



IPG

**Politécnico
da Guarda**

**Polytechnic
of Guarda**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Cátia Filipa Caetano Coelho

julho | 2017



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



Licenciatura em Desporto

Relatório de Estágio

Cátia Filipa Caetano Coelho | 5008485

Guarda, julho de 2017

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



Licenciatura em Desporto

Relatório de Estágio



Relatório para a Obtenção do Grau de Licenciado em Desporto

Cátia Filipa Caetano Coelho

Guarda, julho de 2017

Ficha de Identificação

Entidade Formadora

- **Nome:** Instituto Politécnico da Guarda (IPG)
- **Diretor (a) da ESCD:** Prof. Doutor Pedro Arrifano Tadeu
- **Diretor (a) de Curso:** Professora Doutora Carolina Vila-Chã
- **Coordenador (a) de Estágio:** Mestre Bernardete Jorge
- **Morada:** Av. Dr. Francisco Sá Carneiro – Guarda (6300 – 559 – Guarda)

Entidade Acolhedora

- **Nome:** Ginásio Bemequer
- **Morada:** Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, Lote B2 6300-559 Guarda
- **Telefone:** 271227246 **Telemóvel:** 960110363

Tutor (a) de Estágio

- **Nome:** Cláudia Isabel dos Santos Duarte
- **Grau Académico:** Licenciatura em Ciências do Desporto (UBI) e Pós-Graduação em Marketing e Gestão Desportiva
- **E-mail:** ciduarte7@gmail.com

Discente:

- **Aluno Estagiário:** Cátia Filipa Caetano Coelho
- **Número de Aluno:** 5008485
- **Escola:** Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda
- **Curso:** Licenciatura em Desporto
- **Email:** catia_coelho2011@hotmail.com

Início de Estágio: 27/09/2016

Fim de Estágio: 26/05/2017

Duração de Estágio: 514 Horas

Agradecimentos

É do fundo do coração que os meus agradecimentos recaem primeiramente à minha família. Mãe, Pai, Irmão e Avós um grande obrigada pela motivação, ajuda e confiança que foram depositando em mim ao longo dos meus 3 anos de formação e em especial neste último ano.

Aos meus amigos Pamela Ribeiro, Alexandra Gomes, Ana Rita Costa, Ana Cunha, Ana Gonçalves, Joana Ferreira, Ana Rita Gonçalves e Catarina Vilhena pela amizade, boa disposição, espírito de equipa, auxílio e conselhos nos bons e maus momentos da minha vida académica e pessoal. Gratifico a vossa amizade pois sem ela muitos obstáculos seriam difíceis de superar.

Ao meu namorado, Vítor Dias, um enorme obrigada pela amizade, entajuda, carinho, amparo e conquistas durante o meu percurso académico e pessoal. Sem dúvida, o meu maior porto de abrigo e uma das minhas motivações para continuar o meu caminho.

Agradeço à minha tutora de estágio Cláudia Duarte pelo acompanhamento e ensinamentos que me foi transmitindo ao longo do estágio curricular, por toda a amizade, confiança, ajuda e motivação.

Também agradeço a todas as clientes do ginásio pela forma como me acolheram, pela partilha, disponibilidade e boa disposição.

À professora Bernardete Jorge pelo acompanhamento e orientação no estágio curricular, pois a sua ajuda tornou-se crucial no meu progresso de aprendizagem.

Aos restantes professores da Licenciatura, estou grata pela partilha de conhecimentos e pela receptividade demonstrada e explicação de assuntos relativos à prescrição do exercício.

Resumo

O estágio curricular é um processo contínuo de aprendizagem pelo qual o aluno atua como formando e formador. É nesta etapa de formação que eu, como aluna, após todo o trabalho árduo desenvolvido ao longo do ano, começo a traçar o meu caminho profissional.

Ao longo deste documento irão ser expostas todas as atividades por mim desenvolvidas enquanto estagiária no ginásio Bemequer.

Nas atividades desenvolvidas realizadas em sala de exercício, no ginásio Bemequer, são apresentados vários pontos que vão ao encontro da prescrição do treino dos clientes, consoante os objetivos de cada indivíduo e sempre numa perspetiva direcionada para a saúde.

Ainda no ginásio, as aulas de fitness permitiram-me desenvolver a área sócio afetiva, a criatividade e também a autonomia artística. Neste ponto estão também referenciadas as metodologias e estruturas utilizadas como suporte da aula.

Em suma, o relatório de estágio abrange um conjunto de propostas pedagógicas e metodológicas que foram descritas e vivenciadas na primeira pessoa de forma a superar um determinado problema, pois é através da experiência prática que se enriquece o conhecimento humano.

Palavras-chave: Trabalho; Aprendizagens; Experiência; Sala de exercício; Aulas de fitness;

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	III
Agradecimentos	IV
Resumo	V
Índice de Figuras	IX
Índice de Tabelas	X
Lista de Siglas.....	XI
Introdução.....	1
Capítulo I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora.....	3
1. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora.....	4
1.1. Missão.....	4
1.2. Modalidades	5
1.2.1. Circuitos:	5
1.2.2. Aulas de Grupo:.....	6
1.3. Horário de Ginásio	8
1.4. Recursos Humanos	9
1.5. Recursos Físicos	10
1.6. Recursos Materiais	13
1.7. População Alvo	15
Capítulo II – Objetivos e Planeamento do Estágio.....	16
2. Objetivos do Estágio.....	17
2.1. Objetivos Gerais	17
2.2. Objetivos Específicos	17
2.2.1. Objetivos Específicos da Sala de Exercício	17
2.2.2. Objetivos Específicos das Aulas de Grupo.....	19
2.2.3. Objetivos Específicos na Gestão do Ginásio.....	19
2.3. Planeamento do Estágio	19
2.3.1. Fases de Desenvolvimento	19
2.3.2. Áreas de Intervenção	20

2.3.2.1.	Aulas de Grupo	20
2.3.2.2.	Sala de Exercício	20
2.3.2.3.	Receção.....	20
2.4.	Calendarização.....	21
Capítulo III – Atividades Desenvolvidas		23
3.	Atividades Desenvolvidas e Áreas de Intervenção.....	24
3.1.	Intervenção nas Aulas de Grupo – <i>Step</i> Atlético	24
3.1.1.	Caracterização da modalidade	24
3.1.2.	Estrutura da Aula	24
3.2.	Intervenção nas Aulas de Grupo – <i>Step</i> Coreografado.....	25
3.2.1.	Caracterização da modalidade	25
3.2.2.	Estrutura da Aula	26
3.3.	Intervenção nas Aulas de <i>Mix UP</i>	26
3.3.1.	Caracterização da modalidade	26
3.3.2.	Estrutura da Aula	26
3.4.	Intervenção nas Aulas de <i>GAP</i>	27
3.4.1.	Caracterização da modalidade	27
3.4.2.	Estrutura da Aula	27
3.5.	Intervenção na Sala de Exercício.....	27
3.5.1.	Caracterização das Clientes	27
3.5.2.	Avaliações Antropométricas	29
3.5.4.	Sujeito A.....	29
3.5.4.1.	Resultados obtidos do Sujeito A.....	31
3.5.5.	Sujeito B	32
3.5.5.1.	Resultados obtidos do Sujeito B.....	34
3.5.6.	Sujeito C	35
3.5.6.1.	Resultados obtidos do Sujeito C.....	37
3.5.7.	Sujeito D.....	38
3.5.7.1.	Resultados obtidos do sujeito D	40
3.6.	Atividades Complementares.....	41
3.6.1.	Atividades de Formação	41
3.6.1.1.	Participação no Seminário de Pedagogia do Desporto – “Profissões do Desporto e Formação.....	41

3.6.2. Atividades de Promoção	43
3.6.2.1. Projeto “Caminhada”	43
4. Reflexão Final	45
Referências Bibliográficas.....	46
ANEXOS	47

Índice de Figuras

Figura 1 - Horário do ginásio de Outubro de 2016.....	8
Figura 2 - Horário do ginásio de Dezembro de 2016	9
Figura 3- Horário do ginásio de Março de 2017	9
Figura 4 - Organograma do Ginásio	10
Figura 5 - Receção	11
Figura 6 - Sala de Aulas de Grupo (Estúdio 1).....	11
Figura 7 - Sala de Avaliações Físicas	11
Figura 8 - Sala de Exercício (Estúdio 2).....	12
Figura 9 - Balneário	12
Figura 10 - Cartaz do Projeto	43

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Inventário	13
Tabela 2 – Calendarização Anual	21
Tabela 3 - Horário de Estágio	22
Tabela 4 - Quantificação de Aulas e Circuitos observados e lecionados	24
Tabela 5 - Caracterização inicial dos 4 sujeitos	28
Tabela 6 - Periodização do Treino e Assiduidade do Sujeito A	31
Tabela 7 - Resultados Obtidos do Sujeito A	31
Tabela 8 - Periodização do Treino e Assiduidade do Sujeito B	33
Tabela 9 - Resultados obtidos do Sujeito B	34
Tabela 10 - Periodização do Treino e Assiduidade do Sujeito C	36
Tabela 11 - Resultados obtidos do Sujeito C	37
Tabela 12 - Periodização do Treino e Assiduidade do Sujeito D	39
Tabela 13 - Resultados obtidos do Sujeito D	40

Lista de Siglas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

BMQ – Bemequer

MS – Membros Superiores

MI – Membros Inferiores

ABS – Abdominais

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas

KG – Quilograma

ADM – Amplitude do movimento

ACSM - American College of Sports Medicine

PAS – Pressão Arterial Sistólica

PAD – Pressão Arterial Diastólica

IMC – Índice de Massa Corporal

RM – Repetição Máxima

ISAK - International Society of the Advancement of Kinanthropometry

AA – Adaptação Anatómica

CM – Centímetros

MM – milímetros

EFBE - Exercício Físico e Bem-Estar

Introdução

Passados três anos de Licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico da Guarda, apresento-me, atualmente, a terminar este ciclo que tantas aprendizagens me trouxeram.

Para finalizar este ciclo temos como última etapa o Estágio que se apresenta como uma Unidade Curricular (UC) anual, atualmente coordenada pela Prof. Doutora Carolina Vila Chã e, no meu caso, orientada pelo Professora Bernardete Jorge, da qual culminou toda a apreensão teórica adquirida em contexto de sala de aula e aplicada na prática.

É uma UC com determinados objetivos, gerais e específicos cumpridos, com três fases de desenvolvimento determinantes, a fase de integração, fase de intervenção e fase de conclusão, e com três grandes momentos de avaliação. É um acontecimento com processo de ensino-aprendizagem, de caráter educacional, pedagógico e científico.

A vertente do Exercício Físico e Bem-Estar (EFBE) é uma área onde o exercício e a saúde convergem num só, provocando cada vez mais a adesão e a procura no mercado de trabalho. Também é uma área que fomenta a capacidade física, psicológica, moral, ética social, através da prática de exercícios direcionados para as necessidades de cada indivíduo.

Optei pela área de EFBE pelo facto de poder vivenciar as aulas de fitness e ter novamente contacto com exercícios ritmados, visto que já tenho algumas vivências anteriores. Outra razão, foi pelo facto de poder adquirir algumas competências ao nível de sala de exercício que me possam beneficiar em futuras formações ou a outro nível de educação.

O meu estágio curricular realizou-se no Ginásio Bemequer onde tive a oportunidade de intervir em sala de exercício em atividades de grupo (aulas de fitness) e na receção, sob convenção assinada e que está presente em anexo (Anexo I).

O Ginásio Bemequer foi logo a primeira escolha e por diversos fatores, o facto de gostar e querer trabalhar em desportos de academia, perceber toda a dinâmica de um ginásio, o facto de estar localizado na Guarda, o que permitiu uma melhor gestão do tempo, evitou os custos de viagens e por último o facto de ser um ginásio feminino, o que deixaria mais à vontade e permitiria uma mais rápida adaptação.

Após os primeiros contactos e com o desenrolar do estágio pude deparar-me com algumas situações que me colocaram entre a espada e a parede, no entanto todos os problemas tentaram ser solucionados da melhor maneira possível.

O presente documento serviu e servirá como fonte de informação onde está vertida toda a minha ação ao longo do estágio curricular.

