



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Daniel Alberto Dias Fonseca

julho | 2016



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Daniel Alberto Dias Fonseca

Julho 2016



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio



Estágio realizado no HS Group

Relatório de estágio realizado no âmbito da unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar 3º ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Estagiário: Daniel Fonseca

Coordenadora de Estágio: Profº. Doutor Mario Costa

Tutora de Estágio: Mestre Ana Inês de Oliveira Alves

Agradecimentos

Quero agradecer a todos aqueles que pertencem ao projeto HS Group que me ajudaram de forma direta ou indireta na minha formação enquanto profissional na área do fitness.

Ao meu coordenador de Estágio, Professor Mário Costa e à tutora estágio, Professora Ana Inês Alves pelo apoio e ajuda.

Aos meus colegas de estágio pelos momentos, vivências, experiências e ajuda que me proporcionaram.

A todos os meus colegas de curso com os quais tive a oportunidade de conviver, trocar impressões e vivências.

Ao meu pai e à minha mãe por todo o apoio, compreensão e força que me deram para finalizar esta etapa.

À instituição HS Group por me ter acolhido.

Ficha de Identificação

Estagiário:

Nome do Discente: Daniel Alberto Dias Fonseca

Número do Aluno:5007699

Curso: Licenciatura em Desporto – menor de Exercício Físico e Bem-Estar

Entidade Formadora:

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

AV. Dr. Francisco Sá Carneiro nº50, 6301-559 Guarda

Telefone:271220135/271220111

Web: <http://www.esecd.ipg.pt>

Coordenador de Estágio: Prof.º Doutor Mario Costa

Entidade Acolhedora:

HS Group (Paredes-Penafiel)

Quinta da Quebrada, Loja 13

Telefone: 255783433

Email: <http://www.hsfitnesscenterparedes@gmail.com>

Tutor de Estágio: Mestre Ana Inês de Oliveira Alves.

Início do estágio: 01 de Outubro de 2015

Fim do estágio: 01 de Junho de 2016

Numero de Horas: 340 horas

Resumo

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Curricular, com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Desporto - menor de Exercício Físico e Bem-Estar ministrado pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do IPG. Estágio este que decorreu durante nove meses no HS Group Paredes-Penafiel.

Através do presente documento apresento a instituição acolhedora onde foi realizado o estágio curricular, o planeamento e calendarização anual do mesmo.

Expondo, deste modo, todo o meu processo evolutivo enquanto futuro profissional de desporto.

Palavras Chave: Planeamento, Prescrição, sala de musculação, sala *Fitness*

Índice

Introdução.....	1
PARTE I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	3
1. Caracterização da entidade acolhedora	4
1.1. Caracterização dos Recursos do HS Group.....	4
1.1.1 Recursos Humanos	5
1.1.2. Recursos espaciais.....	6
1.1.3. Recursos Materiais	8
1.1.4. Aulas e horários da sala de Exercício e sala Fitness.	8
PARTE II – Fases, Objetivos e Planeamento Anual	11
2. Fases, Objetivos e Planeamento Anual.....	12
2.1. Fases do estágio	12
2.2. Objetivos de estágio	13
2.2.1. Objetivos Gerais	13
2.2.2. Objetivos específicos.....	13
2.3. Planeamento e calendarização anual	14
PARTE III - Atividades Desenvolvidas.....	17
3. Atividades Desenvolvidas	18
3.1. Avaliação da Aptidão Física.....	18
3.2. Prescrição em Sala de Exercício.....	24
3.3. Prescrição de aulas de grupo	29
.....	32
PARTE IV – Atividades de promoção e formação desenvolvidas na entidade.....	33
4. Atividades de promoção e formação desenvolvidas pela entidade.....	34
4.1. Atividades de promoção da entidade.....	34
4.2. Atividades de Formação	38
PARTE V – Reflexão Final	39
5. Reflexão Final.....	40
6. Bibliografia.....	43
ANEXOS	44

Índice de tabelas:

Tabela 1 – Avaliação Física do cliente	19
Tabela 2 – Avaliação Teste Cooper 1982.....	22
Tabela 3 – Tabela adaptada de Teste de força na flexão de braços.....	23
Tabela 4: Princípios de treino (adaptado de Brent, 2011)	25
Tabela 5: Macroциclo usado para o cliente A	26
Tabela 6: Macroциclo de treino de hipertrofia	27
Tabela 7: Descrição de cada fase do Macroциclo	28
Tabela 8: Planeamento e periodização das aulas de circuito.....	30

Índice de figuras:

Figura 1: Logótipo HsGroup em Paredes e Penafiel	4
Figura 2 - Organização estrutural dos recursos humanos da Entidade Acolhedora	5
Figura 3: Recursos especiais do HS Fitness Club	7
Figura 4: Recursos especiais do HsCross Center	7
Figura 5: Horário semanal da sala de exercício.....	8
Figura 6: Horário das aulas de grupo.....	9
Figura 7: Calendarização anual das atividades e eventos do Hs Group para o ano de 2015-2016	15
Figura 8: Horário da sala fitness - 1º semestre	16
Figura 9: Modelo do plano de treino usado pela entidade acolhedora para a prescrição de exercícios por parte dos instrutores de sala	25
Figura 10: Aula de treino funcional.....	31
Figura 11: Aulas de ABS lecionadas por mim	32
Figura 12: cartaz de promoção do desafio de 50 dias HS	35
Figura 13: Cartaz apresentado para a festa de Halloween.....	35
Figura 14: Cartaz apresentado para a festa do Dia do Pijama a 19-11-2015.....	36
Figura 15: Maratona de Cycling.....	37
Figura 16: Caminhada HS	38

Introdução

O cumprimento deste ano letivo, efetiva-se pela concretização da Unidade Curricular (UC) de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

No decorrer do ano letivo 2015/2016 concretizei o meu estágio nos dois ginásios pertencentes ao HS GROUP situado perto da minha zona de residência, Paredes, Porto. A escolha deste local para cumprir os meus objetivos foi uma mais valia na minha aprendizagem como futuro instrutor *Fitness*. Terei uma participação na linha da frente, nomeadamente, em atividades planeadas pelo grupo de trabalho, como também uma atribuição de responsabilidade ao assumir algumas funções importantes para o funcionamento dos espaços fitness.

As áreas de intervenção do meu estágio, no que diz respeito à sala de exercício, incidiram sobre o treino personalizado, acompanhamento de clientes, manutenção do espaço e avaliações da aptidão física dos clientes. Relativamente às aulas de grupo, a intervenção incidiu essencialmente sobre as aulas de treino funcional, ABS (aulas de abdominais) e circuito funcional (plano de estágio no Anexo 1).

Tomando em consideração o Regulamento de Estágio do curso de Licenciatura em Desporto do IPG e o Guia Funcional da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, a estrutura do presente documento é apresentada em cinco partes, sendo elas:

- Parte I – Apresentar a caracterização e análise da entidade acolhedora, onde vou dar a conhecer o meu local de estágio, que teve lugar no HSGroup;
- Parte II - Mencionar os objetivos e planeamento do estágio, no que diz respeito à definição inicial das áreas de intervenção, dos objetivos gerais e específicos, bem como a calendarização anual e o respetivo horário de estágio;
- Parte III- Todas as atividades desenvolvidas no decorrer do meu estagio, com divisão por pontos chave (planeamento, avaliações, projeto e relatórios de reflexão, apoiados na bibliografia científica);

- Parte IV – Identificar as principais atividades de promoção desenvolvidas em ambos os ginásios;
- Parte V - Por fim é feita uma reflexão final sobre todas as aprendizagens obtidas, as dificuldades encontradas e superadas e justificando com elementos que possam perspetivar uma melhoria da qualidade da formação.

PARTE I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1. Caracterização da entidade acolhedora

O estágio foi realizado entre a cidade de Paredes e Penafiel sendo feita uma gestão entre os dois ginásios. HSFitnessCenter localizado em paredes tem como conceito o Fitness, neste ginásio encontramos aulas de grupo ligadas ao fitness com acompanhamento personalizado. No que toca ao HSCrossCenter situado em Penafiel, o conceito deste passa pelo treino Cross, muito apreciado nos dias de hoje. Contudo, este último ginásio, mantém também o conceito fitness onde os clientes encontram um leque variado de aulas de grupo, acompanhamento personalizado e aulas de luta e contacto.



