



**IPG** Politécnico  
da Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Diogo Manuel da Costa Ribeiro

julho | 2017



**Instituto Politécnico da Guarda**

**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**



## **Relatório de Estágio**

Diogo Manuel da Costa Ribeiro

julho de 2017



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

**Ffitness Health Club Viseu**



Relatório de estágio elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio, menor em Exercício Físico e Bem-Estar, é submetido como requisito para a obtenção do grau de licenciado em Desporto pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

**Orientador de estágio:** Prof. Doutor Pedro Tiago Esteves

**Tutor de estágio:** Dr. Sónia Nascimento

Guarda, junho de 2017



## **Ficha de Identificação**

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

**Diretor do IPG:** Prof. Doutor Constantino Rei

**Diretor da ESECD:** Prof. Doutor Pedro Tadeu

**Diretora do curso:** Prof. Doutora Carolina Vila-Chã

**Coordenador de Estágio:** Prof. Doutor Pedro Tiago Esteves

**Estudante:** Diogo Manuel da Costa Ribeiro

**Nº de estudante:** 5008084

**Curso:** Desporto – Menor Exercício físico e Bem-estar

**Entidade de acolhimento:** Ffitness Health Club de Viseu

**Morada da entidade acolhedora:** Rua Dr. Nascimento Ferreira, Urbanização Valrio  
Lote 1, 3510-431 - Viseu

**Telefone:** + 351 232 413 046

**Correio eletrónico:** [clientes@ffitness.pt](mailto:clientes@ffitness.pt)

**Tutora de estágio:** Sónia Nascimento      **Nº da Cédula:** 13979

**Grau académico:** Licenciada em Motricidade Humana (2003), ramo Ciências do Desporto e Educação Física

**Início do estágio:** 6 de outubro de 2016

**Fim do estágio:** 17 de junho de 2017

**Nº de horas:** 420



## **Agradecimentos**

Este estágio não teria sido possível sem a presença e a disponibilidade de ajudar de algumas pessoas. Agradeço, desde já, a todos os que passaram pela minha vida e contribuíram para a pessoa que hoje sou e, sobretudo, àqueles que me tem feito ir mais longe e nunca desistir.

Quero agradecer às pessoas mais importantes da minha vida, à minha mãe, à minha avó, aos meus tios e tias, primos e primas, pelo apoio que sempre me deram, pela educação que me deram e pelos valores que me inculcaram.

À pessoa que mais me apoiou e que mais tempo passou comigo durante esta caminhada, a minha namorada Raquel.

Ao meu professor orientador Pedro Esteves, agradeço por todo o conhecimento transmitido, bem como toda a disponibilidade em ajudar e esclarecer qualquer dúvida.

À minha tutora de estágio Sónia Nascimento, pela possibilidade de me ter aberto as portas ao magnífico Health Club que é o Ffitness, aos instrutores Ana Correia, João Gouveia, Sandra Ribeiro, Ricardo Jesus, Daniel Teixeira, Pedro Gouveia, Suzi Maurício e Tânia Martins, pela paciência e conhecimento transmitido desde o meu primeiro dia de estágio.

A todos os professores e estagiários que estiveram presentes no meu percurso de aprendizagem.

A todos os utentes do Ffitness, pois sem eles nada disto seria possível. Obrigado a cada um, que todos os dias me fizeram estudar mais para poder proporcionar melhorias em cada sessão de treino e aulas de grupo.



## Resumo

Este documento foi criado no âmbito da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-estar, *minor* de Exercício Físico e Bem-Estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O objetivo deste relatório de estágio passa por apresentar as funções assumidas ao longo deste estágio curricular no ginásio Ffitness, tanto na sala de exercício como nas aulas de grupo. Neste relatório é caracterizada a entidade acolhedora, o planeamento de estágio e calendarização, assim como objetivos gerais e específicos que foram estabelecidos inicialmente. É apresentada também toda a bibliografia que serviu de apoio para a respetiva descrição das aulas de grupo, assim como avaliações realizadas e posterior planeamento e prescrição de exercício físico. Por último, é apresentada uma reflexão final de todo o estágio.

No decorrer deste estágio houve a oportunidade de mobilizar e adquirir novas competências relacionadas com a prescrição de exercício físico de acordo com os objetivos de cada cliente, a lecionação de aulas de grupo, como Localizada, Hidroterapia, Natação para crianças e bebés e Hiifit. Salienta-se ainda a supervisão efetuada na sala de exercício, garantindo que todas as regras de segurança fossem cumpridas e que os clientes executassem corretamente os exercícios.

Em geral, o trabalho realizado ao longo do estágio foi bastante produtivo, onde pude aprender com os instrutores do ginásio assim como nas formações que tirei, sentindo que tive uma boa preparação para o meu futuro profissional.

**Palavras-Chave:** Prescrição de Exercício Físico, Sala de Exercício, Aulas de Grupo, Atividade física e saúde

# Índice Geral

Ficha de Identificação.....	III
Agradecimentos.....	IV
Resumo.....	V
Índice Geral.....	VI
Índice de Figuras.....	Erro! Marcador não definido.
Índice de Tabelas .....	X
Listas de Siglas .....	XI
Introdução .....	1
Parte I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora .....	2
1. Enquadramento geral.....	3
1.1. Caracterização da cidade.....	3
1.2. Caracterização da entidade.....	3
1.2.1. População Alvo .....	4
1.2.2. Recursos Humanos .....	6
1.2.3. Recursos Espaciais.....	7
1.2.4. Recursos Materiais .....	9
Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio .....	11
2. Definição das Áreas e Fases de Intervenção .....	12
2.1. Áreas de Intervenção.....	12
2.1.1. Sala de Exercício .....	12
2.1.2. Aulas de Grupo .....	12
2.2. Fases de Intervenção.....	12
3. Objetivos do Estágio .....	13
3.1. Objetivos Gerais.....	13
3.2. Objetivos Específicos.....	13
4. Planeamento e calendarização .....	14
Parte III – Atividades Desenvolvidas .....	17
5. Aulas de grupo .....	18
5.1. Cross Training/HiiFit.....	18
5.2. SpeedPower .....	19
5.3. Aero Local/Localizada .....	20