Desta forma o documento assume uma estrutura por capítulos de forma a simplificar a sua leitura.

Encontra-se estruturado em 4 capítulos, assim sendo, começo por caracterizar o local de estágio, apresentando todos os espaços e recursos disponíveis para a prática das modalidades.

De seguida passo a contextualizar as diferentes fases de atuação durante o estágio, assim como os objetivos a atingir com a realização do mesmo.

Posteriormente procuro descrever as atividades em que estive inserido. Por fim apresento uma parte que se assume como a reflexão final do relatório onde exponho todo o trabalho realizado ao longo deste ano.

Em resumo, espero que este relatório se assuma como um documento que contemple todo o trabalho realizado ao longo deste ano, no qual apliquei todo o conhecimento adquirido com profissionalismo e pude também vivenciar de forma muito direta à realidade, espero que um dia seja o meu contexto de trabalho.

Capítulo I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

O ginásio Bemequer (BMQ) localiza-se na cidade da Guarda, na região centro de Portugal e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte.

O conceito Bemequer foi criado por quatro professores residentes na cidade da Guarda, um de educação física, um de inglês, um de gestão e outro de design. Foram estas quatro pessoas que abriram o ginásio Bemequer a 23 de outubro de 2006, quiseram unidirecionar algo exclusivamente para mulheres e por isso a criação do Bemequer no feminino. Pois, nesta altura ainda só havia um ginásio na Guarda, o Stadius Fitness Club, ginásio misto. No entanto, os donos do ginásio começaram a passar cada vez menos tempo na Guarda, uma vez que também abriram o ginásio Bemequer em Santiago de Compostela e decidiram portanto vender o ginásio. Foi então que a professora Cláudia Duarte comprou este e assumiu a sua direção em agosto de 2013.

A linha comercial do Bemequer – Guarda caracteriza-se por um serviço personalizado e pela criação de um ambiente relaxado, rico em relações sociais e humanas. (Dados fornecidos pela Diretora do Ginásio).

1.1. Missão

O Bemequer procura dar resposta às dificuldades que afastam as mulheres dos ginásios: falta de tempo, impossibilidade de se adaptar a horários fixos e falta de motivação, daí ser um ginásio só para mulheres.

No Bemequer o exercício físico regular é considerado um fator fundamental na adoção dum estilo de vida saudável. O seu trabalho vai de encontro às capacidades, às possíveis patologias e aos objetivos das suas clientes.

O ginásio Bemequer tem como lema “tratar cada cliente como se o êxito do Bemequer dependesse exclusivamente dela”, a extraordinária atenção dirigida a cada cliente é um dos pontos que distingue o Bemequer. A cliente tem a necessidade de sentir confiança e segurança. Essas sensações dependem do rigor, seriedade e profissionalismo que a equipa do Bemequer saiba transmitir. As relações pessoais devem incidir na criação e manutenção de uma imagem de credibilidade, que potencie o papel do professor como educador proactivo. (Dados fornecidos pela Diretora do Ginásio).

1.2. Modalidades

1.2.1. Circuitos:

São sempre constituídos primeiramente com uma ativação funcional, dado pelo professor e finalizam com os alongamentos. Para os alongamentos existe uma zona específica da sala onde na parede contem uns placares com diversos alongamentos de acordo com o tipo de circuito que é lecionado nesse dia para as clientes realizarem com acompanhamento de um professor. Uma característica dos circuitos é de que estes são aulas abertas e sempre que estiverem em funcionamento, dentro do seu horário, as clientes podem entrar na sala para executar o mesmo.

- **Circuito BMQ:** treino intervalado, trabalho cardiovascular, coordenação, equilíbrio, estabilização e trabalho de força, em diferentes estações; este tem a duração de um minuto em cada estação; é constituído por seis exercícios; no mínimo realiza-se duas voltas; este circuito muda sempre ao longo da semana.
- **Fit Workout:** trabalha todos os grupos musculares (Peito/Costas/MS/ABS/MI), através da utilização de diversos materiais (não inclui máquinas); é constituído por dez exercícios (10 estações) tendo cada um deles a duração de 50 segundos; no mínimo realiza-se duas voltas; os exercícios deste circuito mudam de mês a mês.
- **Power BMQ:** circuito de treino intervalado e intenso com duração de 30 minutos incluindo a respetiva ativação funcional (parte inicial) e alongamentos (parte final).
- **Fit Core:** circuito de 30 minutos composta por exercícios localizados específicos para a região core.

1.2.2. Aulas de Grupo:

Todas as aulas de grupo são constituídas numa parte inicial por uma ativação funcional, por uma parte fundamental e por uma parte final de alongamentos, que é sempre dada pelo professor.

- **Mix Up:** aula com exercícios aeróbios, funcionais e neuromusculares, trabalha diversos grupos musculares utilizando materiais, principalmente barras e pesos. Visa a tonificação muscular e a melhoria da resistência cardiorrespiratória.
- **Step Up:** aula com exercícios aeróbios contínuos e de alto impacto, simulando o subir e descer de um degrau de escada numa plataforma individual, trabalhando simultaneamente membros superiores e inferiores; visa a melhoria do sistema cardiovascular e desenvolve a coordenação, ritmo, memória, capacidade de reação e velocidade de forma intensa e motivante.
- **Localizada:** exercícios diversificados que trabalham vários grupos musculares, através do auxílio de diferentes materiais ou do peso do próprio corpo; visa a tonificação muscular.
- **Pilates:** sistema de exercícios que equilibra o corpo e a mente, beneficiando a flexibilidade, as posturas e a estabilização (através do trabalho da força na zona core).
- **Zen BMQ:** trabalho de corpo e mente, utiliza métodos de Pilates, Yoga e Taichi.
- **Mobiflex:** aula com exercícios de mobilidade e flexibilidade.
- **GAP:** aula com exercícios diversificados diretamente ligados ao trabalho de glúteos, abdominais e pernas através do auxílio de algum material ou do peso do próprio corpo; visa a tonificação muscular.
- **B' Cardio:** Aula de 30 minutos composta por exercícios apenas de cardio.

- **B' Upper:** Aula de 30 minutos composta por exercícios para áreas localizadas, neste caso, para tronco e membros superiores.
- **B' Lower:** Aula de 30 minutos composta por exercícios para áreas localizadas, neste caso, para membros inferiores.
- **B' Challenge:** Aula de 30 minutos composta por 3 ou 4 exercícios que são diferentes todos os meses. O primeiro nível começa com apenas 4 repetições de cada exercício e vai aumentando de duas em duas repetições, ou seja de 4 repetições passam para seis repetições (2º nível), depois para 8 repetições (3º nível) e assim sucessivamente. O objetivo é fazer o maior nível de repetições possível.
- **B' Flex:** Aula de 30 minutos composta apenas por exercícios de flexibilidade.
- **B' Core:** Aula de 30 minutos composta apenas por exercícios para a zona core.

1.3. Horário de Ginásio

Aqui podemos encontrar o horário de funcionamento do ginásio a partir do mês de Outubro de 2016.

Relativamente aos horários do Dezembro e de Março, tive de certa forma inserida na realização dos mesmos e colaborei com a inovação de novas aulas como foi no caso do horário do mês de Março.

HORÁRIO BEMEQUER						
	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
MANHÃ 08H00 - 14H00	08:00 30' POWER BMQ	08:00 30' POWER BMQ	08:00 30' B' FLEX	08:00 30' POWER BMQ	08:00 30' POWER BMQ	10:00 - 12:30 CARDIO FIT & BMQ GYM CIRCUIT (ESTÚDIO 2)
	10:05 30' B' CARDIO	10:05 30' B' UPPER	10:05 60' MIX UP	10:05 30' B' LOWER	10:15 30' B' CHALLENGE	
	10:40 45' LOCAL BMQ	10:40 45' ZEN BMQ	11:10 CIRCUITO BMQ	10:40 45' PILATES	10:40 45' STEP UP	
	11:35 CIRCUITO BMQ FIT CORE	11:35 CIRCUITO FIT WORKOUT	11:30 CIRCUITO BMQ	11:35 CIRCUITO FIT WORKOUT	11:35 CIRCUITO BMQ FIT CORE	
	13:00 30' POWER BMQ	13:00 30' POWER BMQ	13:00 30' POWER BMQ	13:00 30' POWER BMQ	13:00 30' POWER BMQ	
TARDE 17H00 - 20H30	17:00-18:25 CIRCUITO BMQ FIT CORE	17:00-18:25 CIRCUITO FIT WORKOUT	17:00-18:25 CIRCUITO BMQ	17:00-18:25 CIRCUITO FIT WORKOUT	17:00-18:25 CIRCUITO BMQ FIT CORE	10:00 - 12:30 CARDIO FIT & BMQ GYM CIRCUIT (ESTÚDIO 2)
	18:30 45' STEP UP	18:30 45' MOBIFLEX	18:30 60' MIX UP	18:30 45' PILATES	18:30 45' STEP UP	
	19:20 45' PILATES	19:20 45' LOCAL BMQ		19:20 25' B' CHALLENGE		
CARDIO FIT E CIRCUITO MAQUINAS - SEMPRE DISPONÍVEL ESTUDIO 2						

Figura 1 - Horário do ginásio de Outubro de 2016

HORÁRIO BEMEQUER						
	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
MANHÃ 08H00 - 14H00	08:00 30' POWER FIT	08:00 30' POWER FIT	08:00 30' FLEX MOVES	08:00 30' POWER FIT	08:00 30' POWER FIT	10:00 - 12h30 CARDIO FIT & BMQ GYM CIRCUIT (ESTÚDIO 2)
	10:05 30' CARDIO POWER	10:05 30' LOWER MOVES	10:05 60' MIX UP	10:05 30' UPPER MOVES	10:15 20' CHALLENGE YOU	
	10:40 45' LOCAL BMQ	10:40 45' ZEN BMQ	11:10 CIRCUITO BMQ	10:40 45' PILATES	10:40 45' STEP UP	
	11:35 CIRCUITO FIT CORE	11:35 CIRCUITO FIT WORKOUT	11:30 CIRCUITO BMQ	11:35 CIRCUITO FIT WORKOUT	11:35 CIRCUITO FIT CORE	
	13:00 30' POWER FIT	13:00 30' POWER FIT	13:00 30' POWER FIT	13:00 30' POWER FIT	13:00 30' POWER FIT	
TARDE 17H00 - 20H30	17:00-17:45 CIRCUITO FIT CORE	17:00-17:45 CIRCUITO FIT WORKOUT	17:00-18:35 CIRCUITO BMQ	17:00-17:45 CIRCUITO FIT WORKOUT	17:00-17:45 CIRCUITO FIT CORE	10:00 - 12h30 CARDIO FIT & BMQ GYM CIRCUIT (ESTÚDIO 2)
	17:50 30' CARDIO POWER	17:50 30' LOWER MOVES	18:45 60' MIX UP	17:50 30' UPPER MOVES	17:50 20' CHALLENGE YOU	
	18:30 45' STEP UP	18:30 45' MOBIFLEX		18:30 45' PILATES	18:30 45' STEP UP	
	19:20 45' PILATES	19:20 45' LOCAL BMQ		19:20 45' STEP UP		
CARDIO FIT E CIRCUITO MAQUINAS - SEMPRE DISPONÍVEL ESTUDIO 2						


HORÁRIO						
	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA	SÁBADO
MANHÃ 08H00 - 14H00	08:00 30' POWER FIT	08:00 30' POWER FIT	08:00 30' B' FLEX	08:00 30' POWER FIT	08:00 30' POWER FIT	10:00 - 12h30 CARDIO FIT & BMQ GYM CIRCUIT (ESTÚDIO 2)
	10:05 30' B'CARDIO	10:05 30' B' LOWER	10:05 30' B' CORE	10:05 30' B' UPPER	10:05 30' CHALLENGE YOU	
	10:40 45' LOCAL BMQ	10:40 45' ZEN BMQ	10:40 45' MIX UP	10:40 45' PILATES	10:40 45' STEP UP	
	11:35 CIRCUITO BMQ FIT CORE	11:35 CIRCUITO FIT WORKOUT	11:35 CIRCUITO BMQ	11:35 CIRCUITO FIT WORKOUT	11:35 CIRCUITO BMQ FIT CORE	
	13:00 30' POWER FIT	13:00 30' POWER FIT	13:00 30' POWER FIT	13:00 30' POWER FIT	13:00 30' POWER FIT	
TARDE 17H00 - 20H30	17:00-18:25 CIRCUITO FIT CORE	17:00-18:25 CIRCUITO FIT WORKOUT	17:00-18:25 CIRCUITO BMQ	17:00-18:25 CIRCUITO FIT WORKOUT	17:00-17:45 CIRCUITO FIT CORE	
	18:30 45' MIX UP	18:30 45' MOBIFLEX	18:30 45' PILATES	18:30 45' G A P	17:50 30' CHALLENGE YOU	
	19:20 45' PILATES	19:20 45' STEP UP	19:20 45' LOCAL BMQ	19:20 45' MOBIFLEX	18:30 45' STEP UP	
CARDIO FIT E CIRCUITO MAQUINAS - SEMPRE DISPONÍVEL ESTUDIO 2						
						

Figura 3- Horário do ginásio de Março de 2017

1.4. Recursos Humanos

Este ponto refere-se a todas as pessoas, desde a diretora aos professores que contribuem para o bom funcionamento do ginásio Bemequer e para a consequente melhoria da qualidade de serviços e de vida das clientes.