Figura 1: Logótipo HsGroup em Paredes e Penafiel

1.1. Caracterização dos Recursos do HS Group

O programa HsGroup teve o seu início, enquanto projeto, no ano de 2015/16 na cidade de paredes (HsFitness) expandindo-se, meses mais tarde, para o ginásio de Penafiel (HSCross), demonstrando todo o profissionalismo a que todos os clientes foram habituados. A parte inicial do meu estagio foi realizada apenas no ginásio HsFitness, onde encontrei uma equipa de profissionais ligados ao desporto, que me apoiaram e me permitiram enriquecer os meus conhecimentos a nível de modalidades, supervisão e prescrição da sala de exercício. Para que o conhecimento das estruturas fosse mais esclarecedor, reparti os recursos humanos em materiais e em físicos.

1.1.1 Recursos Humanos

Os recursos humanos do HS Group segue a estrutura organizacional que se apresenta na figura 2.



Figura 2 - Organização estrutural dos recursos humanos da Entidade Acolhedora

1.1.1.1. População alvo

A separação enquanto género não se verifica na sala de exercício, no entanto é o género feminino que apresenta maior ocupação nas aulas de grupo. Porém a população alvo é destinada á população da cidade de Paredes e Penafiel oferecendo serviços com vista ao melhoramento da forma física dos clientes.

O facto de o ginásio possuir um departamento comercial fez com que este projeto ganhasse força nas cidades onde esta localizado.

- **Sala de Exercício**

A sala de exercício bastante frequentada, possui cerca de 200 visitas diárias e com um leque de 800 clientes inscritos ate ao mês de maio em 2016. Esta sala é utilizada por vários escalões etários (idosos, jovens e meia idade) alcançando tanto homens como mulheres com idades compreendidas entre os 14 até aos 73 anos.

Em termos de adesão, durante toda a semana, as segundas, terças e quartas-feiras são os dias que os clientes aderem com mais densidade ao ginásio, devido também à presença de aulas de grupo, tais como, o Cycling e o STEP.

- **Salas de *Fitness***

Relativamente às aulas na sala de *Fitness*, também abrangem várias faixas etárias.

Porém, as aulas de grupo são mais requisitadas pelo público feminino, com idades compreendidas entre os 16 e 58 anos. A maioria deste público é um público ativo, na generalidade das aulas semanais, existe uma rotina entre 2 a 3 dias por semana de prática de exercício físico e presença nas salas de fitness.

As aulas mais frequentadas no decorrer do meu estágio, foram *step* (terça e quinta-feira), *Zumba* (segunda, terça, quinta-feira) e o *Cycling* (terça, quarta, quinta e domingo) que é uma aula muito requisitada, uma vez que costumava ter sala cheia independentemente do horário. A aula menos requisitada era o *RádioDance* (quartas e sextas-feiras).

1.1.2. Recursos espaciais

A entidade oferece dois ginásios, ambos com boas estruturas e excelentes condições para a prática do exercício físico.

O primeiro ginásio referido situa-se em Paredes, denominado por HS Fitness Club. Esta entidade acolhedora oferece um excelente espaço em toda a sua extensão podendo contar com:

- 3 salas distintas (sala cycling, sala aulas de grupo fitness, sala de musculação);
- uma receção;
- um espaço de lazer;
- espaço mais reservado para avaliações físicas;
- balneários em excelentes condições.



Figura 3: Recursos especiais do HS Fitness Club

O segundo ginásio está presente em Penafiel, com o nome HsCross Center, sendo que esta entidade oferece:

- Sala de musculação com cerca de 105 m²;
- Sala de aulas de grupo com separação e material para aulas de combate;
- Balneários em excelentes condições;
- Gabinete médico destinado às consultas de nutrição.



Figura 4: Recursos especiais do HsCross Center

1.1.3. Recursos Materiais

Relativamente ao material usado pela entidade acolhedora, são usadas marcas de renome como a *Panata* e a *Matrix* que disponibilizam excelentes materiais, quer para a sala de musculação, quer para a sala de aulas de grupo. O ginásio contém ainda, uma linha de máquinas, todas elas de modelos mais recentes.

Quanto ao material das aulas de grupo, este encontra-se em excelente estado e contém Steps, GymSticks, elásticos de resistência, pesos livres com fácil manuseamento, trampolins, barras fixas e sacos de Quimax.

1.1.4. Aulas e horários da sala de Exercício e sala *Fitness*.

No seguimento do trabalho apresentado, a definição dos horários estava a cargo do coordenador técnico da entidade, sendo efetuada uma atualização mensal dos horários usados para ambas as salas em funcionalidade.

- Na sala de exercício:

No que diz respeito a este ponto, é apresentado o horário de funcionamento da sala de exercício onde qualquer cliente inscrito na entidade teria a opção de usar desta secção.

No horário referido na figura 5 apresento o horário de funcionamento da sala e do próprio ginásio.


	Segunda – Sexta	Sábado	Domingo
	7:30 – 22:00 horas	9:30 – 20 horas	9:30 – 13:00

Figura 5: Horário semanal da sala de exercício

Nesta figura identifica-se que o ginásio abria semanalmente às 7:30h da manhã e encerrava às 22h da noite, sendo que aos sábados funcionava das 9:30h á 20:00h e aos domingos das 9:30h á 13:00h.

O pico de afluência no ginásio era na segunda a quarta-feira, pois eram os dias em que se verificava um aumento de entradas no ginásio, principalmente, no período das 10h - 12:30h e 18h – 21h. Esta maior afluência fez com que houvesse necessidade de colocar dois professores ativos na sala Fitness para corresponder ao melhor acompanhamento possível.

- Sala Fitness:

No que toca às aulas de grupo lecionadas na entidade, estas variavam de 2 em 2 meses através da ocorrência de alterações a nível de horários e inclusão de novas modalidades de forma a dinamizar a entidade. Na figura 6 apresento o horário e modalidades exercidas na entidade acolhedora, com destaque (nas aulas assinaladas com um círculo) para as aulas lecionadas por mim enquanto técnico presente.



Figura 6: Horário das aulas de grupo

No decorrer do ano, com o surgimento de novas oportunidades, os horários do staff iam sofrendo algumas alterações.

A participação e o cumprimento de grande parte das aulas que lecionei no meu estágio eram elaboradas na “zona abdominal”, efetuadas na sala de exercício, onde dispunha sempre do auxílio da aula de cross para realizar as minhas aulas de grupo. Nos horários de maior afluência eram realizadas aulas de ABS e Circuito Funcional, sendo estas aulas feitas de hora em hora para que fosse feita uma melhor gestão da sala.

PARTE II – Fases, Objetivos e Planejamento Anual

2. Fases, Objetivos e Planeamento Anual

No decorrer do estágio curricular, durante estes 9 meses, o planeamento e objetivos a serem cumpridos focaram-se em vários aspetos, tais como, atividades de avaliação e prescrição de exercício, realização de avaliações físicas e lecionação de aulas de grupo, sendo que o meu horário incidia sobre a sala de musculação e miniaulas de 15 a 20 min.

Este ponto, tem como principal objetivo evidenciar o planeamento inicial, de modo a cumprir com os requisitos do GFUC.

2.1.Fases do estágio

Para cumprir os requisitos do GFUC, o meu estágio curricular encontrava-se dividido em três fases, sendo elas:

- 1ª Fase - Observação e integração

Nesta fase foquei a minha atenção para a observação nas minhas futuras áreas de intervenção onde elaborei diversos relatórios com o intuito de refletir sobre a presença de um técnico de desporto.

- 2ª Fase - Intervenção

Esta fase permitiu-me conquistar a minha própria autonomia e responsabilidade no tratamento padrão, segundo a entidade de um cliente. A introdução nas aulas de grupo foi concretizada numa primeira etapa com o acompanhamento de um membro do ginásio, passando, mais tarde a ter a minha própria autonomia nas aulas.

- 3ª Fase – Reflexão e Elaboração relatório

Fase em que concretizei o relatório, com vista à reflexão anual do trabalho elaborado.

No desenrolar do relatório de estágio irei abordar os objetivos gerais e específicos, bem como o horário de estágio referente ao 1º e 2º semestres. O projeto de estágio contemplou

essencialmente atividades no âmbito da avaliação e prescrição do exercício físico (14 horas semanais), assim como atividades de grupo (4 horas semanais).

Esta escolha na área do *fitness* é a área que manifestei mais interesse no meu programa de estágio, pois dá valor ao exercício físico e, por consequente, o inculca aos clientes o valor desse mesmo exercício no seu dia a dia. De notar que nos dias de hoje a valorização do culto do corpo e a melhoria das condições de saúde e psicológicas elevam a importância no dia a dia dos praticantes.