<b>6. Atividades Aquáticas.....</b>	<b>20</b>
6.1. <i>Hidroterapia.....</i>	20
6.2. <i>Natação para crianças e bebés .....</i>	21
<b>6.2.1. AMA.....</b>	21
<b>6.2.2. Ensino das Técnicas Alternadas de Nado Crol e Costas .....</b>	24
<b>6.2.3. Natação para Bebés .....</b>	26
<b>7. Sala de Exercício.....</b>	<b>28</b>
7.1. <i>Avaliações realizadas.....</i>	28
<b>7.1.1. Questionário de Anamnese .....</b>	28
<b>7.1.2. Avaliação da Composição Corporal .....</b>	30
<b>7.1.3. Avaliação da flexibilidade .....</b>	31
7.2. <i>Princípios de treino para Planificação e Prescrição de treino.....</i>	32
7.3. <i>Acompanhamento geral aos clientes .....</i>	33
7.4. <i>Acompanhamento individual.....</i>	34
<b>7.4.1. Caracterização e análise dos Estudos de Caso.....</b>	34
7.4.1.1. <i>Sujeito A .....</i>	34
7.4.1.1.1. <b>Resultados do Sujeito A .....</b>	38
7.4.1.2. <i>Sujeito B .....</i>	41
<b>7.4.1.2.1. Resultados do Sujeito B.....</b>	44
7.4.1.3. <i>Sujeito C .....</i>	47
<b>7.4.1.3.1. Resultados do Sujeito C .....</b>	49
7.4.1.4. <i>Sujeito D.....</i>	52
<b>7.4.1.4.1. Resultados do Sujeito D .....</b>	54
<b>8. Atividades Complementares .....</b>	<b>57</b>
8.1. <i>Atividade de Promoção – Sessões de PT gratis com o método SST.....</i>	57
8.2. <i>6º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto.....</i>	57
8.3. <i>Seminário de Pedagogia do Desporto – “Profissões do Desporto e Formação</i>	58
8.4. <i>Workshop de Nutrição Funcional Desportiva.....</i>	58
8.5. <i>Curso de Personal Trainer.....</i>	59
8.6. <i>Formação de GoFlo .....</i>	59
8.7. <i>Curso de Cross Training .....</i>	60

8.8. <i>III Convenção de Fitness IPG</i> .....	61
<b>Reflexão final</b> .....	<b>62</b>
<b>Bibliografia</b> .....	<b>64</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>66</b>



## Índice de Figuras

Figura 1 - Logótipo da Instituição .....	3
Figura 2 - Gráfico do número de clientes .....	5
Figura 3 - Gráfico do número de clientes por género.....	5
Figura 4 - Organograma da Instituição.....	6
Figura 5 - Número de Pisos .....	7
Figura 6 - Vista Exterior.....	7
Figura 7 - Bar e receção.....	7
Figura 8 - Sala kids.....	8
Figura 9 - Sala de musculação.....	8
Figura 10 - sala de cycling.....	8
Figura 11 -Sala Fun .....	8
Figura 12 - Calendarização Bimensal.....	16
Figura 13 - Habilidades e sub-habilidades motoras aquáticas básicas. ....	22
Figura 14 - Modelo de ensino das técnicas alternadas, adaptado de Barbosa e Queirós (2005) .....	25
Figura 15 - Valores da bioimpedância em Kgs do Sujeito A .....	38
Figura 16 - Valores da bioimpedância em percentagens do Sujeito A.....	38
Figura 17 - Percentagem de Massa Gorda do Sujeito A.....	39
Figura 18 - Perímetros do Sujeito A.....	40
Figura 19 - Teste "senta e alcança" do Sujeito A .....	40
Figura 20 - Valores da bioimpedância em kgs do Sujeito B .....	44
Figura 21 - Valores da bioimpedância em percentagens do Sujeito B.....	45
Figura 22 - Valores da percentagem de gordura corporal do Sujeito B .....	45
Figura 23 - Perímetros do Sujeito B .....	46
Figura 24 - Teste "senta e alcança" do Sujeito B .....	46
Figura 25 - Valores da bioimpedância em Kgs do Sujeito C .....	50
Figura 26 - Valores da bioimpedância em percentagens do Sujeito C.....	50

Figura 27 - Perímetros do Sujeito C .....	51
Figura 28 - Teste "senta e alcança" do Sujeito C .....	51
Figura 29 - Valores d bioimpedância em Kgs do sujeito D.....	54
Figura 30 - Valores da bioimpedância em percentagens do Sujeito D.....	55
Figura 31 - Valores da percentagem de gordura corporal do Sujeito D.....	55
Figura 32 - Perímetros do Sujeito D.....	56
Figura 33 - Teste "senta e alcança" do Sujeito D .....	56

## Índice de Tabelas

Tabela 1 – Material da sala kids .....	9
Tabela 2 – Material da sala Fun .....	9
Tabela 3 - Material da piscina .....	10
Tabela 4 - Material da garagem.....	10
Tabela 5 - Horário do primeiro semestre.....	14
Tabela 6 - Horário do segundo semestre .....	15
Tabela 7 - Proposta de progressão pedagógica para AMA, adaptado de Barbosa e Queirós 2004 .....	23
Tabela 8 - Proposta didático-metodológica para as técnicas alternadas apresentadas por Barbosa .....	26
Tabela 9 - Fatores de risco coronários (ACSM, 2010).....	29
Tabela 10 - Linhas orientadoras para a estratificação de risco (ACSM, 2010).....	29
Tabela 11 - Valores de referência do IMC (ACSM,2010) .....	30
Tabela 12 - Classificação da % de Gordura na Composição Corporal para Homens e para Mulheres (ACSM, 2008 .....	31
Tabela 13 - Tabela de referência de níveis de flexibilidade .....	32
Tabela 14 - Valores da 1ª avaliação de bioimpedância do sujeito A.....	35
Tabela 15 - Valores da 1ª avaliação dos Perímetros do Sujeito A .....	35
Tabela 16 - Resultados da 1ª avaliação do teste "Senta e alcança" do Sujeito A.....	36
Tabela 17 - Macrocolo do Sujeito A .....	36
Tabela 18 - Valores da 1ª avaliação de bioimpedância do Sujeito B .....	41
Tabela 19 - Valores da 1ª avaliação dos Perímetros do Sujeito B.....	42
Tabela 20 - Resultados da 1ª avaliação do teste "Senta e alcança" do Sujeito B .....	42
Tabela 21 - Macrocolo Sujeito B.....	43
Tabela 22 - Valores da 1ª avaliação de bio impedância do Sujeito C .....	47
Tabela 23 - Valores da 1ª avaliação dos Perímetros do Sujeito C.....	48
Tabela 24 - Resultados da 1ª avaliação do teste "Senta e alcança" do Sujeito C .....	48
Tabela 25- Macrocolo do Sujeito C.....	49
Tabela 26 - Valores da 1ª avaliação de bioimpedância do Sujeito D.....	52
Tabela 27 - Valores da 1ª avaliação dos Perímetros do Sujeito D .....	53
Tabela 28 - Valores da 1ª avaliação do teste "senta e alcança" do Sujeito D.....	53