Sempre que se verifique uma ausência por parte de um professor por motivos pessoais, este é substituído por outro que esteja apto na modalidade ou procede-se à alteração da modalidade.

Na figura 4 estão descritos os professores e a função que desempenham nos serviços do ginásio.

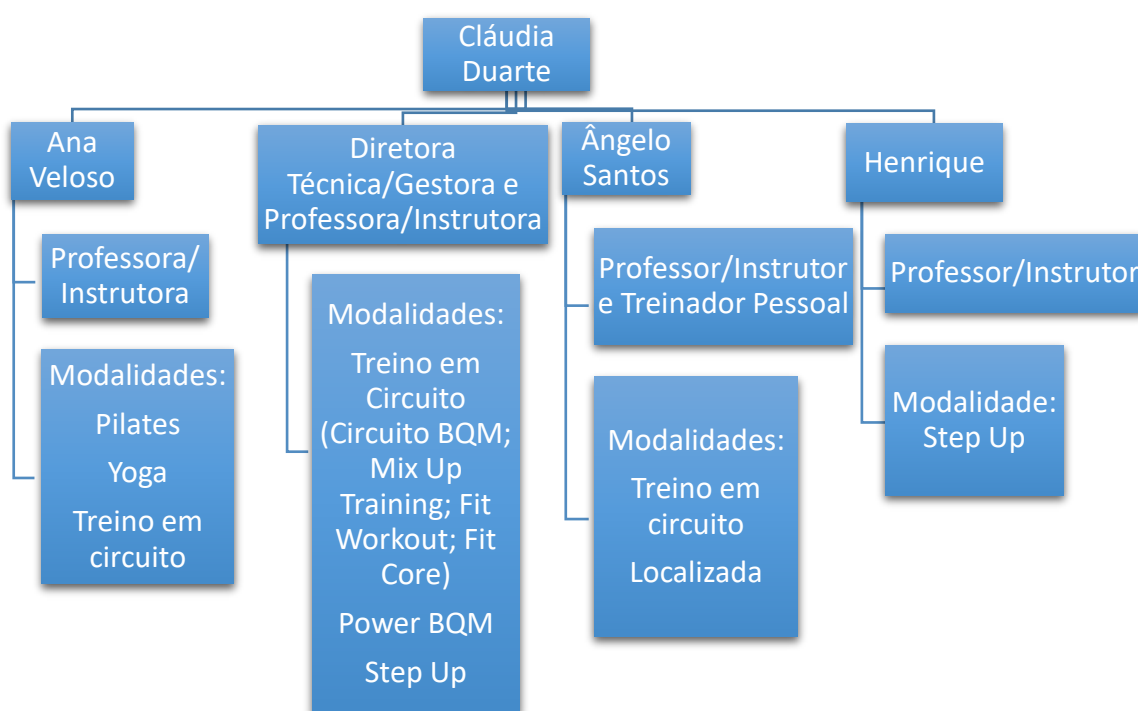


Figura 4 - Organograma do Ginásio

1.5. Recursos Físicos

Neste ponto podemos encontrar a descrição das instalações do ginásio Bemequer.

O ginásio Bemequer é constituído por dois pisos, no primeiro piso podemos encontrar a receção, uma sala de Avaliações Físicas, uma casa de banho para o staff e uma sala (estúdio 1) para aulas de grupo e circuitos.



Figura 5 - Receção

(Fonte: Própria)



Figura 6 - Sala de Aulas de Grupo (Estúdio 1)

(Fonte: Própria)



Figura 7 - Sala de Avaliações Físicas

(Fonte: Própria)

No piso zero podemos encontrar o gabinete da diretora do ginásio, uma sala para os professores onde têm os seus respetivos cacifos, uma sala de exercício (Estúdio 2) onde também se realizam treinos de circuito e um balneário.



Figura 8 - Sala de Exercício (Estúdio 2)

(Fonte: Própria)

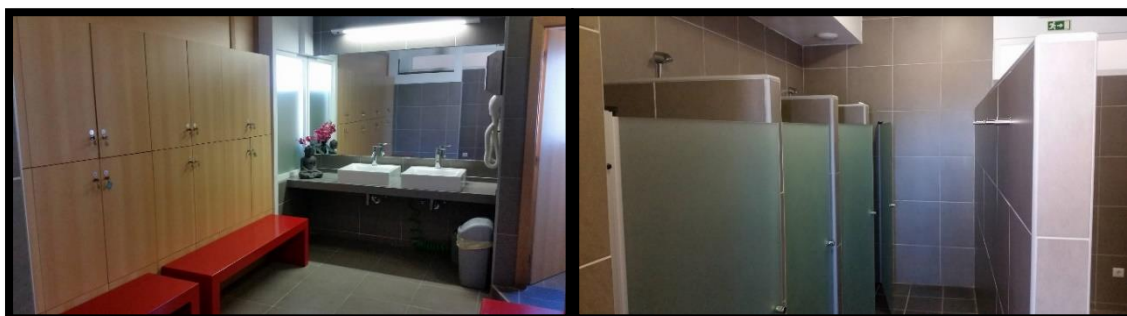


Figura 9 - Balneário

(Fonte: Própria)

1.6. Recursos Materiais

Na Tabela 1 encontramos todo o material existente no Ginásio Bemequer, fundamental para o funcionamento das modalidades em questão.

Tabela 1 – Inventário

Lista de Material		
Halteres	Peso (kg)	Quantidade
	1	6
	2	29
	3	7
	4	2
Bolas Medicinais	Peso (kg)	Quantidade
	1	1
	2	2
	3	2
Discos de Peso para Barra	Peso (kg)	Quantidade
	0.5	2
	1	2
	1.25	16
	2	10
	2.5	16
	5	16
	10	2
Barras para colocação de pesos	Quantidade	14
Barras Coloridas	Quantidade	14
Elásticos	Quantidade	32
Pinças para as Barras	Quantidade	24
Steps	Quantidade	16
Plataformas	Quantidade	4
T – Bow	Quantidade	1
Arcos	Quantidade	8
Mini - Trampolim	Quantidade	1

Lista de Material		
Small Ball	Quantidade	18
Tapetes	Quantidade	27
Tatami	Quantidade	17
Roller Foam	Quantidade	1
Almofadas de apoio lombar	Quantidade	2
Fitball's	Quantidade	10
Caneleiras	Quantidade	6
Cordas	Quantidade	11
Ar Condicionado	Quantidade	3
Material de Som	Colunas Aparelhagem Leitor de DVD Amplificador	
Balance Board	Quantidade	1
Roda p/ treino abdominal	Quantidade	1
Kettlebell	Peso (kg)	Quantidade
	5	2
TRX	Quantidade	1
Máquinas Hidráulicas	Quantidade	6
Vibroplate	Quantidade	1

1.7. População Alvo

A população que frequenta o ginásio BMQ é exclusivamente mulheres, pois trata-se de um ginásio feminino.

O ginásio tem um total de 80 clientes ativas e regulares distribuídas por vários escalões etários. Evidenciam-se mais pessoas inseridas da década de 80 no ginásio, ou seja, com idades compreendidas entre os 27 e os 37 anos.

Neste tipo de população feminina podemos encontrar dois tipos de frequência por parte delas no ginásio: as clientes que frequentam mais o ginásio apenas na parte da manhã e as clientes que frequentam mais o ginásio na parte da tarde, isto também consoante o seu horário profissional.

Com base no horário do ginásio, sabemos que, o maior número de aulas de grupo encontra-se na parte da tarde e é possível observar-se que temos uma maioria de clientes mais adeptas de aulas de grupo de que circuitos.

Os principais objetivos para os quais as clientes procuram o ginásio são bem-estar (saúde), controlar o peso e tonificar o corpo.

Capítulo II – Objetivos e Planeamento do Estágio

2. Objetivos do Estágio

Durante a realização do presente estágio curricular pretendi atingir um conjunto de objetivos com vista à aquisição de competências em contexto profissional facilitador.

Sendo assim estou a referir-me à minha integração na entidade acolhedora de forma a conhecer a realidade e acompanhar o seu desempenho profissional.

Paralelamente a isso destaco o facto de desenvolver competências no que se refere à interação com clientes (autoestima, confiança e determinação), visto que pretendo que o meu futuro se centre nesta área.

2.1. Objetivos Gerais

- Adquirir e aprofundar conhecimentos na formação e experiência profissional no âmbito da prescrição do exercício e métodos de treino, da organização, preparação e operacionalização de aulas de grupo e circuitos;
- Aplicar conhecimentos e técnicas ao nível da gestão aplicada a ginásios e atividades desportivas, permitindo assim o conhecimento ao nível do funcionamento, funcionalidade da estrutura organizacional de um ginásio;
- Desenvolver a capacidade de adaptação e da tomada de decisões rápidas e eficazes, saber corrigir movimentos e más posturas nas aulas.

2.2. Objetivos Específicos

2.2.1. Objetivos Específicos da Sala de Exercício

- Compreender o conceito e método de treino em circuito;
- Preparar e desenvolver exercícios para a construção de circuitos;
- Interagir e abordar perante o utente de forma autónoma e ativa;
- Corrigir adequadamente os erros técnicos;
- Adaptar os exercícios a diferentes indivíduos com diferentes características e restrições.

2.2.2. Objetivos Específicos das Aulas de Grupo

- Participar nas aulas de grupo;
- Estruturar e planejar aulas de grupo;
- Lecionar aulas de forma independente.

2.2.3. Objetivos Específicos na Gestão do Ginásio

- Saber gerir os recursos humanos/clientes;
- Perceber o funcionamento de logística do ginásio;
- Saber gerir procedimentos internos, manuais e condutas;
- Compreender e aplicar métodos e técnicas de qualidade

2.3. Planeamento do Estágio

2.3.1. Fases de Desenvolvimento

As fases do estágio devem estar devidamente definidas para que se consiga alcançar os objetivos gerais e específicos de forma eficaz. Por isso, neste ponto defino o objetivo de cada uma das fases pelas quais passei.

O meu estágio foi definido em três fases, às quais obedecem, respetivamente, à seguinte ordem: Observação/Participação; Coorientação; e Orientação.

A primeira fase, Observação/Participação, consistiu em observar a organização, gestão, clima, empenho motor, feedbacks, comunicação das aulas de grupo e na sala de exercício, pois é importante saber o tipo de aula e o tipo de professor a que as clientes do ginásio estão habituadas, tudo isto contribui para a adaptação ao meio.

A Participação, teve como objetivo praticar aulas de grupo e circuitos, assim como, na sala de exercício estar sempre presente para após uma observação perceber a sua estrutura na prática e componente técnica, isto também foi fundamental para a adaptação.

A segunda fase, Coorientação, já consistiu em alguma intervenção na prática das clientes para dar alguns feedbacks, correções posturais e técnicas, para dar a ativação funcional e alongamentos, mas isto sempre com um professor presente na sala de aula.

Por fim, a terceira fase, Orientação, consistiu em lecionar aulas de forma autónoma e assegurar uma aula de grupo ou circuito, assim como aconteceu na sala de exercício. Algumas aulas os professores estiveram presentes, observando, apenas para dar os seus feedbacks pessoalmente.