2.2. Objetivos de estágio

É necessário traçar metas e objetivos para que, ao longo de todo o ano letivo, o trabalho realizado tenha sentido e uma razão. Estes objetivos podem ser classificados em gerais e específicos, como descreverei de seguida:

2.2.1. Objetivos Gerais

- Expor todo o conhecimento teórico-prático lecionado nos meus restantes anos de formação num ambiente profissional;
- Desenvolver um trabalho de observação para posteriormente alcançar a máxima autonomia na área profissional;
- Ser dinâmico na criação de atividades alusivas à prática da atividade física por parte dos sócios da instituição acolhedora;
- Participar e procurar a melhor formação possível através de formações futuras;
- Conseguir abordar qualquer uma das áreas do ginásio com autonomia e responsabilidade;
- Ser capaz de desenvolver toda a prática comercial referente ao ginásio.

2.2.2. Objetivos específicos

a) Atividades de Sala de exercício

- Realizar qualquer tarefa proposta pela entidade acolhedora no que diz respeito a toda a logística de serviços e equipamentos à disposição;

- Ser autônomo na prescrição e planejamento a curto e longo prazo de um cliente, adaptando a objetivo proposto;
- Rever e ter uma avaliação crítica nos planos executados;
- Observar/ rever planos da sala de exercício prescritos pelos dos profissionais da entidade acolhedora tirando o melhor proveito para uma intervenção mais completa;
- Ser capaz de acompanhar um cliente em todo o seu trajeto delineado, consoante o seu objetivo principal;
- Dirigir todo o processo de avaliação física e prescrição de atividade física de qualquer cliente;
- Ser capaz de promover o ginásio de maneira atrair mais população interna;
- Organizar atividades inovadoras para a atração de novos clientes, mas também para incentivo dos já associados.

b) Atividades de Aulas de Grupo

- Observar/ rever planos de aula dos profissionais da entidade acolhedora tirando o melhor proveito para uma futura intervenção nas aulas de grupo;
- Observar e intervir como sombra com o objetivo futuro de lecionar essas mesmas aulas;
- Ser totalmente autônomo no que toca a lecionar uma aula completa sem necessidade de instrução superior;
- Incentivar e transmitir bons feedbacks relativamente ao cumprimento de diversos exercícios.

2.3.Planeamento e calendarização anual

No que diz respeito ao Planeamento anual, surgiram algumas diferenças no que tinha sido aparentado inicialmente no dossiê de estágio, com o surgimento de novas atividades na entidade.

Na seguinte tabela apresento o programa anual usado para descrever todas as atividades realizadas enquanto estagiário da entidade.

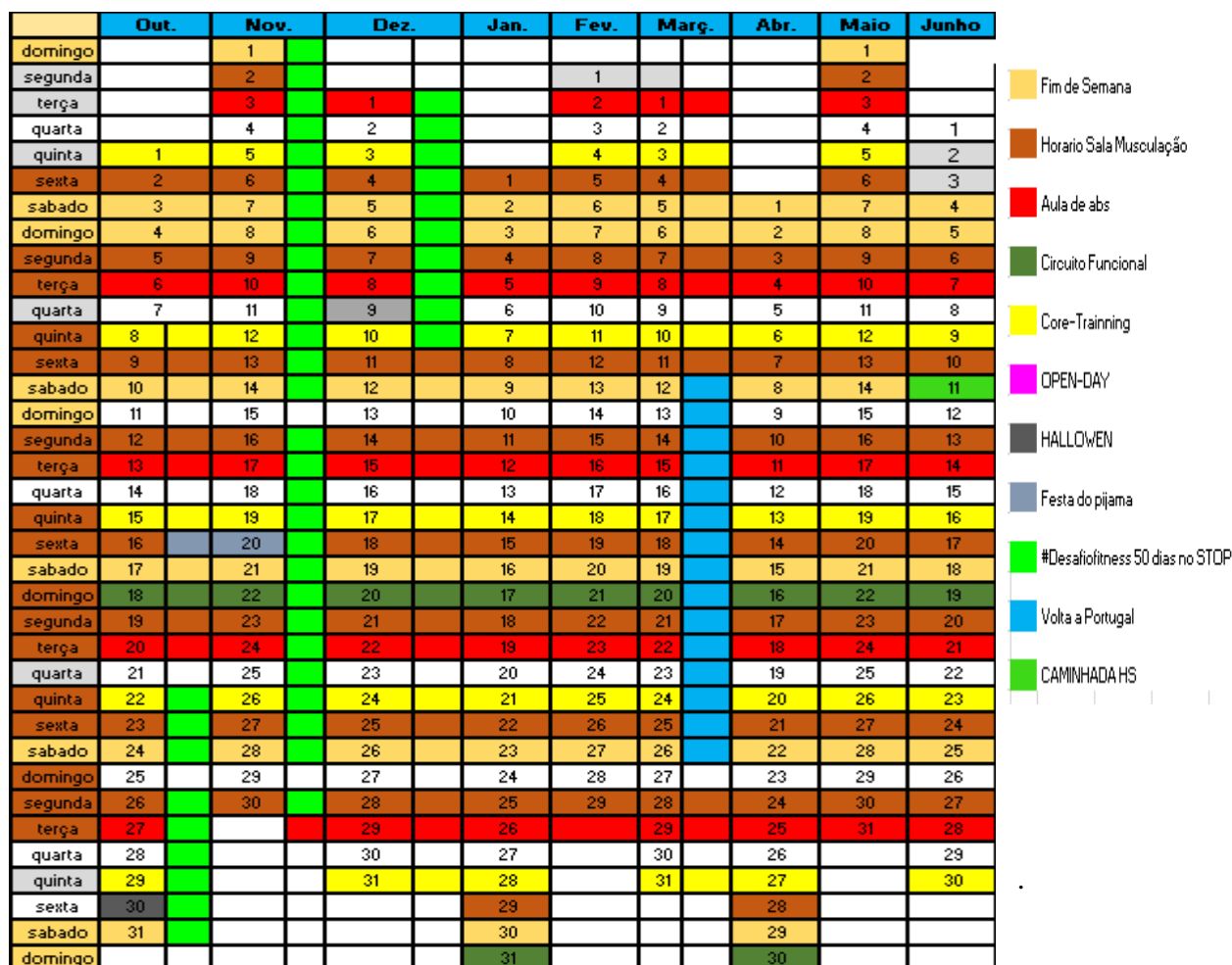


Figura 7: calendarização anual das atividades e eventos do Hs Group para o ano de 2015-2016.

As principais atividades desenvolvidas durante o estágio curricular durante estes dois semestres foram as seguintes:

- Na sala de exercício fiquei com o papel de monitor e ainda com acompanhamento individualizado a clientes. Fiquei ainda responsável pelas avaliações dos meus clientes.
- Na sala de aulas de grupo - lecionei as aulas de Circuito, Abdominal (ABS) e Treino Funcional.

Decorrendo outras atividades mensais descritas no Planeamento e nas atividades desenvolvidas na parte III.

- Horário de Estágio

No decorrer dos 9 meses de estágio, os horários foram implementados mensalmente de maneira a que a carga horária fosse distribuída de forma ao bom funcionamento das duas entidades. A mudança dos horários da sala de musculação e das aulas de grupo, sofreram adaptações de forma a responder da melhor forma às necessidades dos clientes e á introdução de novas modalidades.

Horário Musculação
Segunda-feira 9:00 - 12:00 - Filipe Gomes 12:00 - 17:00 - Daniel 17:00 - 22:00 - Filipe Gomes
Terça-feira 9:00 - 10:00 - Inês 10:00 - 11:00 - Filipe Gomes 11:00 - 15:00 - Inês 15:00 - 16:00 - Daniel 16:00 - 22:00 - Filipe Gomes
Quarta-feira 9:00 - 15:00 - Inês 15:00 - 22:00 - Filipe Gomes
Quinta-feira 9:30 - 11:30 - Filipe Gomes 12:00- 17:00 - Daniel 16:00 - 22:00 - Filipe Gomes
Sexta-feira 9:00 - 10:00 - Inês 10:00 - 12:00 - Filipe Gomes 12:00 - 15:00 - Inês 15:00 - 22:00 - Filipe Gomes
Sábado 09:00 - 10:00 - Inês 10:00 - 13:00 - Filipe Gomes 15:00 - 20:00 - Inês
Domingo 1(Até dia 10 de cada mês) OBRIGATÓRIO 9:30 - 13:00 - Filipe Gomes 2(A partir de dia 10 de cada mês) OBRIGATÓRIO 9:30 - 13:00 - Daniel

Figura 8: Horário da sala fitness - 1º semestre

PARTE III - Atividades Desenvolvidas

3. Atividades Desenvolvidas

No que diz respeito a atividades que decorreram durante o meu estágio curricular, destaco a presença assídua em ambos os ginásios como instrutor na sala de musculação, onde fiquei até à data, encarregue das renovações dos planos como também das avaliações de 8 em 8 semanas a todos os clientes que pertencem á minha carteira de clientes. Na parte das aulas de grupo, consegui manter as minhas aulas com uma boa média de ocupação, aulas essas referentes às modalidades de ABS e Circuito Funcional.