Tabela 29 - Macro ciclo do Sujeito D .....	54
--	----

## **Listas de Siglas**

% - Percentagem

ACSM – *American College of Sports Medicine*

AMA – Adaptação ao Meio Aquático

Bpm – Batimento por minuto

EPOC – Exercise post oxygen consumption (Consumo de Oxigénio Após Exercício)

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IMC – Índice de Massa Corporal

MG – Massa Gorda

MI's – Membros Inferiores

MS's – Membros Superiores

PAR-Q – Questionário de Prontidão para Atividade Física

RM – Repetição Máxima



## Introdução

Um estágio curricular é uma experiência que o estudante realiza de modo a pôr em prática os conhecimentos e as competências adquiridas ao longo do curso. É durante este período que o aluno tem um primeiro contacto com o mundo profissional, bem como com as dificuldades e adversidades de quem inicia pela primeira vez uma atividade.

Com o intuito de concluir a licenciatura em Desporto, *minor* de Exercício Físico e Bem-Estar, foi realizado um estágio curricular na instituição Ffitness Health club, em Viseu, com duração de 420 horas, sendo que destas 380h foram de estágio e 40 horas de orientação tutorial com o tutor de estágio. Este estágio curricular encontra-se suportado do ponto de vista formal pela convenção e o plano de estágio presentes no Anexo I e II.

A escolha do local de estágio recaiu no ginásio Ffitness por duas razões principais. Por um lado, sabia que iria ganhar muita experiência, pois teria de assumir aulas de grupo e acompanhamento dos sujeitos na sala de exercício. Em paralelo, o facto do Ffitness ser um ginásio bastante conceituado na cidade de Viseu, onde já conhecia alguns dos instrutores, suscitou em mim uma determinação ainda mais clara em prosseguir o estágio nesta instituição.

O presente documento, resultante deste processo de estágio, tem como objetivo expor de forma clara e sustentada as atividades desenvolvidas pelo estagiário na instituição acima referida. Ao mesmo tempo pretende constituir-se como um meio de reflexão profunda das atividades desenvolvidas e competências adquiridas.

Em termos de estrutura, este relatório divide-se em três partes: Parte I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora, que se baseia na apresentação da cidade de Viseu e da instituição. Segue-se a Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio, em que são dados a conhecer os objetivos gerais e específicos por cada área de intervenção e ainda o planeamento e calendarização de todo o estágio. Posteriormente na Parte III – Atividades desenvolvidas no estágio, descrevem-se todas as atividades que o estagiário realizou ao longo do seu estágio. No final será apresentada uma reflexão de toda a experiência adquirida durante o estágio.



# **Parte I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora**



# 1. Enquadramento geral

Nesta parte encontra-se caracterizada a cidade de Viseu, assim como o Ffitness Health Club, referindo os seus recursos humanos, físicos, materiais, públicos-alvo e por fim a oferta de serviços.

## 1.1. Caracterização da cidade

As instalações do Ffitness Health Club Viseu, como o próprio nome indica, localiza-se na cidade de Viseu. De acordo com a Enciclopédia das Localidades Portuguesas (2016), a cidade situa-se no centro norte de Portugal Continental, com cerca de 100 000 habitantes com altitudes compreendidas entre os 400 e os 700 metros, sendo Capital de distrito e constituída por 25 concelhos, incluindo o de Viseu.

No que diz respeito aos ginásios localizados na cidade, existem cerca de quinze, o que é um número razoável, considerando a população existente. Na minha opinião, destes quinze, três fazem concorrência direta ao Ffitness, devido à sua dimensão e diversidade, sendo eles o *Forlife*, *City Gym* e *Star Gym*, salientando que este último se destina apenas ao género feminino. Trata-se, portanto, de um mercado bastante concorrencial, independentemente da dimensão da hipotética população-alvo para a frequência de ginásios na cidade de Viseu.

## 1.2. Caracterização da entidade

O Ffitness Health Club, aberto desde o dia 1 de outubro de 2007, é um grupo empresarial composto por: i) dois *Health Clubs* localizados em Gaia e Viseu; ii) 7 Spas em Porto, Guarda, Gaia, Viseu, Almeirim, Maia e Tondela; e iii) 6 ginásios exclusivos para o sexo feminino (Ffitness Woman) na Guarda, Maia, Porto, Almeirim, Gaia e Tondela. Em parceria com esta empresa faz parte a empresa *Fun & Fitness*, destinada ao comércio de artigos desportivos. Atualmente o Ffitness Health Club, conta com 1353 sócios ativos (Fig. 1).



Figura 1 - Logótipo da Instituição

O ginásio possui um conceito muito específico e particular face a outras instituições abertas na zona. Para além de incluir uma oferta de ginásio, este proporciona também Spa, Estética e gabinete de Nutrição. O alargamento das unidades pertencentes ao Ffitness realiza-se com recurso ao sistema de “*franchising*”, tendo por base um método inovador, com ideais fortes, assentes e destacando sempre a imagem, o glamour, o profissionalismo e o atendimento.

Em termos de oferta de serviços o Ffitness Health Club apresenta a figura de instrutor na sala de musculação (em regime de permanência), pronto a ajudar o cliente na execução dos exercícios, assim como na demonstração dos mesmos. Além deste serviço, o cliente pode optar pelo acompanhamento especializado de um personal trainer caso este o pretenda. O personal trainer é aquele que prescreve treino para o cliente consoante o objetivo do próprio, acompanhando-o a 100% na sessão de treino. Isto é, efetua as avaliações ao cliente, sempre que achar necessário, no que concerne às 5 componentes da aptidão física, sendo elas: força muscular, resistência muscular, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória e composição corporal.