2.3.2. Áreas de Intervenção

2.3.2.1. Aulas de Grupo

Nesta área lecionei aulas de grupo de *Step*, *GAP*, *Mix Up* e lecionei circuitos de *Fit Workout* e *Fit Core*.

2.3.2.2. Sala de Exercício

Nesta área atuei como observadora de todos os movimentos feitos pelas pessoas inseridas na sala, prescrevi exercícios para as mesma (de acordo com o nível e com os objetivos de cada cliente) assim como também colaborei na correção de posturas, explicação dos exercícios e os seus benefícios e controlei as suas evoluções ao longo do tempo.

Atuei nas avaliações antropométricas, da capacidade aeróbia, na aptidão muscular e na avaliação da flexibilidade das clientes.

2.3.2.3. Recepção

Nesta área atuei no controlo dos recursos humanos/clientes, compreendi e apliquei todos os métodos e técnicas de qualidade e desenvolvi a minha capacidade social de autoconfiança e capacidade de relações interpessoais.

2.4. Calendarização

De forma a poder sistematizar e calendarizar todas as minhas atividades ao longo de todo o estágio, procedi à realização desta tabela tendo como base o horário do ginásio e a minha disponibilidade para realizá-las.

Tabela 2 – Calendarização Anual

Setembro																															Semana 1				
																															26	27	28	29	30
																															P	P	P	P	
Outubro	Semana 2							Semana 3							Semana 4							Semana 5													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
					P	P					P	P	P					P	P	P					P	P	P								
Novembro	Semana 6							Semana 7							Semana 8							Semana 9													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
	P	P	P						P	P	P					P	P	P				P		P	P										
Dezembro	Semana 10							Semana 11							Semana 12							Semana 13							Semana 14						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
					P								P	P	P				P											P					
Janeiro	Semana 15							Semana 16							Semana 17							Semana 18													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
					P	P	P					P	P					P	P	P							P	P							
Fevereiro	Semana 19							Semana 20							Semana 21							Semana 22													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							
			P	P					P	P	P				P	P	P	P						P	P	P									
Março	Semana 23							Semana 24							Semana 25							Semana 26							Semana 27						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	P	P	P					P	P	P					P	P	P						P	P	P				P	P	P				
Abril	Semana 28							Semana 29							Semana 30							Semana 31													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
					P	P	P												P	P	P														
Maio	Semana 32							Semana 33							Semana 34							Semana 35													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
		P	P	P	P					P	P	P					P	P	P	PE					P	P	P								

Legenda	
P	Presente
PE	Projeto de estágio
F	Férias

Como se pode observar na tabela e representado através de cores, podemos ver os dias de estágio em que estive presente (representado com a letra P a verde).

Podemos observar a Primeira e Segunda Semana de Estágio em que foi realizada a 1ª Fase de Observação/Participação.

Podemos observar a 3ª, 4ª, 5ª semanas em que foi realizada a 2ª Fase de Coorientação.

Por último, da 6ª semana até ao final da 35ª semana foi realizada a 3ª Fase de Orientação.

Na Tabela seguinte encontra-se o meu horário de estágio estabelecido pela entidade de acordo com a minha disponibilidade: a verde, podemos observar os dias e horas em que me encontrava no ginásio em estágio.

Tabela 3 - Horário de Estágio

Horas/Dias	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
10h – 13h30					
17h – 20h30					

Capitulo III – Atividades Desenvolvidas

3. Atividades Desenvolvidas e Áreas de Intervenção

Na tabela seguinte encontram-se as aulas de grupo/circuitos observados e lecionados ao longo do estágio.

Tabela 4 - Quantificação de Aulas e Circuitos observados e lecionados

Aulas de Grupo/Circuitos											
Modalidades	Pilates	Step	Mix Up	Lower Moves	Upper Moves	GAP	Challenge You	Fit Core	Fit Workout	Power Fit	Circuito BMQ
Observadas	1	2	1	2	1	0	0	0	0	1	1
Lecionadas	0	20	3	0	1	17	25	30	25	25	1

3.1. Intervenção nas Aulas de Grupo – Step Atlético

3.1.1. Caracterização da modalidade

O *Step Atlético (Body Step)* é uma modalidade com uma coreografia simples mas eficaz, combinando movimentos atléticos e poderosos. É a derradeira aula de *Step* e o modo mais rápido de tonificar os membros inferiores. Cria uma explosão cardiovascular atlética e de alta energia, suficientemente simples para que homens e mulheres de todas as idades e condição física a possam frequentar.

Tem como objetivo aumentar a resistência cardiorrespiratória e muscular e tonificar o corpo.

3.1.2. Estrutura da Aula

A primeira parte da aula iniciava-se com ativação funcional durante 10 minutos.

Entende-se por ativação funcional todas as medidas que servem como preparação para a atividade, seja para o treino ou para a competição, cuja intenção é a obtenção do estado físico e psíquico ideais bem como a preparação cinética e coordenativa na prevenção de lesões. Todas as aulas de grupo que lecionei obedeciam a esta metodologia de (Weineck J. 2003).

A segunda parte da aula, ou seja, parte fundamental, resultava na junção de movimentos aeróbios atléticos e poderosos formando assim uma coreografia durante 30 minutos.

A terceira parte da aula era constituída por alongamentos durante 5 minutos.

O alongamento é uma manobra terapêutica utilizada para aumentar a mobilidade dos tecidos moles, por promover o aumento do comprimento das estruturas que tiveram encurtamento adaptativo, tal como referem os autores, (Mcardle WD, Katch FI, Katch VL. 2003), podendo ser definido também como técnica utilizada para aumentar a amplitude do movimento (ADM). Todas as aulas de grupo que lecionei obedeciam a esta metodologia dos autores.

O estilo utilizado foi o estilo comando porque a sua característica básica é o estímulo-resposta, o ensino é centrado no professor e no conteúdo. Este estilo é baseado na reprodução.

Todas as decisões são tomadas pelo professor, desde a fase do pré-impacto, impacto e pós-impacto. O professor determina o conteúdo, o local, ordem das tarefas, início e fim, intervalo, descreve o exercício, demonstra e informa sobre a qualidade da resposta.

Todas as aulas que lecionei obedeciam a esta metodologia de (Gozzi, 1994).

O plano de aula está presente em anexo (Anexo II).

3.2. Intervenção nas Aulas de Grupo – *Step* Coreografado

3.2.1. Caracterização da modalidade

Step Coreografado é uma modalidade com uma coreografia média/avançada mas eficaz, combinando movimentos de dança sobre uma plataforma (*Step*).

Composta por uma combinação de movimentos libertadores, suficientemente desafiante para que mulheres e homens de todas as idades e condição física a possam frequentar. É uma aula divertida e é o modo mais eficaz de tonificar os membros inferiores e libertar energia.

Tem como objetivo aumentar a resistência cardiorrespiratória e muscular e tonificar o corpo.

3.2.2. Estrutura da Aula

A primeira parte da aula iniciava-se com ativação funcional durante 10 minutos.

A segunda parte da aula, ou seja, parte fundamental, resultava na junção de movimentos aeróbios com algum ritmo de execução formando assim uma coreografia com bastante energia durante 30 minutos.

A terceira parte da aula era constituída por alongamentos durante 5 minutos.

O estilo utilizado foi o estilo comando porque a sua característica básica é o estímulo-resposta, o ensino é centrado no professor e no conteúdo.

O plano de aula está presente em anexo (Anexo III).

3.3. Intervenção nas Aulas de *Mix UP*

3.3.1. Caracterização da modalidade

Mix Up é uma aula composta por exercícios aeróbios, funcionais e neuromusculares, trabalha diversos grupos musculares utilizando materiais, principalmente barras e pesos.

Tem como objetivo aumentar a resistência cardiorrespiratória e muscular e tonificar o corpo.

3.3.2. Estrutura da Aula

A primeira parte da aula iniciava-se com ativação funcional durante 10 minutos.

A segunda parte da aula, ou seja, parte fundamental, resultava na realização de exercícios aeróbios e seguidamente exercícios de força formando assim um “Mix” de exercícios, durante 30 minutos.

O material utilizado era composto por cordas, barras, pesos, halteres, elásticos e tapetes.

A terceira parte da aula era constituída por alongamentos durante 5 minutos.

O estilo utilizado foi o estilo comando porque a sua característica básica é o estímulo-resposta, o ensino é centrado no professor e no conteúdo.

O plano de aula está presente em anexo (Anexo IV).

3.4. Intervenção nas Aulas de GAP

3.4.1. Caracterização da modalidade

GAP é uma modalidade que potencializa o treino de manutenção da parte inferior do corpo, concretamente nas três zonas cujas iniciais dão origem ao seu nome: glúteos, abdominais e pernas.

O seu objetivo é atenuar os efeitos da vida sedentária, como por exemplo a acumulação de gordura em determinadas partes do corpo, a flacidez da pele ou a má circulação, sobretudo nas mulheres. É uma modalidade que implica esforço e primeiramente poderá parecer algo difícil de realizar, mas os resultados são excelentes se for praticada com regularidade.

3.4.2. Estrutura da Aula

A primeira parte da aula iniciava com ativação funcional durante 10 minutos.

A segunda parte da aula, ou seja, parte fundamental, resultava na realização de exercícios localizados para pernas, abdominais e glúteos, por vezes pela mesma ordem outras vezes realizavam-se por ordem alternada durante 30 minutos.

A terceira parte da aula era constituída por alongamentos durante 5 minutos.

O estilo utilizado foi o estilo comando porque a sua característica básica é o estímulo-resposta, o ensino é centrado no professor e no conteúdo.

O plano de aula está presente em anexo (Anexo V).

3.5. Intervenção na Sala de Exercício

3.5.1. Caracterização das Clientes

Ao longo do estágio curricular foi-me proposto realizar a avaliação e a prescrição de sessões de treino de clientes que frequentassem o ginásio onde eu estava inserida.

De todas as clientes existentes escolhi quatro para observar e acompanhar durante esse período de sessões de treino.

De acordo com o *American College of Sports Medicine (ACSM)*, após selecionar os sujeitos, realizei uma avaliação inicial do estado de saúde e estilo de vida de cada um através de um questionário.

Essa avaliação tinha como objetivos identificar as contraindicações e condicionantes do indivíduo para a prática do exercício, determinar quais as doenças e fatores de risco que lhe estão associados e orientar a prescrição do exercício de acordo com as suas limitações.

Esta avaliação consistiu no preenchimento do questionário de prontidão para a atividade física (Par-Q) e análise dos fatores de risco.

O questionário Par-Q contempla 7 perguntas que avaliam a necessidade ou não da aprovação e presença de um médico na realização de qualquer teste para avaliar a aptidão física.

A análise dos fatores de risco contempla o histórico familiar, o tabagismo, a tensão arterial – a pressão arterial sistólica (PAS) e a pressão arterial diastólica (PAD), o colesterol, a glicose sanguínea, o grau de obesidade e o nível de atividade física.

Na tabela 5 estão contemplados os 4 sujeitos de estudo e a sua caracterização inicial.

Tabela 5 - Caracterização inicial dos 4 sujeitos

	Sujeito A	Sujeito B	Sujeito C	Sujeito D
Data da avaliação inicial	02/03/17	01/03/17	03/03/17	03/03/17
Idade	24 anos	34 anos	42 anos	26 anos
Género	Feminino	Feminino	Feminino	Feminino
Histórico Familiar	Avó com Hipertensão/Colesterol	Mãe com cancro	Nada a relatar	Nada a relatar
Tabagismo	Não	Não	Não	Não
Tensão arterial (mmHg)	PAS= 108 / PAD= 78	PAS= 121 / PAD=91	PAS= 103 / PAD= 72	PAS= 117 / PAD= 56
Colesterol	(Sem valores)	(Sem valores)	(Sem valores)	(Sem valores)
Diabetes	(Sem valores)	(Sem valores)	(Sem valores)	(Sem valores)
IMC	20,9 Kg/m ²	21,4 Kg/m ²	21,4 Kg/m ²	20,5 Kg/m ²
Cintura (cm)	62	75	69	73
FC repouso (bpm)	56	75	74	86
Nível de atividade física	3 vezes por semana	3/4 vezes por semana	2 vezes por semana	1/2 vezes por semana
Fatores de risco	1	1	0	0
Testes submetidos	Testes de uma repetição máxima 1RM	Testes de uma repetição máxima 1RM	Testes de uma repetição máxima 1RM	Testes de uma repetição máxima 1RM

3.5.2. Avaliações Antropométricas

Após a primeira análise e caracterização dos sujeitos, passei à avaliação das medidas antropométricas e avaliações da força muscular.