Nos pontos seguintes irei demonstrar todos os passos envolvidos na relação instrutor-cliente.

3.1. Avaliação da Aptidão Física

Quanto à avaliação da aptidão física, American College of Sports Medicine (ACSM) (2006) refere que a “aptidão física é a capacidade de executar as tarefas diárias com vigor e agilidade sem fadiga excessiva e energia abundante para usufruir das atividades nas horas de lazer e atender as emergências imprevistas”. Observando também que a aptidão física tem as suas componentes, uma delas virada para o desporto contendo algumas variáveis, tais como, agilidade, velocidade equilíbrio e coordenação motora. E a outra componente voltada para a saúde, pois é uma área que está relacionada com a qualidade de vida, sendo as suas variáveis: flexibilidade, resistência aeróbia, força e composição corporal. Indicando assim a importância para a realização da avaliação da aptidão física dos nossos clientes tanto a nível da saúde como físico.

Na avaliação da aptidão física estabelecemos, inicialmente, 4 testes diferenciados uns dos outros, com o objetivo de delinear o trajeto mais eficaz para cumprir o objetivo do cliente. Esta avaliação decorreu em quatro momentos distintos para poder fazer uma avaliação contínua desse mesmo trajeto.

Foram efetuadas as medições e as pesagens de todos os clientes que iniciavam a prática física no nosso ginásio, de maneira a correspondermos da melhor forma na prescrição e obtenção de resultados. A realização da pesagem era efetuada pela nutricionista do ginásio, através da balança antropométrica que permitia obter o cruzamento dos dados

via online. A medição das pregas e perímetros eram realizados pelos instrutores de sala numa fase inicial (1ª e 2ª fase do estágio curricular) e posteriormente pela nutricionista.

Antes de iniciar qualquer prescrição, é importante para um técnico de desporto saber se a pessoa que estamos a acompanhar tem algum problema na sua saúde ou dificuldade motora que possa influenciar a prática de exercício físico. Apresento, de seguida, o questionário (**ANAMENESE**), assim como, os testes e medições realizada a uma cliente do ginásio Hs Group. No anexo 2 é apresentado um exemplar do plano de avaliação antropométrica e testes de resistência muscular.

Relativamente ao questionário, este encontra-se adaptado segundo as *guidelines* do ACSM (2010), onde apuramos essencialmente se o cliente não tem qualquer limitação a nível de doença cardiorrespiratória, lesão muscular ou componente genética que possa influenciar na prática de exercício.

De seguida, com a ANAMENESE realizada, elaborei as medições antropométricas e elaborei testes de resistência cardiovascular e teste de força para que possa ser feito um trabalho de compromisso de melhoria para com o cliente.

Tabela 1 – Avaliação Física do cliente

	DATA DA AVALIAÇÃO	18/11/2015	15/12/2015	25/02/2016	22/04/2016	Valores de Referência
Composição Corporal	Altura (cm)	1,7	1,7	1,7	1,7	-----
	Peso	68,2kg	66,3kg	67,8	66,6	-----
	IMC	23,6	22,9	23,5	23	21,1 – 23
	Idade Metabólica		31	30	28	-----
	%H2O		48,9	50,3	49,6	45 – 60%
	% Gordura Visceral		2,5	1,8	1,5	1 – 12
	Massa Óssea (Kg)		2,3	2,3	2,3	2,4
	Massa Muscular (Kg)		43,7	45,1	45,7	-----
	% Massa Adiposa (total)	31,1	30,6	29,3	28,4	21 – 33

Distâncias e Perímetros	Ombros		39	39	39	-----
	Tórax		-----	----	---	-----
	Braço Direito		29,5	30	29	-----
	Braço Esquerdo		29	----	----	-----
	Cintura		74,5	74,3	74	-----
	Abdómen		82,5	81,3	80,6	-----
	Quadril		98,5	98	98	-----
	Coxa Direita		60	63	62	-----
	Coxa Esquerda		60	----	----	-----
	Gémeo Direito		37+	37	37	-----
	Gémeo Esquerdo		36,5+	----	----	-----
Pregas	Tricipital		18,5/18	17	16	-----
	Bicipital		8,5/8	8	7	-----
	Subescapular		11,5/12	10,5	9,5-10	-----
	Íliaca		16,5/17	16	15	-----
	Abdominal		20	17,5	14,5-15	-----
	Crural		28/27	28	27	-----
	Geminal		22/21	22	22	-----
Testes de Força	Push-ups		22	26	31	≥22
	Curl-ups		33	37	42	≥33
Aptidão Aeóbia (Cooper)	FC repouso		65	----	----	
	FC máx		194	----	----	FC máx calculada: 193
	Tempo		00:12:00	-----	----	-----
	Nível		8	-----	----	-----
	Distância (m)		1700	----	----	≥1800
	VO2máx		26,58	----	----	-----

No decorrer da tabela apresento o tratamento da informação em que podemos observar as avaliações como:

- **Composição corporal:** O American College of Sports Medicine (ACSM) (2006), define composição corporal como a proporção entre a gordura do corpo e o tecido isento de gordura. A composição corporal é realizada com o auxílio da balança TANITTA onde existe um rigor aproximado sobre os valores de % massa gorda, % massa magra, % H₂O, massa óssea e idade metabólica. Valores que nos atribuem grande informação a nível de composição corporal do cliente. No próprio regulamento da balança, são apresentados os valores de referência para uma pessoa saudável, distinguindo os dois géneros. Com a pesagem conseguimos perceber a evolução ou regressão do cliente.

- **Avaliações antropométricas:** O autor Cimar Pereira mostra no Manual de antropometria (2013) que “As medidas antropométricas tais como peso, altura, circunferência de cintura e circunferência da anca são utilizadas para o diagnóstico do estado nutricional (desnutrição, excesso de peso e obesidade) e avaliação dos riscos para algumas doenças (diabetes mellitus, doenças do coração e hipertensão) em crianças, adultos e idosos”.

Esta avaliação baseia-se na avaliação de pontos estratégicos onde na sua soma conseguimos fazer medições e retirar conclusões precisas. Como base de trabalho usamos a avaliação de

- 11 pontos na distância e perímetros;
- 7 pregas adiposas.

- **Avaliação da componente cardiorrespiratória:** Segundo ACSM (2006), a aptidão cardiorrespiratória está relacionada à capacidade de executar um exercício de intensidade moderada alta, com a participação de grandes grupos musculares, por períodos de tempo prolongados”, sendo esta componente considerada por muitos autores a componente mais importante, pois testamos a funcionalidade do coração em varias situações.

A entidade acolhedora propôs realizar um teste segundo um estudo de Cooper (1982), em que a duração estipulada no estudo era de 12 minutos, e tinha como objetivo, fazer a maior distância possível no tempo proposto. É um teste corrente, com grande facilidade de ser executado, porém é um teste já antigo que compara atletas com uma tabela padrão.

Tabela 2 – Avaliação Teste Cooper 1982

Categoria de Capacidade Aeróbia	Idade (anos)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	+60
I-M. fraca (homens)	< 2090	< 1960	< 1900	< 1830	< 1660	< 1400
(mulheres)	< 1610	< 1550	< 1510	< 1420	< 1350	< 1260
II-Fraca (homens)	2090-2200	1960-2110	1900-2090	1830-1990	1660-1870	1400-1640
(mulheres)	1610-1900	1550-1790	1510-1690	1420-1580	1350-1500	1260-1390
III-Média (homens)	2210-2510	2120-2400	2100-2400	2000-2240	1880-2090	1650-1930
(mulheres)	1910-2080	1800-1970	1700-1960	1590-1790	1510-1690	1400-1590
IV-Boa (homens)	2520-2770	2410-2640	2410-2510	2250-2460	2100-2322	1940-2120
(mulheres)	2090-2300	1980-2160	1970-2080	1800-2000	1700-1900	1600-1750
V-Excelente (homens)	2780-3000	2650-2830	2520-2720	2470-2660	2330-2540	2130-2490
(mulheres)	2310-2430	2170-2330	2090-2240	2010-2160	1910-2090	1760-1900
VI-Superior (homens)	>3000	>2830	>2720	>2660	>2540	>2490
(mulheres)	>2430	>2330	>2240	>2160	>2090	>1900
Distância em metros						

- **Avaliação da resistência muscular:**

Os testes usados para avaliação da resistência muscular foram:

a) *Push-up*:

A escolha deste teste teve como objetivo testar a resistência muscular do tronco. O teste decorre durante um minuto sendo que o cliente terá que efetuar o maior número de extensões/flexões completas de braços (sempre com um ângulo de 90°) com o corpo sempre em extensão.