Relativamente às aulas de grupo, o Ffitness Health Club possui 14 tipos de aulas de grupo, sendo elas: *Body attack, body pump, body combat, equilibrium, zumba, zumba step, pilates, hiffit, cycling*, *aero local* e *yoga*. *Aqua zumba*, hidroginástica, hidroterapia, natação para crianças e bebés, são as atividades aquáticas disponibilizadas pela instituição. Estando aberto de segunda a sexta-feira das 8h às 22.30h, sábados das 9h às 19h e domingos e feriados das 9h às 13h.

Conta ainda com mais de 14 parcerias no ramo da restauração, moda masculina/feminina, cosmética e óticas, oferecendo descontos em cada um deles.

### **1.2.1. População Alvo**

O Ffitness Health Club, trabalha com 1353 de pessoas, sendo 809 do género feminino e 544 do género masculino. Segue um gráfico do número de clientes agrupado por faixas etárias (Fig. 2)



Figura 2 - Gráfico do número de clientes

Como se pode verificar, em termos do número de clientes predomina a faixa etária dos 30 aos 39 anos, concluindo-se que a população jovem-adulta é que mais frequenta o ginásio.



Figura 3 - Gráfico do número de clientes por género

Se analisarmos os dados por género, verifica-se que a maioria da população que frequenta o Ffitness, é do género feminino, nas diferentes faixas etárias (Fig. 2). Observando apenas que no intervalo dos 6 meses aos 18 anos, a maioria é do género masculino, contando com 128 indivíduos, contra os 102 indivíduos do género feminino. Conclui-se também que há uma boa percentagem de indivíduos idosos a praticar exercício físico.

### 1.2.2. Recursos Humanos

O Ffitness conta com diversos profissionais em diferentes áreas, para que este possa funcionar de uma forma correta, profissional e organizada tendo como referência o nível de satisfação máximo de cada cliente.

Apresento em baixo o organograma da instituição em relação aos diferentes postos de trabalho (Fig 4).

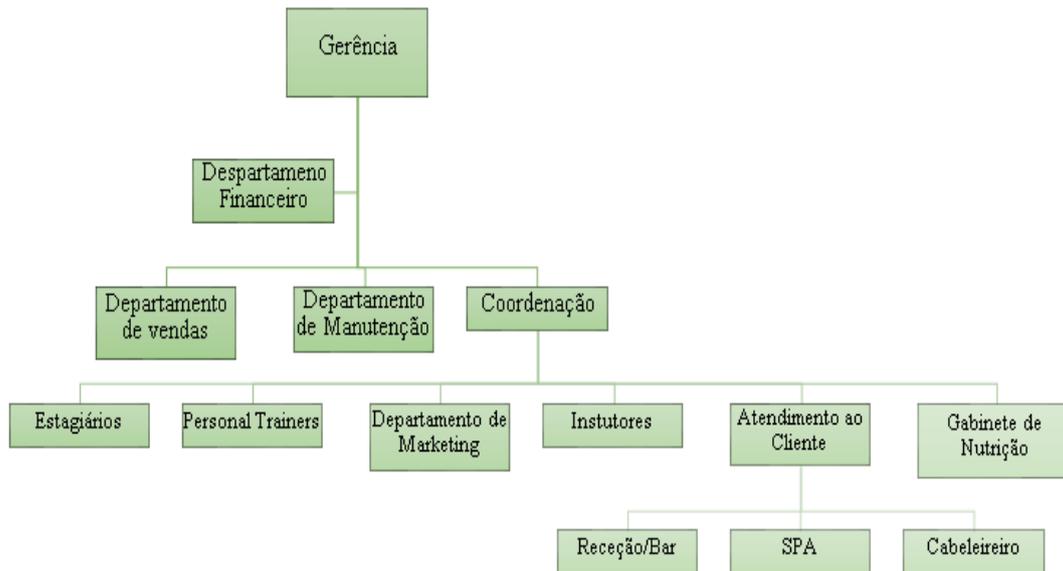


Figura 4 - Organograma da Instituição

Em relação ao organograma, os instrutores têm funções específicas na sala de musculação, tais como orientar os utentes que nela praticam, assim como efetuar a sua manutenção e organização. Relativamente ao bar e recepção, os agentes que lá atuam, têm como funções servir os utentes e não utentes do ginásio, assim como tratar dos pagamentos ou inscrições de novas pessoas no ginásio.

### 1.2.3. Recursos Espaciais

O Ffitness Health Club é um edifício bem estruturado, com 6 pisos (figura 5).



Figura 5 - Número de Pisos



Figura 6 - Vista Exterior

Na entrada da entidade, piso 0, podemos contar com a receção (figura 7), um bar, a piscina, um jacuzzi e banho turco.



Figura 7 - Bar e receção

No piso inferior, podemos contar com uma zona de treino funcional, uma sala kids (figura 8) direcionada para atividades de crianças e ainda um espaço para o ensino de Jui Jitsu.



*Figura 8 - Sala kids*

Nos pisos superiores encontram-se o SPA e sala zen no piso 1, a sala de musculação (figura 9) no piso 2, sala fun (figura 11), sala de *cycling* (figura 10), sala de avaliações e cabeleireiro no piso 3 e no piso 4 os escritórios e gabinete de nutrição.



*Figura 9 - Sala de musculação*



*Figura 10 - sala de cycling*



*Figura 11 -Sala Fun*

#### 1.2.4. Recursos Materiais

Este ponto serve para apresentar um resumo do material existente em cada sala, assim como o seu estado de preservação e quantidade. A escala do estado de conservação é definida de 1 a 5, sendo que 1 é muito mau, 2 é mau, 3 é razoável, 4 é bom e 5 é muito bom.