A avaliação antropométrica, baseada na metodologia da *International Society of the Advancement of Kinanthropometry* (ISAK) e através de medidas antropométricas, permite avaliar a percentagem de massa adiposa e massa magra presente num indivíduo.

3.5.3. Avaliações de testes de 1RM

O teste de uma repetição máxima (1 RM), foi o teste que utilizei para as avaliar a nível de força muscular que cada uma tinha.

Serve para avaliar a força muscular dos vários grupos musculares e desenvolver a força máxima.

3.5.4. Sujeito A

O Sujeito A, do género feminino e profissional na área de Terapia da Fala, tinha começado a frequentar o ginásio recentemente. Este sujeito começou a ser acompanhado e orientado por mim no início do mês de março apresentando, através da avaliação inicial, 1 fator de risco considerado de nível baixo.

Esta cliente tinha como objetivo ganhar resistência de todos os grupos musculares principalmente membros inferiores.

Tinha disponibilidade para praticar atividade física 3 vezes por semana. Assim, de acordo com os desejos e disponibilidade da mesma, ao longo do período de treino e em concordância com o sujeito foram definidos objetivos de médio e longo prazo.

O tipo de periodização utilizada para a prescrição do treino de resistência foi a periodização linear.

Como o sujeito não mantinha muita atividade física, e mostrava lenta apreensão da técnica, ficou cerca de 4 semanas na fase da Adaptação Anatómica (AA).

Esta fase pode ser prescrita para consolidar a técnica, adaptar o organismo às diferentes cargas e também estabelecer alguma harmonia corporal ou tónus muscular.

O tipo de prescrição para esta primeira fase de treino vai ao encontro do autor Tavares (2008), pois deve ser um treino planeado em circuito, envolvendo grandes grupos musculares e multiarticulares, alternando entre a musculatura superior e inferior.

Segundo Bompa e Cornacchia (2002), citado por Tavares (2008), o programa para um indivíduo com um nível principiante na fase de AA pode variar entre 8 a 12 exercícios, de 10 a 15 repetições, entre 1 a 2 séries, com um intervalo de descanso entre séries de 1 minuto a 1 minuto e 30 segundos e entre 2 a 3 minutos entre circuitos.

Foi nesta metodologia que me baseei para prescrever o circuito para cada sujeito.

O plano de treino de Adaptação Anatômica está presente em anexo (Anexo X).

Quando a cliente já apresentava uma boa técnica na manipulação das máquinas e na técnica de todos os exercícios, iniciei a periodização do seu treino com o treino de resistência muscular.

Segundo Kraemer et al. (2002) e Ratamess et al. (2009), citado por Heyward (2013), o treino de resistência muscular para praticantes de nível intermédio apresenta uma frequência de atividade de 3 a 4 dias por semana, entre 10 a 15 exercícios, com uma intensidade entre 50-70% de 1RM, de 1 a 3 séries e entre 10 a 15 repetições. O intervalo de descanso entre séries para estes casos é inferior a 1 minuto.

Foi nesta metodologia que me baseei para prescrever os treinos de resistência de todos os sujeitos.

O sujeito como realizava 3 treinos semanais, utilizava cada dia para treinar diferentes grupos musculares, por exemplo, no dia um realizava treino de abdominal, no dia dois realizava treino de braços e no dia três realizava treino de pernas.

Os planos de treino estão presentes em anexo (Anexo VI).

Estes treinos eram complementados com aulas de grupo que o sujeito praticava (Localizada; GAP).

Inicialmente, o sujeito demonstrou alguma incapacidade em responder à intensidade do treino, mas rapidamente e com o treino esta incapacidade foi ultrapassada.

Como última etapa de treino, ou seja, fase de manutenção, que durou três semanas, as cargas do sujeito foram mantidas.

O treino encontra-se dividido por etapas como se pode verificar na Tabela 6.

Tabela 6 - Periodização do Treino e Assiduidade do Sujeito A

Mês	Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4					Semana 5											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Março	AV	P	P					P	P	P					P	P	P				P	P	P									
Abril	Semana 6					Semana 7					Semana 8					Semana 9																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
				P	P	P													P	P	P						P	P	P			
Maio	Semana 10					Semana 11					Semana 12					Semana 13																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
			P	P	P					P	P	P					P	P	P						P	P	AV					

Legenda	
P	Presente
AV	Avaliações
	Adaptação Anatômica
	Resistência Muscular
	Manutenção

3.5.4.1. Resultados obtidos do Sujeito A

De acordo com a Tabela 7 observa-se a evolução do sujeito relativamente ao treino prescrito.

Tabela 7 - Resultados Obtidos do Sujeito A

	1ª Avaliação	2ª Avaliação
Composição Corporal		
Massa Corporal	55,9kg	55,9kg
IMC	19,6	19,6
% Massa Gorda	33,3	27,3
Perímetros (cm)		
Cintura	62	65
Anca	93	85
Crural	48	50
Geminal	34	35,5
Bicipital Relaxado	24	25,5
Bicipital Contraído	26	26,5
Pregas (mm)		
Crural	18	15
Geminal	12	11
Abdominal	10	7
Iliaco Cristal	9	7
Suprailíaca	10	9
Subescapular	9	8
Bicipital	5	3
Tricipital	12	9
Cargas (kg)		
Supino	30	38
Biceps Curl	30	36
Puxador Alto	25	35
Leg Press	Inexistente	Inexistente
Leg Extension	27	35
Leg Curl	25	33

A partir dos resultados apresentados pode-se aferir que este permaneceu com o seu peso corporal e manteve o IMC, no entanto, reduziu a percentagem de massa adiposa, uma diferença de 6%.

Foram submetidos todos os perímetros retirados nos 2 momentos de avaliação. Discriminados os resultados, afirma-se que o perímetro da cintura aumentou 3cm em relação à avaliação inicial, no entanto, o perímetro da anca diminuiu 8cm.

Em relação ao perímetro crural aumentou 2cm, o geminal aumentou 1.5cm, assim como o perímetro bicipital relaxado. O perímetro bicipital contraído aumentou apenas 0.5cm.

Relativamente às pregas mensuradas durante as 2 avaliações do Sujeito A o principal resultado que se pode concluir deste gráfico é que a prega abdominal, tricipital e crural foram as que apresentaram melhores resultados, ambas tiveram uma redução de 3mm.

A prega bicipital e Ilíaco cristal tiveram uma redução de 2mm. A prega geminal, suprailíaca e subescapular tiveram uma redução de 1mm.

Observa-se que houve melhoria em todos os exercícios, pois este Sujeito A passou da categoria Médio para Bom (categorização da condição muscular presente na ficha de avaliação que se pode encontrar no dossier).

3.5.5. Sujeito B

O Sujeito B, do género feminino e profissional na área de Analista, já frequentava o ginásio há algum tempo. Este sujeito começou a ser acompanhado e orientado por mim no início do mês de março apresentando, através da avaliação inicial, 1 fator de risco considerado de nível baixo.

Esta cliente tinha como objetivo ganhar resistência nos membros superiores. Tinha disponibilidade para praticar atividade física 2 vezes por semana. Assim, de acordo com os desejos e disponibilidade da mesma, ao longo do período de treino e em concordância com o sujeito foram definidos objetivos de médio e longo prazo.

A cliente já apresentava uma boa técnica na manipulação das máquinas do ginásio, mas já a algum tempo que não treinava a parte superior do corpo, então ficou cerca de 4 semanas na fase da Adaptação Anatômica (AA).

Tal como foi dito anteriormente esta fase pode ser prescrita para consolidar a técnica, adaptar o organismo às diferentes cargas e também estabelecer alguma harmonia corporal ou tónus muscular.

O plano de treino de Adaptação Anatômica está presente em anexo (Anexo X).

Quando a cliente já apresentava uma boa técnica de todos os exercícios, iniciei a periodização do seu treino com o treino de resistência muscular.

O plano de treino está presente em anexo (Anexo VII).

Estes treinos eram complementados com aulas de grupo que o sujeito praticava (Localizada; GAP; Mix Up; Step)

Inicialmente, o sujeito demonstrou alguma incapacidade em responder à intensidade do treino, mas rapidamente e com o treino esta incapacidade foi ultrapassada.

Como última etapa de treino, ou seja, fase de manutenção, que durou três semanas, as cargas do sujeito foram mantidas.

O treino encontra-se dividido por etapas como se pode verificar na Tabela 8.

Tabela 8 - Periodização do Treino e Assiduidade do Sujeito B

	Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4					Semana 5										
Março	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		AV	P					P		P					P		P					P		P					P		P
Abril	Semana 6					Semana 7					Semana 8					Semana 9															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
					P	P						P							P		P						P				
Maio	Semana 10					Semana 11					Semana 12					Semana 13															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
			P		P					P	P					P		P						P		AV					

Legenda	
P	Presente
AV	Avaliações
	Adaptação Anatômica
	Resistência Muscular
	Manutenção

3.5.5.1. Resultados obtidos do Sujeito B

De acordo com a Tabela 9 observa-se a evolução do sujeito relativamente ao treino prescrito.

Tabela 9 - Resultados obtidos do Sujeito B

	1ª Avaliação	2ª Avaliação
Composição Corporal		
Massa Corporal	54kg	55,6kg
IMC	21,4	22
% Massa Gorda	30,1	31,1
Perímetros (cm)		
Cintura	75	75
Anca	93	93
Crural	48	48
Geminal	31,5	32,5
Bicipital Relaxado	23	25
Bicipital Contraído	25	26
Pregas (mm)		
Crural	Inexistente	Inexistente
Geminal	Inexistente	Inexistente
Abdominal	21	21
Íliaco Cristal	26	26
Supraílica	8	8
Subescapular	14	12
Bicipital	8	4
Tricipital	15	12
Cargas (kg)		
Supino	30	36
Biceps Curl	30	38
Puxador Alto	28	40
Leg Press	Inexistente	Inexistente
Leg Extension	32	32
Leg Curl	30	30

A partir dos resultados apresentados pode-se aferir que este aumentou o seu IMC 0.6% assim como, o peso corporal aumentou 1kg e 600g e a percentagem de massa adiposa aumentou 1%.

Foram submetidos todos os perímetros retirados nos 2 momentos de avaliação. Discriminados os resultados, afirma-se que o perímetro da cintura e da anca não diminuíram em relação à avaliação inicial.

Em relação ao perímetro bicipital relaxado aumentou 2cm e o perímetro bicipital contraído aumentou 1cm.

Relativamente às pregas mensuradas durante as 2 avaliações do Sujeito B o principal resultado que se pode concluir deste gráfico é que a prega bicipital e tricipital foram as que apresentaram melhores resultados, a bicipital teve uma redução de 4mm e a tricipital de 3mm.

A prega subescapular teve uma redução de 2mm. A prega abdominal, ilíaco cristal e Suprailíaca, infelizmente, não obtiveram reduções.

Observa-se que houve melhoria em todos os exercícios, pois este Sujeito B passou da categoria Médio para Bom (categorização da condição muscular presente na ficha de avaliação que se pode encontrar no dossier).

3.5.6. Sujeito C

O Sujeito C, do género feminino e profissional na área de Engenheira, já frequentava o ginásio há algum tempo. Este sujeito começou a ser acompanhado e orientado por mim no início do mês de março sem apresentar fatores de risco.

Esta cliente tinha como objetivo ganhar resistência em todos os grupos musculares principalmente nos membros inferiores. Tinha disponibilidade para praticar atividade física 1 a 2 vezes por semana.

Assim, de acordo com os desejos e disponibilidade da mesma, ao longo do período de treino e em concordância com o sujeito foram definidos objetivos de médio e longo prazo.

A cliente já apresentava uma boa técnica na manipulação das máquinas do ginásio, por essa razão iniciei a periodização do seu treino com o treino de super - séries.