Realizado o teste, comparamos com a tabela de referência *Polloc (1993)*, como está referenciado na tabela abaixo.

Tabela 3 – Tabela adaptada de Teste de força na flexão de braços segundo *Pollock (1993)*

Teste de flexão de braço		Teste Flexões			
Homens		Homens			
Idade:	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15-19	(+)48	42 a 47	38 a 41	33 a 37	(-)32
20-29	(+)43	37 a 42	33 a 36	29 a 32	(-)28
30-39	(+)36	31 a 35	27 a 30	22 a 26	(-)21
40-49	(+)31	26 a 30	22 a 25	17 a 21	(-)16
50-59	(+)26	22 a 25	16 a 21	13 a 17	(-)12
60-69	(+)23	17 a 22	12 a 16	07 a 11	(-)06
Mulheres		Mulheres			
Idade	Excelente	Acima da média	Média	Abaixo da Média	Fraco
15-19	(+)42	36 a 41	32 a 35	27 a 31	(-)26
20-29	(+)36	31 a 35	25 a 30	24 a 24	(-)20
30-39	(+)29	24 a 28	20 a 23	15 a 13	(-)14
40-49	(+)25	20 a 24	15 a 19	07 a 14	(-)06
50-59	(+)19	12 a 18	05 a 11	03 a 04	(-)02
60-69	(+)16	12 a 15	04 a 11	02 a 03	(-)01

b) Curl-ups:

A escolha deste teste foi para avaliar a resistência e a resistência muscular do abdominal. Este teste realiza-se com o tempo máximo de 1 minuto, com o cliente em decúbito dorsal sobre o tapete, com joelhos fletidos a 90°, braços e mãos em extensão ao lado, tocando no extremo da faixa elevando o tronco a tocar no outro extremo da faixa

Sendo estes os valores associados à evolução do cliente apresentado em cima, foi utilizado um processo lógico na prescrição de exercício físico, procurando a perda de massa gorda, mas também o aumento de massa magra (hipertrofia).

Para uma avaliação mais precisa, incluímos a avaliação de alguns testes de aptidão e testes de resistência muscular com o objetivo de comparar com valores padrão, contendo assim uma base sólida de trabalho e informação necessária à prescrição.

Após o término de toda a avaliação física e nutricional, é-me dada a liberdade e responsabilidade de prescrição de rotinas de treino, de forma a que o cliente atinga o seu objetivo.

O modelo estipulado pela entidade como plano de treino, satisfaz todos os pontos chave para a fácil compreensão do cliente no seu uso diário.

3.2.Prescrição em Sala de Exercício

A prescrição dos planos de treino era efetuada após a consulta de nutrição e a realização testes de avaliação da resistência muscular e aeróbia, de seguida dispúnhamos de todo o material necessário para prescrever o plano de treino que fosse de encontro com o objetivo delineado pelo cliente.

O plano de treino de cada cliente é composto por determinadas rotinas que permitia respeitar alguns parâmetros de sucesso. A renovação da avaliação do cliente, assim como, o seu plano, eram feitos de 8 em 8 semanas onde o cliente é sujeito a uma comparação de valores passados e simultaneamente ocorria um reajustamento do seu plano de treino.

Posto isto, no decorrer do estágio elaborei bastantes planos de treino, de acordo com o objetivo de cada cliente. Com isto, consegui ter a oportunidade de ter experiências enriquecedoras ao ponto de acompanhar de perto clientes com patologias “desafiantes” como também acompanhei jogadores de futebol e atletas de Trail. Contudo, a escolha dos meus clientes centrou-se na perda de peso, hipertrofia masculina e feminina.

O modelo estipulado pela entidade como plano de treino, satisfaz todos os pontos chave para a fácil compreensão do cliente no seu uso diário.

PLANO DE TREINO - HS FITNESS CENTER

Nome: _____ Endereço: _____ Idade: _____ Sexo: _____
Objetivo: _____ Associação: _____
Data Início Treino: _____ Peso: _____ S.M.A.: _____ Duração Treino: _____

ANO	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

Esquema de Alimentação

	TAPETE		ELÍPTICA		BICICLETA		REMO		KRAHM	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
PROGRAMA										
TEMPO										
RITMO										
VELOCIDADE										
P.C.										

Figura 9: Modelo do plano de treino usado pela entidade acolhedora para a prescrição de exercícios por parte dos instrutores de sala

Ao prescrever o plano de treino, era dada a total liberdade a cada instrutor para utilizar a metodologia usada com o objetivo de alcance do objetivo.

Enquanto prescritor de exercício físico, usei como referência para todos os planos, um princípio de treino adaptado de Berent (2011) que delineava em três fases a elaboração do plano de treino, como é apresentado na seguinte tabela:

Tabela 4: Princípios de treino (adaptado de Brent, 2011)

Princípios de treino	Descrição
Princípio da individualidade	<ul style="list-style-type: none"> • Princípio que garante que cada cliente é um ser humano único, necessitando de um treino adequando as suas necessidades; • Ao plano individual a existência de criatividade e aquelas às características de cada pessoa de modo a elaborar um programa sólido e confiável.
Princípio da especificidade	<ul style="list-style-type: none"> • Como um dos princípios mais relevantes do treino ao lado dos princípios da sobrecarga progressiva e da adaptação. • Todo profissional deve ter em conta que se deve treinar de forma específica para produzir efeitos específicos.
Princípios da reversibilidade	<ul style="list-style-type: none"> • Princípio que se foca na consciencialização do cliente que o treino e o programa prescrito devem de ser cumpridos de modo a não reverter os resultados pré-existent

Para que seja mais compreensível todo o processo, vou usar como exemplo o plano de treino de uma cliente que faz parte dos meus quatro clientes, onde incluí o trabalho mais detalhado do processo usado, no meu dossiê de estágio Anexado em CD.

Perante os princípios usados no geral, entendo que quando prescrevemos para um determinado objetivo, é importante o uso de uma metodologia específica para cada caso. Segundo o caso que vou apresentar de seguida (Caso A), o objetivo é analisar a hipertrofia muscular, explicando o Macroциclo usado para o cliente que seguiu este objetivo.

Estudo do Caso A (hipertrofia Muscular):

Com o objetivo delineado, a passagem para a prescrição de um plano de treino deste tipo requer a presença de diferentes fases de treino, apoiando toda a minha visão e prescrição sob o Macroциclo apresentado por Bompa & Cornacchia (2000).

Tabela 5: Macroциclo usado para o cliente A (adaptado de Bompa & Cornacchia , 2000).

Mesociclos	Objetivos intermédios
<p>Mesociclo 1 (Adaptação Anatómica):</p>	<p>Primeira fase a ser cumprida, onde o objetivo é iniciar a ativação do sistema músculo-esquelético a fim de suportar cargas mais elevadas no futuro próximo;</p> <p>Realizar uma rotina de corpo inteiro com o objetivo de uma ativação dos músculos de forma a atribuir um determinado ritmo de treino de forma á resistência e ativação neuromuscular serem efetuadas corretamente;</p> <p>Prevenir lesões através da adaptação progressiva das cargas e especificidade do exercício;</p> <p>Melhorar a condição cardiorrespiratória;</p> <p>Melhorar a técnica na execução dos exercícios.</p>
<p>Mesociclo 2 e 3 (Hipertrofia):</p>	<p>Aumentar a massa muscular até ao nível desejado, através de alterações de rotinas de treino e especificidade usada em cada exercício específico;</p> <p>Desenvolver todos os grupos musculares, de uma forma mais específica do que no Mesociclo usado anteriormente.</p> <p>Melhorar a proporção entre todos os músculos do corpo, especialmente entre os membros superiores e os membros inferiores, entre peito e costas, entre flexores e extensores.</p> <p>Em divergência com o Mesociclo usado anteriormente onde o volume, intensidade e carga são aumentados a fim de cumprir o objetivo final.</p>

Mesociclo 4(Treino Misto):	Continuar a aumentar a massa muscular; Presença de uma nova rotina, uma nova adaptação do corpo; Introduzir métodos de aumento da força máxima de forma a fomentar a “hipertrofia crónica”, ou aumento do tónus e densidade muscular a longo termo.
Mesociclo 5 (Força Máxima):	Produzir um aumento no conteúdo de proteína muscular de forma induzir uma hipertrofia crónica e, assim, aumentar o tónus e a densidade muscular; Melhorar a sintonia intra e intermuscular; Recrutar, ao máximo, as fibras musculares de contração rápida; Elevar o nível de força máxima do atleta.
Mesociclo 6 (Definição Muscular):	Aumentar a definição muscular de forma global; Melhorar o sistema cardiovascular; Aumentar o sistema aeróbio com o objetivo de definição muscular.