Tabela 1 – Material da sala kids

Nome do Material	Quantidade do Material	Estado
Steps	32	4
T-BOW	13	5
Bolas Medicinais	11	3
Suporte de Bolas Medicinais	1	4
Trampolins	12	4
Tapetes	30	3
Suporte de halteres	1	5
Haltere(4gk)	5	5
Haltere(3kg)	8	5
Haltere(2kg)	4	5
Suporte de Pesos	2	5
Barras	31	5
Discos	212	5

Tabela 2 – Material da sala Fun

Nome do Material	Quantidade do Material	Estado
Suporte de colunas	2	4
Mesa	1	4
Amplificador	1	4
Candeeiro	1	4
Palco	1	4
Tapetes	14	4
Steps	2	4
Barreiras	7	4
Discos(1,25kg)	12	5
Barras	7	5
Molas	12	5
Bolas	11	5
Arcos	2	5
Sinalizadores	4	5
Escada	2	5

A Sala *Fun* (tabela 1) apresenta diversos materiais e é a sala onde são realizadas a maior parte das aulas de grupo. A Sala *Kids* (tabela 2) é uma sala mais dirigida para as atividades de crianças, como o *zumba kids* e o *cross for kids*. Ambas possuem uma grande variedade e diversidade de material, em muito bom estado de conservação, praticamente novos, o que permite ter bastantes praticantes na sua utilização.

Tabela 3 - Material da piscina

Nome do material	Quantidade do material	Estado
Esparguetes	21	4
Bolas	12	4
Braçadeiras Esponja	12	4
Braçadeiras plástico (30-60kg)	13	4
Braçadeiras criança	18	4
Animais flutuantes	34	4
Placas pequenas	8	5
Placas grandes	11	5
Pull boys	5	5
Caneleiras vermelhas	20	4
Caneleiras azuis	16	4
Disco para halteres	8	5
Halteres	47	4
Colchões Flutuantes	1	5
Braçadeiras de plástico	10	4
Arcos grandes	4	5
Rolo grande	1	5
Argolas de profundidade(plástico)	29	3
Anéis flutuantes	5	3
Argolas grandes	4	3

Tabela 4 - Material da garagem

Nome do Material	Quantidade do Material	Estado
Kettlebell	32	4
Bolas Wall Ball	20	5
Plyo Box Madeira	9	4
Training Ropes	2	3
Power Bag	20	4
Bicicletas Ar	8	5
Bolas Bosu	4	4
Pneus	7	4
Colchões	25	3
Barras Paralelas	4	5
Speed Ropes	8	4
Elásticos com pega	6	4
Bandas de Latex	3	4
Rolos de Relaxamento Muscular	11	5
Suporte para barras e pesos	3	5
Barras	10	5
Pesos	74	5
Anilhas	42	5
Rolos ABS	5	5
Pesos p/ Pernas/braços	6	5
Swiss Balls	3	5
Functional Trainer Cage	1	5

Como se pode constatar pelas tabelas, a Piscina (tabela 3) e o espaço de treino funcional (tabela 4) são das valências que possuem mais quantidade e diversidade de material. Assim como na piscina, a zona de treino funcional adapta-se a todos os tipos de treino, sejam eles de força muscular, hipertrofia muscular, resistência muscular e até mesmo de aptidão cardiorrespiratória. No anexo II é possível observar mais detalhadamente todo o material das diversas salas, com a respetiva fotografia e ainda o preço de venda, pois foi proposto pela tutora de estágio elaborar um orçamento de todo o material de modo a que ficasse com uma noção do gasto de um negócio desta dimensão em termos de material.

## **Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio**



## **2. Definição das Áreas e Fases de Intervenção**

### **2.1. Áreas de Intervenção**

Ao longo do meu estágio tive a oportunidade de participar em três áreas de intervenção: sala de exercício, aula de grupo e atividades aquáticas, sendo que nestas passei pela fase de integração/observação e planeamento, fase de intervenção e a fase de avaliação.

#### **2.1.1. Sala de Exercício**

Esta área tinha como objetivo a intervenção na sala de musculação onde auxiliava os clientes que necessitassem de ajuda, assim como dar a minha opinião no que seriam os melhores exercícios e suas variantes para os objetivos dos mesmos. Intervim também nas avaliações iniciais de aptidão física, neste caso, a saúde dos clientes e seus respetivos riscos de doenças, assim como a composição corporal (bioimpedância e perímetros) a flexibilidade. Após realizadas as avaliações, prescrevi diversos treinos de modo a irem de encontro aos objetivos dos clientes, avaliando durante as 18 semanas que intervim, as suas evoluções no âmbito da sua composição corporal e flexibilidade e perímetros.

#### **2.1.2. Aulas de Grupo**

No que diz respeito às aulas de grupo, existiu uma fase de integração, sendo que esta durou cerca de duas semanas, para que pudéssemos participar nas aulas como alunos e sentir o que estes sentem e também observar e registar as sessões de grupo, permitindo que posteriormente interviesse na lecionação das várias aulas de grupo, como *Aerolocal, Hidroterapia, SpeedPower, HiiFit e Natação para crianças e bebés.*

### **2.2. Fases de Intervenção**

Após ter sido aceite o meu pedido para estagiar no Ffitness Health Club, a minha tutora estruturou as fases de intervenção com as atividades a realizar em cada uma delas.

Na 1ª e 2ª semana da fase de Integração procedeu-se à apresentação a todo o *staff*, elaboração de um inventário e relatório de melhorias sobre todos os espaços do ginásio e observação das aulas / atividades como cliente. Na 3ª à 6ª semana iniciou-se uma fase de Preparação com um trabalho de cardio-musculação sobre 1 grupo muscular

à escolha, com exercícios, tipo de movimento, material utilizado, dicas e correções e acompanhamento dos clientes na sala no aquecimento e relaxamento (1 ou 2 clientes por hora).

Da 7ª semana até ao final do estágio realizou-se uma fase de intervenção na sala de exercício que envolveu a cooperação nas avaliações físicas / treinos de PT, acompanhamento dos clientes na sala de musculação durante todo o treino (3 a 4 clientes por hora) e elaboração de programas de prescrição. Por sua vez, nas aulas de grupo, preparei 10 minutos de aquecimento para as 2 primeiras semanas, e nas 2 semanas seguintes 10 minutos de parte fundamental.

### **3. Objetivos do Estágio**

Os objetivos são fundamentais para o desenvolvimento do estágio, já que permitem que o processo possa ser estruturado e organizado mediante um conjunto de referências. Em seguida apresento os objetivos gerais e específicos.