Consiste em realizar dois exercícios seguidos sem pausa para descanso entre eles. Os exercícios podem ser agonistas (dois exercícios para o mesmo grupo muscular) ou antagonistas (dois exercícios para diferentes grupos musculares).

Eu utilizei exercícios agonistas (dois exercícios para o mesmo grupo muscular).

Como a cliente fazia maioritariamente dois treinos comigo semanais, então resolvi num dia implementar um treino de super – séries para membros inferiores e core e no seguinte para tronco e membros superiores.

Os planos de treino estão presentes em anexo (Anexo VIII).

Estes treinos eram complementados com aulas de grupo que o sujeito praticava (*GAP; Mix Up; Step*).

O sujeito demonstrou capacidade na resposta à intensidade do treino.

Como última etapa de treino, ou seja, fase de manutenção, que durou três semanas, as cargas do sujeito foram mantidas.

O treino encontra-se dividido por etapas como se pode verificar na Tabela 10.

Tabela 10 - Periodização do Treino e Assiduidade do Sujeito C

Mês	Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4					Semana 5										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Março			AV						P	P						P	P						P	P							
Abril	Semana 6					Semana 7					Semana 8					Semana 9															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
					P	P						P								P	P						P	P			
Maio	Semana 10					Semana 11					Semana 12					Semana 13															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
				P	P						P	P						P	P						P	AV					

Legenda	
P	Presente
AV	Avaliações
	Resistência Muscular
	Manutenção

3.5.6.1. Resultados obtidos do Sujeito C

De acordo com a Tabela 11 observa-se a evolução do sujeito relativamente ao treino prescrito.

Tabela 11 - Resultados obtidos do Sujeito C

	1ª Avaliação	2ª Avaliação
Composição Corporal		
Massa Corporal	55kg	53,4kg
IMC	22	21,4
% Massa Gorda	27	25
Perímetros (cm)		
Cintura	71	69
Anca	91	91
Crural	43	46
Geminal	34	34
Bicipital Relaxado	25	26
Bicipital Contraído	27	27,5
Pregas (mm)		
Crural	Inexistente	Inexistente
Geminal	7	7
Abdominal	10	8
Iliaco Cristal	Inexistente	Inexistente
Supraíliaca	7	7
Subescapular	Inexistente	Inexistente
Bicipital	6	5,5
Tricipital	Inexistente	Inexistente
Cargas (kg)		
Supino	28	34
Biceps Curl	30	36
Puxador Alto	32	40
Leg Press	Inexistente	Inexistente
Leg Extension	32	36
Leg Curl	32	36

A partir dos resultados apresentados pode-se aferir que este diminuiu o seu peso corporal, reduziu o seu IMC 0.6% e reduziu a percentagem de massa adiposa, uma diferença de 2%.

Foram submetidos todos os perímetros retirados nos 2 momentos de avaliação. Discriminados os resultados, afirma-se que o perímetro da cintura diminuiu 2cm e o perímetro da anca manteve-se.

Em relação ao perímetro crural aumentou 3cm, o geminal manteve-se igual.

O perímetro bicipital relaxado aumentou 1cm e o perímetro bicipital contraído aumentou apenas 0.5cm.

Relativamente às pregas mensuradas durante as 2 avaliações do Sujeito C o principal resultado que se pode concluir deste gráfico é que a prega abdominal diminuiu 2mm e a bicipital diminuiu 0.5mm. A prega suprailíaca e a prega geminal mantiveram o mesmo resultado da primeira avaliação.

A prega tricipital, subescapular, crural e ilíaco cristal não foi medida pela inexistência de prega.

Observa-se que houve melhoria em todos os exercícios, pois este Sujeito C passou da categoria Médio para Bom (categorização da condição muscular presente na ficha de avaliação que se pode encontrar no dossier).

3.5.7. Sujeito D

O Sujeito D, do género feminino e profissional na área de Saúde, tinha começado a frequentar o ginásio recentemente. Este sujeito começou a ser acompanhado e orientado por mim no início do mês de março e não apresentava fatores de risco.

Esta cliente tinha como objetivo ganhar resistência dos membros inferiores. Tinha disponibilidade para praticar atividade física 1 vez por semana. Assim, de acordo com os desejos e disponibilidade da mesma, ao longo do período de treino e em concordância com o sujeito foram definidos objetivos de médio e longo prazo.

O tipo de periodização utilizada para a prescrição do treino de resistência foi a periodização linear.

Como o sujeito não mantinha muita atividade física, e mostrava lenta apreensão da técnica, ficou cerca de 4 semanas na fase da Adaptação Anatómica (AA).

O plano de treino de Adaptação Anatómica está presente em anexo (Anexo X).

Quando a cliente já apresentava uma boa técnica na manipulação das máquinas e na técnica de todos os exercícios, iniciei a periodização do seu treino com o treino de resistência muscular.

O sujeito realizava 1 treino semanal.

Os planos de treino estão presentes em anexo (Anexo IX).

Estes treinos eram complementados com aulas de grupo que o sujeito praticava (Localizada; *GAP*)

Inicialmente, o sujeito demonstrou alguma incapacidade em responder à intensidade do treino, mas rapidamente e com o treino esta incapacidade foi ultrapassada.

Como última etapa de treino, ou seja, fase de manutenção, que durou três semanas, as cargas do sujeito foram mantidas.

O treino encontra-se dividido por etapas como se pode verificar na Tabela 12.

Tabela 12 - Periodização do Treino e Assiduidade do Sujeito D

Mês	Semana 1					Semana 2					Semana 3					Semana 4					Semana 5									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Março			AV							P							P							P						P
Abril	Semana 6					Semana 7					Semana 8					Semana 9														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Maio	Semana 10					Semana 11					Semana 12					Semana 13														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Legenda	
P	Presente
AV	Avaliações
	Adaptação Anatômica
	Resistência Muscular
	Manutenção

3.5.7.1. Resultados obtidos do sujeito D

De acordo com a Tabela 13 observa-se a evolução do sujeito relativamente ao treino prescrito.

Tabela 13 - Resultados obtidos do Sujeito D

	1ª Avaliação	2ª Avaliação
Composição Corporal		
Massa Corporal	56,6kg	57kg
IMC	20,5	20,7
% Massa Gorda	28	25
Perímetros (cm)		
Cintura	71	73
Anca	98	94
Crural	52	50
Geminal	36	36
Bicipital Relaxado	27	27
Bicipital Contraído	27,5	27,5
Pregas (mm)		
Crural	20	18
Geminal	11	10
Abdominal	17	16
Íliaco Cristal	21	20
Suprailíaca	11	10
Subescapular	9	9
Bicipital	9	9
Tricipital	15	15
Cargas (kg)		
Supino	26	26
Biceps Curl	28	28
Puxador Alto	25	25
Leg Press	Inexistente	Inexistente
Leg Extension	25	30
Leg Curl	23	26

A partir dos resultados apresentados pode-se aferir que este aumentou o seu peso corporal, aumentou o seu IMC 0.2% e reduziu a percentagem de massa adiposa, uma diferença de 3%.

Foram submetidos todos os perímetros retirados nos 2 momentos de avaliação. Discriminados os resultados, afirma-se que o perímetro da cintura aumentou 2cm e o perímetro da anca diminuiu 4cm.

Em relação ao perímetro crural diminuiu 2cm, o geminal manteve-se igual.

Relativamente às pregas mensuradas durante as 2 avaliações do Sujeito D o principal resultado que se pode concluir deste gráfico é que a prega crural diminuiu 2mm.

A prega suprailíaca, íliaco cristal, abdominal e geminal diminuíram 1mm.

Observa-se que houve melhoria em todos os exercícios, pois este Sujeito D passou da categoria Razoável para Médio (categorização da condição muscular presente na ficha de avaliação que se pode encontrar no dossier).

3.6. Atividades Complementares

3.6.1. Atividades de Formação

3.6.1.1. Participação no Seminário de Pedagogia do Desporto – “Profissões do Desporto e Formação

No dia 6 de janeiro de 2017 decorreu no auditório principal do Instituto Politécnico da Guarda um seminário de Pedagogia com a seguinte ordem de trabalhos/apresentações:

1. Parte da manhã:

- “Profissões do Desporto e Formação”;
- “A formação de Treinadores do conhecimento à competência”;
- “A formação de Técnicos de Exercício Físico”;

2. Parte da tarde:

- “O Desporto Adaptado em Portugal: uma proposta para a sua transformação”;
- “Metodologia TOCOF: uma proposta pedagógica para o início do jogo de futebol”.

Assuntos abordados nas apresentações:

“A formação de Treinadores do conhecimento à competência”

Nesta apresentação o orador realçou alguns factos importantes acerca de uma abordagem pedagógica de um treinador de futebol. Uma das conclusões á qual se chegou é que sempre que um atleta nosso não atinja aquilo que é pretendido é culpa do treinador, possivelmente porque não lhe forneceu as melhores soluções para o fazer ou então não conseguiu exprimir-se com clareza acerca de determinado assunto.

“A Formação de Técnicos de Exercício Físico”

No que se refere a esta segunda apresentação, esta foi dividida por dois oradores.

Assim sendo, o primeiro orador incidiu acerca da tabela de preços relativos a ginásios, procurando comparar ginásios mais fracos, com aqueles que se organizam em cadeias. O que acabou por ser importante foi que é notório o crescimento deste tipo de ginásios mais fracos em comparação com os últimos anos.

Já o segundo orador deu o seu contributo pessoal, referindo aspetos que na opinião dele são cruciais para qualquer técnico alcançar o sucesso neste tipo de mercado de trabalho.

“O Desporto Adaptado em Portugal: uma proposta para a sua transformação”

Nesta terceira apresentação, existiram alguns pontos importantes relativos à forma como o desporto adaptado em Portugal está organizado.

Assim sendo, foi divulgado aos alunos todas as federações nacionais de desporto adaptado, procurando informar acerca de atividades a desenvolver, atividades que se propõem realizar, metodologias que pretendem alterar no futuro e também lacunas apresentadas ao nível da gestão deste desporto no nosso país.

“Metodologia TOCOF: uma proposta pedagógica para o início do jogo de futebol”

Nesta última apresentação foi-nos fornecido como se processa o modelo TOCOF, que objetivos apresenta e como se coloca em prática.

Esta metodologia tem como principal objetivo desenvolver todas as componentes importantes nos jovens, respeitando as suas fases de aprendizagem e potenciando sempre a prática em detrimento de processos de seleção e de falta de empenhamento motor. Desta forma, eles acreditam que os miúdos, quando crescem apresentam um leque muito mais vasto de componentes motoras, sempre necessárias na modalidade bem como nas suas tarefas diárias.

Outra das características importantes desta metodologia passa pela criação de um campeonato, com regras próprias que visa potenciar todas estas competências referidas anteriormente.

3.6.2. Atividades de Promoção

3.6.2.1. Projeto “Caminhada”



Figura 10 - Cartaz do Projeto

No dia 20 de Maio de 2017 realizou-se a Caminhada à Praia Fluvial da Ratoeira, aldeia esta que pertence ao concelho de Celorico da Beira e ao distrito da Guarda.

Contámos com a presença de 20 pessoas. As nossas clientes tinham a possibilidade de convidar 1/2 pessoas para lhe fazer companhia na caminhada.

A caminhada foi marcada para as 9h da manhã e o ponto de encontro foi o ginásio Bemequer. Dali partimos, então, todos juntos para a praia fluvial.

A caminhada foi iniciada junto à praia prosseguindo depois pela passagem do rio a pé ou então de jipe, visto

que o nível da água do rio tinha aumentado e não se conseguia transpor para a outra margem pelas pedras que lá se encontravam.

A caminhada prosseguiu e foi realizada por terrenos mistos, caminhamos tanto em estrada como em caminhos de terra batida no meio de matas e de zonas cultivadas.

Foi uma caminhada de 10km, com uma temperatura bastante quente com muito sol e pouco vento.

No final da caminhada tivemos um piquenique em que todas as pessoas contribuíram com um doce, com um salgado ou com bebida e assim conseguimos ter uma mesa cheia para todos os gostos.

Ao início da tarde tivemos atividades, uma das principais foi a aula de dança lecionada por mim em que toda a gente se divertiu muito.

Relativamente à hora do fim da atividade era decidida pelas pessoas, quando estavam cansadas ou tinham algum compromisso abandonavam o local.