Perante a organização de cada Mesociclo, a diferença entre a duração de cada uma das fases não foi respeitada devido á possibilidade de troca de plano de treino de 8 em 8 semanas, porém a distribuição dos mesociclos ocorreu da seguinte forma:

Tabela 6: Macroциclo de treino de hipertrofia

	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Julh	Agos
Data	[10 boxes]		[10 boxes]		[1 box]	[10 boxes]		[1 box]	[10 boxes]	
Sem	[10 boxes]		[10 boxes]		[1 box]	[10 boxes]		[1 box]	[10 boxes]	
Fase	AA		H1		T	M		T	FM	

AA- Adaptação Anatómica; H- Hipertrofia; T- Transição; M- Treino Misto; F- Força Máxima; DM- Definição muscular

A diferença usada em cada Mesociclo incide sob a forma como atribuí o volume, intensidade e carga do exercício, havendo um relacionamento entre estas três medidas que resulta na variação entre os planos executados.

A cliente apresentada no caso A seguiu todas as fases descritas anteriormente, onde cada plano de treino executado neste caso tinha alterações nas três variantes delineadas como apresento na tabela seguinte.

Tabela 7: Descrição de cada fase do Macroциclo (adaptado Bompa & Cornacchia,2000)

	Fase do Mesociclo	Nº. exercícios	Intensidade	Nº repetições	Séries	Interv. Repouso
Mesociclo 1	Adaptação Anatômica	9-12	40-50%	15	5	2-3 min.
Mesociclo 2 e 3	Hipertrofia	3-4	60-80%	6-12	3-6	60-180 seg.
Mesociclo 4	Treino Misto	5-6	85-95%	2-6	5	2-3 min.
Mesociclo 5	Força Máxima	4	85-99%	4-6	2-6	3-5 min
Mesociclo 6	Definição Muscular	2-3	60%	12-15	2-3	30 seg.

Com a presença das linhas orientadoras, cabe a mim apresentar um plano de treino referente ao cliente em questão de forma a evidenciar toda a revisão usada anteriormente descrita, o referido plano de treino pode ser consultado no anexo 3.

Com a apresentação deste caso, a evolução do cliente apresentado manifestou-se de uma forma aceitável, uma vez que o cliente em questão foi presença assídua na entidade, o que contribui para a construção de resultados.

Os planos de treino executados com o uso deste e outros princípio estão presentes no dossiê, onde podemos observar todo o trajeto dos clientes acompanhados durante o estágio curricular.

A instrução e o acompanhamento dos quatro clientes enunciados em relatório, como os restantes que tive o privilégio de executar.

3.3.Prescrição de aulas de grupo

A oportunidade de lecionar estas atividades na sala de aulas de grupo, privilegiou a minha formação enquanto técnico de desporto, implicando isto, uma pesquisa e recrutamento de novas formas de interagir com os clientes e forma de expor todo o meu conhecimento na prática das mesmas.

A presença de mais do que um instrutor a exercer estas aulas de grupo ajudou-me a aumentar a qualidade das mesmas seguindo uma linha estipulada pelos restantes elementos da equipa.

Na elaboração das aulas de grupo usei diversos métodos e elaborei a maior parte dos meus planos no início de cada mês, atualizando-os conforme a necessidade e nível da turma encontrada em sala.

- Na prescrição de aulas de Treino Funcional (T.Funcional):

O treino funcional está relacionado na melhoria dos aspetos neurológicos que afetam a capacidade funcional do corpo humano, utilizando exercícios que desafiem os diferentes componentes do sistema nervoso e que, assim, estimula a sua adaptação. Isto resulta numa melhoria das principais qualidades físicas tanto no dia-a-dia quanto no desporto (Campos; Neto, (2004)), seguindo os pilares do movimento humano, sendo eles: locomoção e manutenção da postura em bípede, mudança de nível, puxar e empurrar, rotações e mudanças de direções.

De seguida é apresentado o planeamento e periodização das aulas de circuito ao longo destes dois semestres, onde mantive cerca de 6 planos com linhas orientadoras para cada três meses como demonstra a tabela.

Tabela 8: Planeamento e periodização das aulas de circuito

<i>Mês</i>	Outubro-Dezembro	Janeiro-Março	Abril-Junho
<i>Método</i>	Tabata	Tabata	Tabata
<i>Nível dos Exercícios</i>	Principiante	Principiante /Intermedio	Intermedio/Avançado
<i>Trabalho Aeróbio</i>	70%	60%	60%
<i>Trabalho Localizado</i>	30%	40%	40%
<i>Incidência muscular</i>	Corpo inteiro		

Comecei a lecionar as aulas de circuito no início do semestre juntamente com os restantes professores responsáveis por lecionar esta modalidade. Nesta modalidade a base de exercícios foi contruída por toda a equipa de trabalho onde conseguimos estipular uma “base de dados” que abrange o maior número de exercícios de forma a aumentar ou diminuir o grau de exigência da turma em questão.

As respetivas aulas têm a duração de cerca de 25 minutos e é composta por duas fases, a execução do circuito funcional e posteriormente o relaxamento de todos os seguimentos corporais. No anexo 4 é possível ver o plano semanal da aula de treino em circuito

A distribuição realizada nem sempre se verificou, devido a ser uma aula “corrente”, uma vez que havia a presença de todo o tipo de clientes, desde o cliente com patologia ao cliente de perda de peso. Posto isto, iniciámos o ano letivo com mais incidência no trabalho aeróbio, progredindo na exigência dos exercícios no tempo de realização e no recrutamento máximo da componente muscular.

Conseguindo assim, ter uma aula sempre inovadora e apreciada por muitos clientes (mais do género feminino) para a exploração de novas capacidades, de forma a construir um cliente mais ativo e mais funcional no seu dia a dia.



Figura 10: Aula de treino funcional

- Na prescrição de aulas de Treino Abdominal (ABS):

A preservação da capacidade física, dentre elas a resistência muscular abdominal, é importante para a saúde, em especial durante o envelhecimento. Os músculos abdominais merecem destaque porque são fundamentais para diversas funções, como por exemplo, a de sustentação e contenção do conteúdo abdominal e a manutenção da postura normal da pelve, sendo responsável indiretamente pela curvatura da coluna lombares e essenciais para postura corporal (DI DIO, AMATUZZI, CRICENTI, 2002). Tornando assim estas aulas de caráter essencial para toda a população que se encontra no ginásio.

As aulas compostas por cerca de 15 minutos, realizadas de hora em hora, no horário das 17:00 às 21:00, posicionava-se essencialmente no fim de aulas “grandes” (com maior afluência), de modo a conseguir arrecadar o maior número de alunos possível, no entanto todos os clientes presentes na sala de exercício eram convidados a participar nas mesmas. A presença média desta aula era de 18 clientes.

Estas aulas são sempre orientadas pelo instrutor presente na sala de exercício, e eu estando presente ativamente nestas aulas, o desafio era lançado de maneira a criar interesse e participação frequente neste tipo de aulas.

No decorrer desta modalidade, as adaptações aos exercícios são cada vez mais frequentes devido ao nível de clientes ser muito vasta. Conseguindo arranjar sempre soluções viáveis para o alcance do objetivo.

No entanto com a presença frequente de alguns clientes, cabe ao instrutor manter uma aula inovadora e progressiva na sua componente de execução com a alteração com exigência muscular, progredindo sempre com vista a elaboração correta do exercício e aumentando o número de clientes nas aulas.



Figura 11: Aulas de ABS lecionadas por mim

**PARTE IV – Atividades de promoção e formação
desenvolvidas na entidade**

4. Atividades de promoção e formação desenvolvidas pela entidade

4.1. Atividades de promoção da entidade

Segundo a execução do planeamento de estágio, cumpri todas as atividades implementadas pela entidade, fazendo parte da organização de eventos.

No decorrer do mesmo, participei em várias formações internas e tive apoio na execução da parte comercial do ginásio, desde os métodos eficazes na venda do PT (personal trainer) às estratégias usadas para alcançar a venda.

Um ponto forte nesta minha experiência enquanto estagiário na entidade, foi conseguir tirar o maior proveito de toda a formação e informação adquirida.

De seguida apresento todos os eventos onde me mantive inserido juntamente com todo o staff da entidade de estágio.

- **Desafio 50 dias:**

No mês de outubro tivemos oportunidade de iniciar um evento contínuo, evento esse denominado “Desafio” que teve início no dia 22 de outubro e terminou no dia 10 de dezembro, perfazendo assim os 50 dias de atividade.