#### *3.1. Objetivos Gerais*

- a. Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- b. Atualizar o conhecimento científico, técnico e pedagógico, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada;
- c. Planear e implementar uma atividade de promoção na entidade de acolhimento como forma de fortalecer ligações com a comunidade;
- d. Melhorar a interação com os recursos humanos da entidade de acolhimento e com os clientes através de atributos e competências pessoais.

#### *3.2. Objetivos Específicos*

- i.** Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Exercício e Bem-Estar assim como em outras unidades curriculares relacionadas com a área do Fitness no âmbito da intervenção em sala de exercício e aulas de grupo;
- ii.** Prescrever e monitorizar planos de treino considerando os objetivos do cliente, meios e métodos de treino, assim como possíveis fatores de risco existentes;
- iii.** Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões de treino/aulas de

grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas.

- iv. Elaborar um inventário de casa sala, seguido de um pedido de orçamento para ter uma noção do valor a investir num negócio deste calibre.

#### 4. Planeamento e calendarização

O horário que apresento de seguida (Tabela 5) representa o primeiro semestre de estágio, que teve início no dia 6 de outubro e terminou no dia 13 de janeiro.

Relativamente ao estágio, nas duas primeiras semanas realizei observação a aulas de grupo, posteriormente iniciei a lecionação das aulas de HiiFit e *Natação para Crianças e bebés* e na terceira semana iniciei a de AeroLocal.

Com o desenrolar do estágio iniciei no mês de fevereiro a lecionação das modalidades de *Hidroterapia* e de *Speedpower*.

Tabela 5 - Horário do primeiro semestre

Horas	Dias da Semana			
	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado
09:00				
09:30				
09:50			Aero Local	
10:00				
10:30				
10:40				Natação para Crianças e Bebés
10:50				
11:00				
11:30				
12:30				
13:00				
14:30	Almoço			
15:30				
16:00				
16:30				HiiFit
17:00				
17:30	Cardio			
18:00	Musculação			
18:30				
19:00				
19:30		Cardio		
20:00		Musculação		
20:30				
21:00				
21:30				

A tabela 6 apresenta o horário desde o dia 22 de fevereiro até ao dia 16 de junho, dia em que finalizei o estágio. Como se pode observar, face ao horário do início do estágio, existem diferenças ao nível da carga horária em que estive presente na sala de musculação, pois como era uma área em que já estava bastante à vontade, decidi efetuar menos horas e passar a ter mais horas na parte da hidroterapia, pois era uma modalidade na qual nunca tinha tido nenhum contacto.

Tabela 6 - Horário do segundo semestre

Horas	Dias da Semana			
	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado
08:00			Speed Power	
09:00		Hidroterapia	Cardio Musculação	
09:30				
09:50				Natação para Crianças e Bebés
10:00				
10:30				
10:40				
10:50				
11:00				
11:30				
12:30				
13:00				
14:30	<b>Almoço</b>			
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00	Hidroterapia			
18:30				
19:00				
19:30	Cardio	HiFit		
20:00	Musculação			
20:30				

De seguida, podemos verificar, na figura 12, como foram divididos os meses de estágio consoante os objetivos.

## Outubro

( 1ª semana até à 4ª semana de Outubro)

### • **Fase de integração/observação:**

- Realização de 8 observações de aulas de grupo e seus relatórios;
- Interação com os clientes na sala de exercício;
- Prescrição de treino de adaptação anatómico a clientes do ginásio;
- Início de orientação das aulas de grupo: AeroLocal, HiiFit e Natação para Crianças e bebés.

## Novembro e Dezembro

### • **Fase de Orientação (8 meses):**

- Acompanhamento geral na sala de exercício;
- Início de lecionação de aula de Natação para crianças e bebés de forma autónoma;
- Observar uma aula de grupo;
- Observar um Personal Trainer na prescrição e acompanhamento dos seus clientes na sala de exercício.

## Janeiro e Fevereiro

- Acompanhamento geral na sala de exercício;
- 1ª avaliação e Prescrição de treino consoante os objetivos, adaptando-o a cada indivíduo;;
- Orientação das aulas de: Hidroterapia, HiiFit e Natação para crianças e bebés;
- Observar uma aula de grupo;
- Observar um o Personal Trainer na prescrição e acompanhamento dos seus clientes na sala de exercício.

## Março e Abril

- 2ª avaliação aos estudos de caso;
- Alterações dos planos consoante os resultados conseguidos nas avaliações realizadas;
- Acompanhamento geral na sala de exercício;
- Orientação das aulas de: Hidroterapia, HiiFit e Natação para crianças e bebés;
- Desenvolver atividade promocional do Ginásio;
- Observar uma aula de grupo;
- Observar um o Personal Trainer na prescrição e acompanhamento dos seus clientes na sala de exercício.

## Mai e Junho

- 3ª e última avaliação aos estudos de caso;
- Principais resultados de cada estudo;
- Acompanhamento geral na sala de exercício;
- Orientação das aulas de: Hidroterapia, HiiFit e Natação para crianças e bebés;

Figura 12 - Calendarização Bimensal



## **Parte III – Atividades Desenvolvidas**



Nesta parte serão demonstradas todas as atividades desenvolvidas no estágio. Inicialmente irão ser descritas as aulas de grupo lecionadas ao longo de todo o processo de estágio e seguidamente irá ser descrito tudo o que aconteceu na sala de exercício com os clientes, como as avaliações, planeamento e prescrição de treinos como também a manutenção do ginásio.

Será descrito o projeto de promoção do ginásio e ainda todas as atividades complementares em que estive envolvido.

## 5. Aulas de grupo

Hoje em dia a “indústria do *fitness*” é uma área que se difundiu a nível mundial devido ao interesse manifestado por inúmeros profissionais ligados às áreas da fisiologia, biomecânica, nutrição, atividade física, e a participação de entidades como o *American College of Sports Medicine (ACSM)*.

A ACSM define o termo *fitness* como sendo a capacidade para realizar atividades física de nível moderado a elevado, sem causar fadiga imprópria, e a faculdade de manter essa capacidade ao longo da vida (ACSM, 1998, citado por Franco & Santos, 1999)

### 5.1. *Cross Training/HiiFit*

Esta modalidade, o HiiFit, era uma modalidade idêntica ao *cross training*, em que a única diferença é apenas o nome, visto que é uma modalidade criada pelo ginásio.