Esta atividade foi importante não só para promover a atividade física como também promover o espírito de equipa e de união entre as pessoas.

Capítulo IV – Reflexão Final

4. Reflexão Final

A produção e finalização do relatório de estágio tornou-se bastante marcante na minha vida pessoal devido ao facto de ter sido a minha primeira experiência como estagiária promotora de exercício físico, saúde e bem-estar.

Ao rever todos os momentos da minha intervenção, concluo a minha etapa com um balanço final positivo em diversos aspetos.

Primeiramente e de acordo com a temática do estágio, estou satisfeita por conseguir concretizar, os objetivos gerais e específicos a que me propus no início do ano letivo, pois não esperava que este processo de ensino-aprendizagem fosse tão complexo e árduo. Como segundo aspeto e ainda relacionado com o anterior, este ano de estágio revelou-me muitas aprendizagens, essencialmente práticas, revelou-me que é importante errar e que o erro deve ser encarado como uma etapa para a evolução.

Relativamente ao local de estágio, a adaptação correu da melhor forma possível pois todos se demonstraram amáveis e recetivos à minha chegada.

A dificuldade foi conciliar, em diversas alturas, o estágio com a minha formação escolar e também na parte da prescrição dos treinos para as clientes.

Com persistência e muito empenho, finalizei o estágio curricular. Sinto-me satisfeita com o meu crescimento ao longo ano e com a evolução das clientes.

Como futura técnica de desporto percebo que o conhecimento não ocupa lugar e que, nesta área, tem de existir sempre uma procura constante pelos novos conhecimentos.

Referências Bibliográficas

ACSM (2010). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (6ª ed). Philadelphia: Night.

Alencar, T., & Matias, K. (2010). Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 16 (3), 230234. doi: 10.1590/S1517-86922010000300015. Disponível via Scielo em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922010000300015.

American College of Sports Medicine (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*, 4 (3). Disponível via Scielo em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86921998000300005&script=sci_arttext&tlng=es

Heyward, V. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício*. (6ª ed). Porto Alegre: ARTMED.

Márcia Cândida Teixeira Gozzi & Helena Maria Ruete. Identificando estilos de ensino em aulas de educação física em segmentos não escolares. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* – 2006, 5(1):117-134. Disponível em: http://www.mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REME_FE-5-1-2006/art09_edfis5n1.pdf

Órgão Oficial da Sociedade Brasileira de Fisiologia do Exercício. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício* – 2005 (4ª ed.) (1) Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/270641843> Questionario de Prontidao para Atividade Fisica PAR-Q

Tavares, C. (2008). *O Treino da Força para Todos*. (3ª ed). Cacém: A. Manz Productions.

ANEXOS

Anexo I – Convenção de Estágio

IPG**Politécnico da Guarda**
Polytechnic of Guarda**CONVENÇÃO DE ESTÁGIO****Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados**

MODELO

GESP.003.03
1/2

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 - 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.

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

Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

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

1. INTERVENIENTES**ESTUDANTE:**

Nome: Cátia Filipa Caetano Coelho

Curso de Especialização Tecnológica (CET) Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)
 Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 5008485

Curso: Desporto Telf.: 91616156034

E-Mail: catia.coelho2011@hotmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: Bernardete Jorge N.º func.: 1570

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coorientador: _____ N.º func.: _____

(quando aplicável)

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: Benequer Ginásio - CLÁUDIA ISABEL MARTA UNIPERSONAL Lda

NIF: 510759041 E-mail: ciduarte7@gmail.com

Morada: Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro Lote B2 Guarda

Código postal: 6300 - 559 Localidade: Guarda

Telefone: 271227246 Telemóvel: 960110363 Fax: _____

Supervisor: CLÁUDIA ISABEL DOS SANTOS DUARTE

Habilitações académicas: LICENCIATURA - RS-GSD Cargo/Função: DIRETORA TÉCNICA/GESPD

Telf. direto: 916101110363 E-mail: ciduarte7@gmail.com

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO

GESP.003.03
2/2

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 27/09/2016 e 30/06/2017 Duração: 420h

3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS

▶ **Estágios e Projetos (Licenciaturas, CET e CTeSP):**

O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 200, de 16 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.

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:

Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 3 - (...)
- 4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.
- 5 - (...)
- 6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.
- 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).

Artigo 2.º - Objeto e Âmbito

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 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.
- 4 - (...)
- 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.

▶ **Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):**

No caso da 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 195, de 9 de outubro de 2013.

4. ASSINATURAS

O(A) Estudante

A Entidade

30/09/2016
Data

30/09/2016
Data

Cátia Filipa Coetana Coelho
(assinatura)

Cláudia Isabel Duarte
Cláudia Isabel Duarte, Unipessoal Lda.
NIPC 510 759 041
Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, Lote 07
530 - 531 Guarda
(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

30/11/2016
Data

ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
E DESPORTO
IPG
GUARDA
(assinatura e carimbo)

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).

1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO

- Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
- Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Fitness

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Cátia Filipa Caetano Coelho N.º: 5008485

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Bernardete Jorge

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: CLÁUDIA ISABEL DOS SANTOS PAVÃO

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- 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);
- 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;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
- (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
- (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)

31/01/2016
Data

Cátia Filipa Caetano Coelho
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio

31/01/2016
Data

Bernardete Jorge
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento

31/01/2016
Data

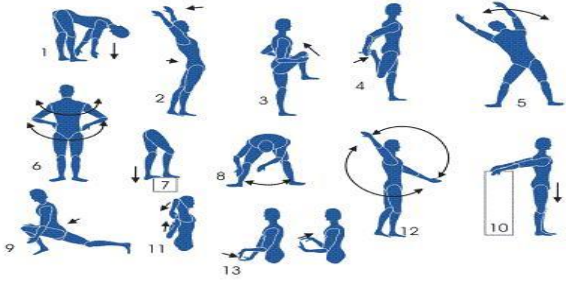
Cláudia Isabel dos Santos Pavão
(assinatura e carimbo da Entidade)

Cláudia Isabel dos Santos Pavão, Unipessoal Lda.
Rég. 510-76021/6
Av. Dr.º Francisco Sá Carneiro, Lda. 62
6300 - 559 Guarda

Anexo II – Estrutura da aula de *Step* Atlético

Plano de Aula – Step Atlético		
Data: 28/10/2016	Estilo de Ensino: Estilo Comando Objetivos Gerais: Aumentar a resistência cardiorrespiratória e muscular e tonificar o corpo.	Material: Steps
Duração: 45 minutos		
Hora: 18h30 – 19h15		
Nº de clientes: 5		

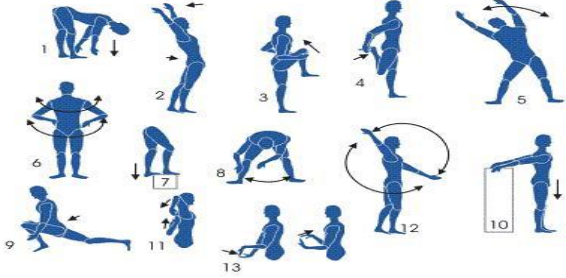
Fases da Aula	Objetivos	Exercícios	Tempo	
			Parcial	Total
Parte Inicial	Promover o aumento gradual da frequência cardíaca e da temperatura corporal.	Aquecimento (alguns exercícios entre vários que se podem realizar); - Step Touch - Step Touch + elevar os braços em cima alternadamente - Step Touch + elevar os braços em cima em simultâneo - Step Touch + elevar os braços à frente em simultâneo - Step Touch + rotação de tronco - Step Touch + sobe um joelho á frente alternadamente - Step Touch + calcanhar atrás (...)	10'	

<p>Parte Principal</p>	<p>Trabalhar todas as partes do corpo principalmente os membros inferiores, desenvolvendo a resistência muscular e cardiorrespiratória</p>	<p>1 Joelho 2 Jumping Jacks 1 Joelho Agachamento 2 joelhos 1 descida do step lateral do step 1 subida do step lateral do step com salto 4 passos ao lado 1 joelho 1 passo atrás com 2 lunges (2X) 3 joelhos Subidas para o step com um pé e o outro em suspensão com rotação de braços à frente (3X com o pé direito/ 3X com o pé esquerdo) 4 agachamentos em torno do step 1 chute para cada lado do step</p> <p style="text-align: center;">} 2X</p>	<p>30'</p>	
<p>Parte Final</p>	<p>Promover o retorno da frequência cardíaca ao seu estado normal/inicial</p>	<p><u>Alongamentos</u></p> 	<p>5'</p>	

Anexo III – Estrutura da Aula de *Step* Coreografado

Plano de Aula – Step Coreografado		
Data: 04/11/2016	Estilo de Ensino: Estilo Comando	Material: Steps
Duração: 45 minutos	Objetivos Gerais: Aumentar a resistência cardiorrespiratória e muscular e tonificar o corpo.	
Hora: 10h40 – 11h25		
Nº de clientes: 7		

Fases da Aula	Objetivos	Exercícios	Tempo	
			Parcial	Total
Parte Inicial	Promover o aumento gradual da frequência cardíaca e da temperatura corporal.	Aquecimento (alguns exercícios entre vários que se podem realizar); - Step Touch - Step Touch + elevar os braços em cima alternadamente - Step Touch + elevar os braços em cima em simultâneo - Step Touch + elevar os braços à frente em simultâneo - Step Touch + rotação de tronco - Step Touch + sobe um joelho á frente alternadamente - Step Touch + calcanhar atrás (...)	10'	

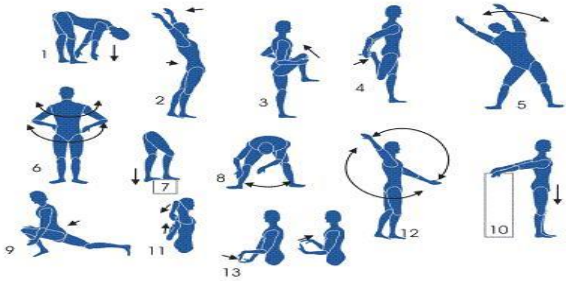
<p>Parte Principal</p>	<p>Trabalhar todas as partes do corpo principalmente os membros inferiores, desenvolvendo a resistência muscular e cardiorrespiratória</p>	<p>2 “V” Rotação para o lado oposto do step } 2X 4 Calcanhares no Step 4 Mambos para a frente 4 Mambos para trás 4 joelhos com toque da mão no step para cada lado 1 joelho com saída ao lado e toque no step, volta a fazer joelho(1x para cada lado) 2 pêndulos } 1 “L” } 2X</p>	<p>30’</p>	
<p>Parte Final</p>	<p>Promover o retorno da frequência cardíaca ao seu estado normal/inicial</p>	<p><u>Alongamentos</u></p> 	<p>5’</p>	

Anexo IV – Estrutura da Aula de *Mix Up*

Plano de Aula – Mix Up

Data: 18/01/2017	Estilo de Ensino: Estilo Comando	Objetivos Gerais: Aumentar a resistência muscular aumentar a capacidade aeróbia e tonificar o corpo.	Material: Tapetes; cordas; pesos; barras; halteres
Duração: 45 minutos			
Hora: 18h45 – 19h30			
Nº de clientes: 8			

Fases da Aula	Objetivos	Exercícios	Tempo	
			Parcial	Total
Parte Inicial	Promover o aumento gradual da frequência cardíaca e da temperatura corporal.	Corda (1min) Burpees (1min) Montain Climbers (1min) Skipping Baixo (1min) Jumping Jacks (1min)	10'	

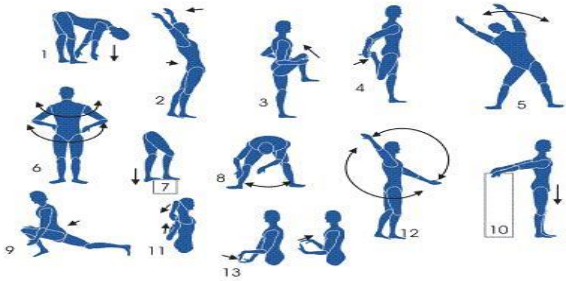
<p>Parte Principal</p>	<p>Trabalhar os grupos musculares principais da aula (pernas; glúteos; abdominal) desenvolvendo a resistência muscular e tonificar.</p>	<p>Agachamento Normal com Barra Agachamento Sumo com Barra Lunges frontais com barra Abdominal Normal com elevação da bola Sentado com deslocamentos laterais com bola Prancha Supino com barra ao nível do peito Remada Baixa com barra Peso Morto com barra Flexões Bicípite Curl com barra Press Militar com barra Voos laterais com halteres Elevações da barra a frente</p>	<p>30'</p>	
<p>Parte Final</p>	<p>Promover o retorno da frequência cardíaca ao seu estado normal/inicial</p>	<p><u>Alongamentos</u></p> 	<p>5'</p>	