O evento “Desafio” é uma atividade contínua em que os clientes podem atingir os seus objetivos podendo competir de forma saudável entre si. O desafio consiste em cumprir um maior número de presenças em aulas de grupo e concretizar quatro exercícios de força, multiarticulares (push-up, burpees, squat e abs cruzado) e um cardiovascular (passadeira), o que combinaria numa pontuação distribuída por cada exercício e aula de grupo.



Figura 12: cartaz de promoção do desafio de 50 dias HS

- **Halloween:**

Na data de 30 de outubro foi realizado o “Halloween”, onde foi realizado um decore por parte de todo o staff, conseguindo trazer para o nosso ginásio a boa disposição num contexto diferente de sala de musculação e sala de aulas de grupo. A criação do evento deste dia contribuiu para a arrecadação de 100 pontos ao cliente melhor caracterizado para o Halloween.



Figura 13: Cartaz apresentado para a festa de Halloween

- **Dia do Pijama:**

O dia temático “dia do pijama” acabou por ser um evento que englobou o desafio referido anteriormente atribuindo a pontuação de 100 pontos aos participantes que foram “treinar de pijama”. Criando assim um ambiente diferente e temático como escape á rotina apresentada pelo dia-dia.



Figura 14: Cartaz apresentado para a festa do Dia do Pijama a 19-11-2015

- **Maratona de Cycling (Volta a Portugal):**

Esta atividade foi realizada no mês de março, do dia 12 ao 26, e decorreu no ginásio Hs Cross e Hs Fitness. Com esta atividade conseguimos estipular um número de etapas distribuídas pelos dois ginásios. Este evento foi muito produtivo devido à grande aderência desta modalidade na entidade de estágio.

A participação foi executada por grupos de 3 elementos onde teriam que pontuar para chegar à meta no primeiro lugar.

Na programação deste evento, a promoção de ambos os ginásios da entidade foi ponto focal e conseguimos uma excelente interação entre cidades.



Figura 15: Maratona de Cycling

- **Caminhada HS:**

Evento realizado no dia 11 de junho, com a junção dos dois ginásios para uma caminhada de cerca de 10 km e com a presença de fortes colaboradores, sendo esta presença essencial para a criação deste megaevento. A passagem e paragem em 6 pontos durante o percurso ofereceu uma aula de algumas modalidades, permitindo não só a participação de clientes, como também de público externo.

Como promoção do ginásio esta atividade funcionou como uma demonstração do nosso grupo de trabalho saindo das nossas “4 paredes”.

A participação de cerca de 80 clientes neste evento foi gratificante para a entidade.



Figura 16: Caminhada HS

4.2. Atividades de Formação

Numa época de exploração de novos horizontes a níveis competitivos, a entidade decidiu apostar na formação do staff no que diz a respeito à parte Comercial e Venda de produtos da entidade acolhedora. Esta atividade ocorreu a 13 e 15 de novembro, sendo abordados vários temas, tais como, obtenção de vendas de um Pt, passos a seguir para alcançar o sucesso, processo de comunicação de demonstração de capacidade e autoconfina.

A presença de uma técnica de comercial e vendas na nossa entidade durante três dias completou uma excelente experiência a nível de enriquecer a interação e técnica de venda em sala de musculação.

PARTE V – Reflexão Final

5. Reflexão Final

Ao longo deste percurso de 9 meses, passei a maior parte do meu tempo de estágio dedicado a conseguir, com o maior sucesso e dedicação, um final de mais uma etapa de formação. Neste estágio procurei melhorar todos os dias o meu sentido de responsabilidade e profissionalismo, de forma a encontrar um equilíbrio e uma oportunidade de conseguir um futuro emprego.

No decorrer das três fases do estágio curricular, consegui manter-me fiel aos clientes, no que toca a compromissos e resultados conquistados em diversos clientes.

Sempre mantive a minha postura competitiva, no que toca a inovar, incentivar e cativar os clientes durante as sessões de treino. Estas sessões ajudaram-me a conquistar o meu “espaço”, no sentido de conseguir ganhar a minha própria autonomia na entidade, iniciando-se este processo no mês de novembro. Em novembro comecei a lecionar as aulas de grupo, sendo uma das maiores experiências do meu estágio curricular e talvez, a função que efetuei dentro do ginásio que tive maior evolução.

No que toca às dificuldades e aprendizagens que surgiram ao longo de todo o estágio, estas incidiram-se nas aulas de grupo mencionadas anteriormente, uma vez que, saí da minha “zona de conforto” e isso fez-me explorar mais sobre a execução das aulas, a forma de ter sucesso ao lecionar uma aula e a gerir o tempo de entrega de planos de treino. Quanto à organização dos planos de treino, era necessário ter em conta o dia regulamentar devido e a entrada de bastantes clientes no início de cada mês, pois era fundamental memorizar os nomes de todos os clientes da entidade acolhedora.

Porém a minha adaptação às aulas de grupo foi feita de uma forma mais “trabalhada” onde consegui juntamente com a equipa HS lecionar 3 modalidades com total autonomia de novembro aos dias de hoje.

Na sala de musculação a maior dificuldade foi encontrar o ritmo certo no processo de ANAMENESE – Plano de treino, onde o tempo de execução do plano era de 2 dias úteis e em certas alturas o trabalho era exaustivo, mas compensador.

Além dificuldades também tive aspetos positivos e alguns pontos que ainda devo melhorar para conseguir ser um bom profissional nesta área.

Já focando nos meus aspetos positivos durante esta caminhada, reparo que foram sempre superiores as dificuldades em cada fase do meu estágio curricular, o que mais de destacou para mim foi a autonomia e sentido de responsabilidade adquirido, onde consegui aproveitar cada oportunidade cedida de forma a ser mais completo enquanto Técnico de Desporto.

A interação com a população ativa da entidade acolhedora foi um dos aspetos positivos, pois consegui criar laços e novas amizades, assim como, ter resultados eficazes perante os clientes.

A concretização desta experiência num ginásio, presenteou-me com uma experiência profissional e autónoma, fazendo com que me sinta totalmente preparado para partir para a o mundo do trabalho.

O meu trabalho foi executado juntamente com todo o staff da entidade, o que facilitou o meu processo de aprendizagem, pois para além de me receberem na sua entidade, instruíram-me de forma profissional, através do acompanhamento sempre presente em todas as dificuldades.

Nas aulas de grupo, que inicialmente seriam o meu ponto de desconforto, consegui cativar e lecionar aulas de A.B.S e Circuito Funcional, alcançando um público fixo de várias faixas etárias e refletindo na possibilidade de continuar a minha formação em aulas de alta intensidade e treino funcional.

Relativamente aos aspetos a melhorar foram propostos ao longo do estágio através da minha orientadora de estágio (Inês Alves) que me aconselhou e alertou para os aspetos menos positivos que teriam que ser corrigidos, tais como, quanto à interação com os clientes, tinha uma certa dificuldade em memorizar alguns nomes e na parte comercial o aspeto de venda tinha de ser melhorado.

Nessa perspetiva consegui manter uma postura profissional, contudo a existência de melhorias é notória na organização de planos de treino e no planeamento de aulas de grupo.

Com a concretização da formação de “vendas”, toda a parte comercial envolvente na entidade, foi lecionada de maneira interna pelo diretor comercial da entidade (Adriano

Filipe Ferreira), que também me ajudou a vender treinos personalizados e a aprender de como deve ser o comportamento perante os clientes em sala.

Na conclusão de todo este processo, não poderia estar mais satisfeito na total confiança que todo o staff e os clientes depositaram em mim, tanto na prestação de serviços, como na obtenção de resultados positivos em mais de metade dos clientes presentes na minha carteira de clientes.

A presença nos dois ginásios foi também uma experiência enriquecedora, devido à presença de diferentes clientes em cada ginásio.

Concluído, penso que tive um balanço positivo, pois tive a proposta, em conversações com o gerente do ginásio, de um possível estágio profissional na entidade, o que vai de encontro com os objetivos que tinha para a conclusão do estágio curricular.

6. Bibliografia

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Manual do ACSM para Avaliação da aptidão física relacionada à saúde. Tradução: Giuseppe Taranto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006


Campos, Maurício de Arruda; Neto, Bruno Corraucci. Treinamento funcional resistido-para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas. 2ª edição. Rio de Janeiro: Revinter, 2004

DI DIO, L.J.A; AMATUZZI, M.M.; CRICENTI, S.V. Sistema Muscular. In: DI DIO, L.J.A. Tratado de Anatomia Sistemica Aplicada. 2. ed. São Paulo: Atheneu, v.1, p.187-288, 2002.