Segundo Glassman (2012) o *cross training* é uma metodologia de treino que se baseia em movimentos funcionais variados, de intensidade elevada. Trata-se de um conjunto de movimentos que os indivíduos praticam no dia a dia, como correr, sentar-se ou pegar em objetos. Esses movimentos são levados a cabo em sequência, expondo o atleta constantemente a diferentes tipos de treino.

O Ffitness Health Club realizava esta aula 6 vezes por semana, tendo bastante adesão tanto nas aulas das 8h15 como das 19h30. Nesta aula utilizei o método que já estava implementado pelo ginásio, onde se formavam quatro filas, sendo que uma delas tinha que ser sempre a bicicleta *Air Assault*. Eram feitas duas rondas, em que os clientes tinham que contar o número de repetições efetuadas em cada exercício ou o número de calorías gastas na bicicleta e teriam que ter um resultado melhor na segunda ronda do que na primeira. Caso alguma equipa não conseguisse bater o número de repetições anteriores,

tinham uma penalização de cinco burpees. Podemos encontrar um exemplo de plano de aula de *HiFit* no Anexo IV.

## 5.2. *SpeedPower*

Esta modalidade também foi originalmente concebida pelo ginásio, sendo realizada às segundas, quartas e sextas-feiras às 8h e servia para as pessoas que gostavam de um treino intenso e rápido logo pela manhã. Ela aula era lecionada na sala de musculação com a estrutura pré-definida, pois era iniciada por cinco minutos de passadeira, inclinação a zero e velocidade dez, seguido de dois minutos de trabalho, sendo que um minuto era de um exercício e o outro minuto de outro exercício, trabalhando todas as partes do corpo. Em seguida os clientes voltavam para a passadeira e repetiam o ciclo, apenas mudando os exercícios, até a aula perfazer vinte e seis minutos. Nesta aula tive bastante facilidade em preparar, pois tinha bastante liberdade na escolha de exercícios assim como variabilidade.

Podemos encontrar um exemplo de plano de aula de *SpeedPower* no anexo V

### 5.3. *Aero Local/Localizada*

Esta modalidade utiliza diversos materiais, como steps, barras, discos e bolas, desenvolvendo todo o corpo de uma forma eficaz. Dentro do ginásio, a parte do aquecimento inicia-se com trabalho aeróbico com movimentos básicos de modo a preparar o corpo para a parte fundamental da aula. Deste modo, a parte principal é composta por diversos exercícios, jogando com os tempos das músicas, também pode ser efetuado um circuito. Nesta aula de grupo apenas lecionei uma aula, observando e dando o aquecimento e alongamentos noutras aulas. Podemos encontrar um exemplo de plano de aula de Aerolocal no anexo VI.

## **6. Atividades Aquáticas**

### 6.1. *Hidroterapia*

Segundo o Instituto Português da Reumatologia, a Hidroterapia, concilia a utilização dos efeitos da imersão e das propriedades físicas da água, com a aplicação conjunta das técnicas específicas de Fisioterapia, para trazer ao utente os benefícios terapêuticos pretendidos, atingindo a máxima funcionalidade e qualidade de vida.

Esta aula era constituída por uma parte inicial (aquecimento), parte fundamental e parte final (retorno à calma e alongamentos). O aquecimento normalmente começa por realizar algumas piscinas (ida e volta) com exercícios básicos de modo a promover um aumento da temperatura corporal. A parte principal da aula é realizada com alguma intensidade, de modo a promover uma melhoria da capacidade cardiorrespiratória e força muscular. Determinados clientes tinham dificuldades ou sentiam alguma dor a realizar determinados exercícios, portanto tinha que se adaptar sempre ao problema em questão de cada pessoa. Esta aula foi a que mais gosto me deu, pois nunca tinha tido nenhum contacto parecido com a hidroterapia, achando bastante interessante pois trata-se de uma modalidade fora do normal nos ginásios da atualidade, com uma direção e uma vertente de saúde e reabilitação. Podemos encontrar um exemplo de plano de aula de Hidroterapia no anexo VII.

## 6.2. *Natação para crianças e bebés*

Em relação à natação, no Ffitness existiam 3 grupos:

- Adaptação ao meio Aquático (AMA)
- Ensino das Técnicas Alternadas de Nado Crol e Costas
- Natação para bebés

De seguida, irei especificar o trabalho realizado em cada uma das aulas.

### 6.2.1. **AMA**

Segundo Barbosa e Queirós (2004), a AMA, está enquadrada no segundo estágio do modelo de Langendorfer e Bruya de 1995 e é caracterizada pela conquista de habilidades motoras básicas. Citando Barbosa e Queirós (2004), “as habilidades motoras básicas são um pré-requisito para a aquisição, a posteriori, de habilidades mais complexas, mais específicas, como são as desportivas”. Estas apresentam-se com o objetivo de ambientar a criança com o meio em que se encontra, ou seja, o meio aquático, possibilitar a autonomia do mesmo em contacto com o meio (Catteu e Garoff, 1988; Mota, 1990; Carvalho, 1994; Crespo e Sanchez, 1998; Moreno e Sanmartin, 1998, citado por Barbosa e Queirós, 2004). As habilidades motoras básicas estão inerentes a todo o processo de aprendizagem, no entanto com diferentes ênfases e diferentes graus de dificuldade, sendo elas o equilíbrio, a respiração, a propulsão e a manipulação (Figura 12). Relativamente ao equilíbrio, este está condicionado à relação que existe entre o corpo, a força de impulsão hidrostática e a gravidade (Abrantes, 1979, citado por Barbosa e Queirós, 2004), porém pode também ser alterado consoante a posição dos segmentos corporais. A respiração abrange os mecanismos do foro mecânico e fisiológicos inerentes à inspiração e expiração pelas vias aéreas (Barbosa, Costa, Marinho, Silva e Queirós, 2012). A propulsão está subordinada às forças mecânicas, sendo estas as forças propulsivas e de arrasto e à direção e deslocamento do corpo no meio (Barbosa et al, 2012).