Anexo V – Estrutura da aula de *GAP*

Plano de Aula – GAP

Data: 26/01/2017	Estilo de Ensino: Estilo Comando	Objetivos Gerais: Aumentar a resistência muscular e tonificar o corpo.	Material: Tapetes
Duração: 45 minutos			
Hora: 19h20 – 20h05			
Nº de clientes: 5			

Fases da Aula	Objetivos	Exercícios	Tempo	
			Parcial	Total
Parte Inicial	Promover o aumento gradual da frequência cardíaca e da temperatura corporal.	Aquecimento (alguns exercícios entre vários que se podem realizar); Balanços laterais Elevação de joelhos à frente Balanços frontais Elevação da perna atrás Balanços laterais com rotação de braços ao lado Calcanhares atrás Agachamento Lunges Agachamento com elevação do braço para trás	10'	










<p>Parte Principal</p>	<p>Trabalhar os grupos musculares principais da aula (pernas; glúteos; abdominal) desenvolvendo a resistência muscular e tonificar.</p>	<p>Lunges; Elevação de perna atrás; Prancha; Prancha com elevação de perna atrás; Prancha lateral com subida e descida da bacia; Posição lateral elevações verticais da perna; Posição lateral elevação do joelho á frente e estica perna atrás; Posição lateral elevação dos dois pés ao mesmo tempo; Posição lateral tesouras; Posição lateral com ligeira rotação da bacia, perna de cima fletida sem contacto com o solo e a perna de baixo deitada sobre o solo fletida a 90°, elevações verticais do joelho para baixo dessa mesma perna; Abdominal normal Abdominal com elevação das pernas a 90° e alternadamente estica a perna à frente;</p>	<p>30'</p>	
<p>Parte Final</p>	<p>Promover o retorno da frequência cardíaca ao seu estado normal/inicial</p>	<p><u>Alongamentos</u></p> 	<p>5'</p>	

Anexo VI - Planos de treino referente ao Sujeito A

Prescrição do Treino de Abdominal

Tipo de Treino: Resistência Muscular

Ativação Funcional: 10 minutos de bicicleta (intensidade leve)

Nome do Exercício	Nº de Repetições	Séries	Descanso p/ série
Abdominal (mãos por dentro das pernas) 	15	3	30seg
Abdominal (Cotovelo vs Joelho) 	15 cada perna descansa só no fim das duas pernas	3	30seg
Abdominal (Tesouras) 	30	3	30seg
Abdominal (Calcanhares) 	15	3	30seg
Abdominal (agarra gmeo) 	15 cada perna descansa só no fim das duas pernas	3	30seg
Abdominal (deslocação lateral com peso de 5kg) 	15	3	30seg
Prancha 	1min	3	30seg
Elevações da bacia 	15 para cada lado descansa só no fim	3	3seg
Abdominal (pernas esticadas subidas e descidas) 	15	3	30seg

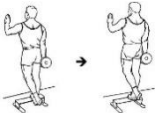








<p>Abdominal (pernas a 90° elevação lateral do tronco sem elevar pernas)</p> 	<p>15 para cada lado descansa só no fim</p>	<p>3</p>	<p>30seg</p>
--	---	----------	--------------


Alongamentos (5min)

Prescrição do Treino de Membros Inferiores e Glúteo

Tipo de Treino: Resistência Muscular

Ativação Funcional: 10 minutos de bicicleta (intensidade leve)

Nome do Exercício	Carga	Nº de Repetições	Séries	Descanso p/ série
Pisar o step com ponta do pé (elevações a pés juntos) com barra nas costas 	26kg	15	3	30seg.
Extensão de Pernas 	27kg	15	3	30seg.
Mesa de Isquiotibiais 	22kg	15	3	30seg.
Agachamento Sumo 	26kg	15	3	30seg.
Posição de 4 apoios (elevação da perna a 90°) 	Caneleira (1kg)	15	3	30seg.
Agachamento Normal 	24kg	15	3	30seg.
Squat Búlgaro no Step 	-----	15	3	30seg.
Elevações da bacia com peso no abdominal 	10kg	15	3	30seg.
Elevação da perna (com elástico) 	Elástico	15	3	30seg.

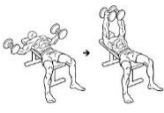
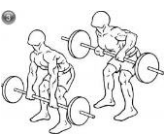
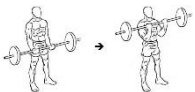





Posição de 4 apoios (elevação da perna ao lado 90°) 	Caneleira (1kg)	15	3	30seg.
--	-----------------	----	---	--------



Alongamentos (5min)

Prescrição do Treino de Membros Superiores, Peito e Costas

Tipo de Treino: Resistência Muscular

Ativação Funcional: 10 minutos de bicicleta (intensidade leve)

Nome do Exercício	Carga	Nº de Repetições	Séries	Descanso p/ série
Aberturas com Halteres 	6.5kg	15	3	30seg
Remada Baixa 	24kg	15	3	30seg
Curl com Barra 	13kg	15	3	30seg
Tricipite na máquina (corda) 	10kg	15	3	30seg
Press Militar 	13kg	15	3	30seg
Supino Inclinado 	15kg	15	3	30seg
Tricipite no Step 	-----	15	3	30seg
Voos à frente e ao lado com halteres 	3kg	15	3	1 min

Flexões 	-----	15	3	1min
Press Francês 	5kg	15	3	1min

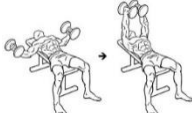
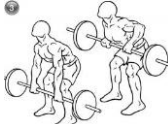
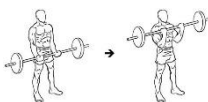





Alongamentos (5min)



Anexo VII - Planos de treino referente ao Sujeito B

Prescrição do Treino de Membros Superiores, Peito e Costas

Tipo de Treino: Resistência Muscular

Ativação Funcional: 10 minutos de bicicleta (intensidade leve)

Nome do Exercício	Carga	Nº de Repetições	Séries	Descanso p/ série
Aberturas com Halteres 	7.5kg	15	3	30seg
Remada Baixa 	28kg	15	3	30seg
Curl com Barra 	14kg	15	3	30seg
Tricipite na máquina (corda) 	11kg	15	3	30seg
Press Militar 	13kg	15	3	30seg
Supino Inclinado 	14kg	15	3	30seg
Tricipite no Step 	-----	15	3	30seg
Voos à frente e ao lado com halteres 	4kg	15	3	30seg

Flexões		-----	15	3	30seg
Press Francês		11.5kg	15	3	30seg










Alongamentos (5min)


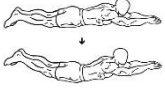

Anexo VIII - Planos de treino referente ao Sujeito C

Prescrição do Treino de Membros Inferiores

Tipo de Treino: Resistência Muscular (Super Séries)

Ativação Funcional: 10 minutos de bicicleta (intensidade leve)

Nome do Exercício	Carga	Nº de Repetições	Séries	Descanso
Extensão de Pernas 	20kg	15	1	
Agachamento Normal 	24kg	15	1	15seg
Mesa de Isquiotibiais 	20kg	15	1	
Elevações da Bacia 	10kg	15	1	15seg
Elevação da perna (com elástico) 	Elástico	15 (com cada perna)	1	
Agachamento Sumo 	24kg	15	1	15seg
Glúteo (4 apoios) 	Caneleira (1kg)	15 (com cada perna)	1	
Glúteo (4 apoios) 	Caneleira (1kg)	15 (com cada perna)	1	15seg
Abdominal 	10kg	15 (conta cada número que passa sempre do lado direito)	1	


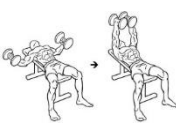
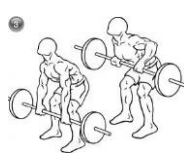
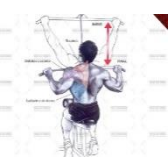
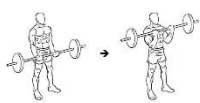



<p>Abdominal (pernas esticadas)</p> 		15	1	15seg
<p>Super-Homem</p> 		15	1	
<p>Elevações da Bacia lateral</p> 		15 (para cada lado)	1	15seg



Alongamentos (5min)

Prescrição do Treino de Membros Superiores

Tipo de Treino: Resistência Muscular (Super Séries)

Ativação Funcional: 10 minutos de bicicleta (intensidade leve)

Nome do Exercício	Carga	Nº de Repetições	Séries	Descanso
Supino Inclinado 	12kg	15	1	
Aberturas com Halteres 	5kg	15	1	15seg
Remada Baixa 	20kg	15	1	
Exercícios Puxador Alto 	20kg	15	1	15seg
Curl com Barra 	12kg	15	1	
Curl no Joelho 	5.5kg	15 (com cada braço)	1	15seg
Press Francês 	8kg	15	1	
Tricípites no Step 		15	1	15seg
Voos à frente e ao lado com halteres	4kg	15	1	

				
<p>Press Militar</p> 	<p>12kg</p>	<p>15</p>	<p>1</p>	<p>15seg</p>

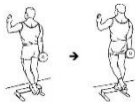








Alongamentos (5min)


Anexo IX - Planos de treino referente ao Sujeito D

Prescrição do Treino de Membros Inferiores e Glúteo

Tipo de Treino: Resistência Muscular

Ativação Funcional: 10 minutos de bicicleta (intensidade leve)

Nome do Exercício	Carga	Nº de Repetições	Séries	Descanso p/ série
Pisar o step com ponta do pé (elevações a pés juntos) com barra nas costas 	18kg	15	3	30seg.
Extensão de Pernas 	20kg	15	3	30seg.
Mesa de Isquiotibiais 	18kg	15	3	30seg.
Agachamento Sumo 	20kg	15	3	30seg.
Posição de 4 apoios (elevação da perna a 90º) 	Caneleira (1kg)	15	3	30seg.
Agachamento Normal 	20kg	15	3	30seg.
Squat Búlgaro no Step 	-----	15	3	30seg.
Elevações da bacia com peso no abdominal 	10kg	15	3	30seg.
Elevação da perna (com elástico) 	Elástico	15	3	30seg.

Posição de 4 apoios (elevação da perna ao lado 90°)		Caneleira (1kg)	15	3	30seg.
---	---	-----------------	----	---	--------

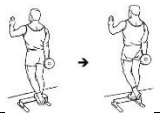
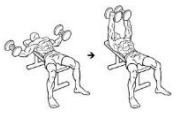






Alongamentos (5min)

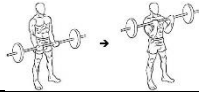


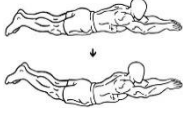
Anexo X – Circuito de Adaptação Anatômica referentes ao Sujeito A; B; D

Prescrição do Treino em Circuito

Tipo de Treino: Circuito

Ativação Funcional: 10 minutos de bicicleta (intensidade leve)

Nome do Exercício	Carga	Nº de Repetições	Séries	Descanso p/série
Pisar o step com ponta do pé (elevações a pés juntos) 		15	2	1min
Aberturas com Halteres 	3kg	15	2	1min
Lunges 		15	2	1min
Mesa de Isquiotibiais 	13kg	15	2	1min
Remada Baixa 	12.5kg	15	2	1min
Agachamento Sumo 		15	2	1min
Voos com halteres 	2kg	15	2	1min
Posição de 4 apoios (elevação da perna a 90°) 		15	2	1min

<p>Curl com Barra</p> 	7.5kg	15	2	1min
<p>Tricípite no Step</p> 		15	2	1min
<p>Abdominal (pernas esticadas)</p> 		15	2	1min
<p>Super-Homem</p> 		15	2	1min

Alongamentos: 5 minutos