Pereira, A. C (2013). Manual antropométrico. Pesquisa Nacional de saúde. Instituto Brasileiro de geografia e estatística. Rio de Janeiro (2013)-
<http://www.pns.iciet.fiocruz.br/arquivos/Novos/Manual%20de%20Antropometria%20PDF.p>


ANEXOS

- Anexo 1: Ficha de Convenção de Estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.02 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 - 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.</p>		
<p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p>		
<p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>Daniel Alberto Dias Ferreira</u>		
<input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>50016991</u>		
Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>919 191 811 1612</u>		
E-Mail: <u>ferreiradaniel07@fluailkcuu</u>		
No IPG, sob orientação de:		
Docente orientador: <u>Prof. Dulce Inês Costa</u> N.º func.: <u>11050</u>		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
Docente coorientador: _____ N.º func.: _____ <small>(quando aplicável)</small>		
Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>Ho fitness Gate Unipersonal, Lda.</u>		
NIF: <u>513 562 402</u> E-mail: <u>hofitnessgate@outlook.com</u>		
Morada: <u>Quinta da Quebrada, loja 13</u>		
Código postal: <u>4580</u> - <u>590</u> Localidade: <u>PAREDES</u>		
Telefone: <u>255483433</u> Telemóvel: _____ Fax: _____		
Supervisor: <u>Am Inês de Oliveira Alves</u>		
Habilitações académicas: <u>1º ano de licenciatura</u> Cargo/Função: <u>Directora Técnica</u>		
Telf. direto: <u>919 191 20160127</u> E-mail: <u>am.ines.alves@hofitness.com</u>		
2. PERÍODO		
Estágio a realizar entre: <u>10/10/18</u> a <u>15/11/18</u> Duração: <u>380h</u>		

- Anexo 2: Exemplar Plano de Avaliação Antropométrica e Testes de Resistência Muscular

AVALIAÇÃO FÍSICA



Nº Sócio:	Nome:	Data: / /
Prof.:	Objetivo:	

DATA DA AVALIAÇÃO				
MEDIDAS				
Altura				
Peso				
IMC				
BIOMPEDÂNCIA				
Idade Metabólica				
%H ₂ O				
%Gordura Visceral				
Massa Óssea (Kg)				
Massa Muscular (Kg)				
% Massa Adiposa (total)				
DISTÂNCIAS E PERÍMETROS				
Ombros				
Tórax				
Braço Direito				
Braço Esquerdo				
Cintura				
Abdômen				
Quadril				
Coxa Direita				
Coxa Esquerda				
Gêmeo Direito				
Gêmeo Esquerdo				
PREGAS DE ADIPOSIDADE SUBCUTÂNEA				
Tricipital				
Bicipital				
Subescapular				
Iliaca				
Abdominal				
Crural				
Geminal				
TESTE FORÇA				
Push-ups				
Crunch				
APTIDÃO AERÓBIA (cooper)				
FC repouso				
FC máx				
Tempo				
Nível				
Distância (m)				
VO ₂ máx				

PLANO DE TREINO - HS FITNESS CENTER




11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Sessão A /					Sessão B /				
METODOLOGIA - 5x 12x12x10x10x8					METODOLOGIA - 5x 12x12x10x10x8				
Perna A					Perna B (Isquiotibial)				
- Agachamento HPW					- Leg curl				
- Prensa vertical 55 4x12					- Agachamento Pernas Fechadas				
- Leg extension					- Agachamento Sumo				
- Agachamento completo trax					- Extensão Isquiotibial no Banco 55				
STEP (+) Luze c/ BARRAS 3x12x12x10					- Alongamento Isquiotibial com Disco				
- ADUTOR + ABS + CARRADA					- ABDOM + ABS				
- Sessão B 4x12									
- Percefly					- Curl com halteres (cabeça) 4x10				
- Remada Alta O'fronte					- Trícep na corda 4x10				
- Remada c/ elastico					(+ Gluteo → Trax (barras elevadas) /				
- Chest Press					- elevação posterior na corda + HPW				
- Press oculto (+) Alenteira Elástico									
OBSERVAÇÕES:					PROFESSOR RESPONSÁVEL:				

PLANO DE TREINO - HS FITNESS CENTER





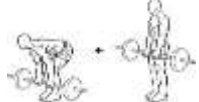









11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Sessão A /					Sessão B /				
METODOLOGIA -					METODOLOGIA -				
Circuito Funcional					Remada pesada 12				
→ Saltos c/ corda 40					ABS Prancha 40°				
ALTERNADOS NO STEP 40					Remada baixa 12				
Prancha dinâmica (subir/descer) 40°					Aberturas c/ halteres 12				
Agachamento Sumo c/ BARRAS 20					ABS Bicifemas 20				
Press oculto frente/atras para 20					Chest Press 12				
Jumping jacks 20									
Perna 1					Perna 2				
Agachamento HPW 20/20/15/12/10					Leg curl 20/20/15/12/10				
55 Prensa Pernas Fechadas 2x15 + 2x12					Agachamento Sumo 15/15/12/10/8				
Agachamento Estático 4x35°					Agachamento completo step c/ disco				
Luze Estático no STEP 4x12					Prensa Horizontal (+) Patada no elástico 3x15				
ADUTOR (+) Elástico 3x15					Gluteo na HPW 5x12				
(+ ABS (+) CARDIO					ADUTOR + Agachamento c/ Elástico 3x15				
OBSERVAÇÕES: ↗					PROFESSOR RESPONSÁVEL: JAVIER FERREIRA				
Repetir ABS + CARDIO NA Perna 1 / e 2									

- Anexo 4: Plano Semanal da Aula: Treino em Circuito

 <p>Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</p> <p>Licenciatura em Desporto Unidade Curricular – APEF</p>	<p>Plano de Aula Treino em Circuito</p>
--	---

Objetivo: _____	Instrutor: _____
Organização da carga: _____	Data: _____ Hora: _____
Densidade: _____	Tempo total: 50 min
Intensidade: _____	Nº de estações: _____
	Nº de circuitos: _____
	Intervalo de repouso: _____

		Exercícios	CrITÉrios de êxito	Imagem	Material
Aquecimento	8'	Jumps packs	Posição inicial afastar os pés até a linha dos ombros e juntar novamente com um salto enquanto simultaneamente levanta os seus braços até que as suas mãos se toquem atrás da cabeça. Manter a sua cabeça sempre levantada, olhando para frente.		
		Chutos altos	Em pé, com os pés juntos, braços estendidos, expirar e levantar a perna direita para frente e para cima. Ao mesmo tempo, estique os braços pela altura dos ombros		
		Crunch de pé	Segurar o braço direito num angulo de 90º para a frente, levante o joelho esquerdo enquanto desce o cotovelo direito ate que os 2 se toquem.		
		Corrida estática	Em pé levar os pés aos glúteos alternadamente		
Fundamental	35'	Peso Morto	Pernas separadas na largura da anca, ao puxar a barra manter braços esticados para baixo		Barra
		Pikes trx	Colocar pés nas tiras do trx, de modo a ficar de barriga para baixo, sem dobrar joelhos , levantar glúteo para cima.		trx
		Burpees	Deve iniciar com um squat e toca com as mãos no chão. Este as pernas, faz uma flexão, sobe e salta com os braços para cima		Tapete
		Press militar	De pé, agarre a barra em pronação, ligeiramente mais afastado que a largura dos ombros, empurrar a barra para cima ate que os braços fiquem esticados		Barra
		Squat unilateral no trx	Colocar pé esq. No chão e levantar a perna direita, de seguida agache.		TRx
		Saltos a corda	Pés juntos, olhar em frente		corda
		Prancha com bola	Fique em posição de prancha, com as pernas estendidas para trás, a ponta dos pés apoiada e as mãos sobre uma medicine ball, em vez de no chão. Mantenha o abdômen contraído e o corpo formando uma linha reta.		Bola suíça
		Power Waves	Colocar as mãos bem próximas da anca. Levantar as mãos rapidamente ate altura dos olhos e depois abaixar bem rápido ate altura do joelhos, género mov. De rédeas.		corda

Relaxamento	7'	Adutores	Pernas afastadas e costas drit. Promover uma pequena flexão de um dos joelhos e mantenha a outra perna drit.		
		Abdutores	Cruzar uma perna sobre outra e com o cotovelo do lado contrário puxe o joelho para dentro.		
		Quadríceps	Levar o pé ao glúteo na posição de pé		
		Lombar	Mantenha as mãos apoiadas no solo e a musculatura do joelho semi-flexionados, levando o abdómen ate as coxas		
		Abdominal	De barriga para baixo, apoiar as mãos no chão, esticar os braços fazendo que as costas formem um arco.		