<p><b>Equilíbrio</b></p> <p>vertical Ventral (flutuação) Dorsal (flutuação) Rotações</p>	<p><b>Respiração</b></p> <p>Inspiração / expiração Boca / nariz</p>
<p><b>Propulsão</b></p> <p>Propulsão pernas Propulsão braços Sincronização pernas e braços Saltos para a água</p>	<p><b>Manipulação</b></p> <p>Lançamento Recepção Batimento</p>

Figura 13 - Habilidades e sub-habilidades motoras aquáticas básicas.

O modelo de progressão pedagógica adotado para as turmas de AMA foi o modelo apresentado por Barbosa e Queirós (2004). Este modelo propõe a descrição das habilidades motoras aquáticas básicas por 3 etapas de aprendizagem (Tabela 7).

A primeira etapa diz respeito às primeiras tarefas que os alunos foram submetidos de forma a poderem familiarizar-se e descobrir o meio aquático. Durante as aulas, esta etapa tornou-se importante para os alunos, pois muitos começaram a desenvolver a confiança em si, com o meio e com os outros. A segunda etapa focou-se no desenvolvimento da autonomia e a necessidade de submeter os alunos a novos estímulos. Esta etapa foi bastante importante porque os alunos começaram a perceber as suas capacidades e a aventurar-se no desconhecido. A terceira etapa representa o culminar da apreensão de todas as habilidades motoras aquáticas básicas. No final desta última etapa os alunos estão aptos para começar a aprendizagem das habilidades motoras aquáticas específicas, ou seja, estão aptos para aprender as técnicas de nado alternadas crol e costas.

Tabela 7 - Proposta de progressão pedagógica para AMA, adaptado de Barbosa e Queirós 2004

	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa
<b>Objectivo da etapa</b>	Promover a familiarização com o meio aquático	Adquirir autonomia no meio aquático	Criar as bases para adquirir habilidades motoras aquáticas específicas
<b>Respiração</b>	- imerge a cabeça - faz expirações ritmadas	- adquire ritmo respiratório	- adquire controlo respiratório
<b>Equilíbrio</b>	- mantém a posição vertical sem apoios	- mantém a posição horizontal (ventral e dorsal) - efectua imersões - efectua rotações no eixo longitudinal	- tem a capacidade de equilíbrio de acordo com a acção segmentares e respiração - efectua rotações no eixo frontal
<b>Propulsão</b>	- faz deslocamento vertical sem apoios	- faz acção alternada das pernas - é associada à manutenção da posição horizontal - faz saltos com entrada de pés	- faz acção alternada de pernas e braços - é associada com a respiração - faz saltos com entrada da cabeça
<b>Manipulação</b>	- faz a exploração e descoberta de materiais	- combina lançamentos, recepções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa - selecciona lançamentos, recepções e batimentos mais adequados para cada situação	- combina lançamentos, recepções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa - selecciona lançamentos, recepções e batimentos mais adequados para cada situação

Durante o longo período de intervenção, em AMA tive a oportunidade de apenas intervir numa turma de crianças. Apesar de não ter acompanhado as crianças desde o primeiro contacto delas com o meio aquático, tentei sempre trabalhar de forma global todas as habilidades motoras aquáticas básicas em todas as aulas que lecionei. Visto que a piscina era funda para eles, decidi estar presente sempre de água, mesmo as crianças possuindo o auxílio das braçadeiras, de modo a interagir e a corrigir de uma forma mais eficiente.

Para o ensino da AMA recorri também a diversos materiais não só para diversificar os objetivos da aula, mas também para desenvolver novos estímulos e padrões motores distintos para a etapa seguinte. Como a turma era constituída por poucos alunos, tornou-se muito mais fácil promover e controlar a interação entre professor e aluno. Os momentos de pausa eram utilizados para continuar a desenvolver ou consolidar aspetos

trabalhos em aulas anteriores. Relativamente aos planos de aula, estes foram constituídos por 6 a 8 exercícios, (Anexo VIII).

### **6.2.2. Ensino das Técnicas Alternadas de Nado Crol e Costas**

Nesta fase de aprendizagem, o aluno já adquiriu as habilidades motoras aquáticas básicas e começa a aprender as habilidades motoras aquáticas específicas. Em conformidade com Barbosa e Queirós (2005), a macro sequência de ensino da natação começa pelo ensino das técnicas alternadas (crol e costas), nunca de forma isolada, pelo facto de mostrar evidências positivas na transferência motora de movimentos terrestres, como o caso da marcha, para movimentos aquáticos alternados.

Segundo Barbosa, Costa, Marinho, Silva e Queirós (2010) o modelo de ensino das técnicas alternadas apresentadas por Barbosa e Queirós (2005) apresenta linhas orientadoras para os técnicos no ensino das mesmas, progredindo do simples, através da ação isolada ou simultânea dos segmentos, para o complexo, resultando na técnica completa final. Vários autores têm vindo a estruturar gradualmente as progressões segmentares que são características das técnicas alternadas (Maglisco, 2003; Barbosa e Queirós, 2005; Barbosa, 2007) citado por Barbosa et al (2010) e das técnicas simultâneas (Maglisco, 2003; Barbosa e Queirós, 2005; Barbosa, 2007) citado por Barbosa, Costa, Marinho, Garrido, Silva e Queirós (2011), sendo estas:

- I. O equilíbrio estático e dinâmico;
- II. A ação isolada de cada membro inferior (MI);
- III. A ação isolada de cada membro superior (MS);
- IV. A sincronização entre a ação dos dois membros inferiores (MI's);
- V. A sincronização entre a ação dos dois membros superiores (MS's);
- VI. O ciclo respiratório;
- VII. A sincronização entre a ação dos membros inferiores e o ciclo respiratório;
- VIII. A sincronização entre a ação dos membros inferiores e dos membros superiores;
- IX. A sincronização entre a ação dos membros superiores e o ciclo respiratório.

Após a aquisição e consolidação de uma ação segmentar, o aluno passará para progressão segmentar posterior. A técnica de nado final resulta do aperfeiçoamento e da aquisição das ações segmentares e respetiva sincronização, como enumerado acima. No microensino das técnicas alternada, adaptado por Barbosa e Queirós (2005), são também apresentadas progressões baseadas no equilíbrio, na ação dos membros inferiores, no

ciclo respiratório, na ação unilateral dos membros superiores, na técnica completa e posterior aperfeiçoamento (Figura 13).

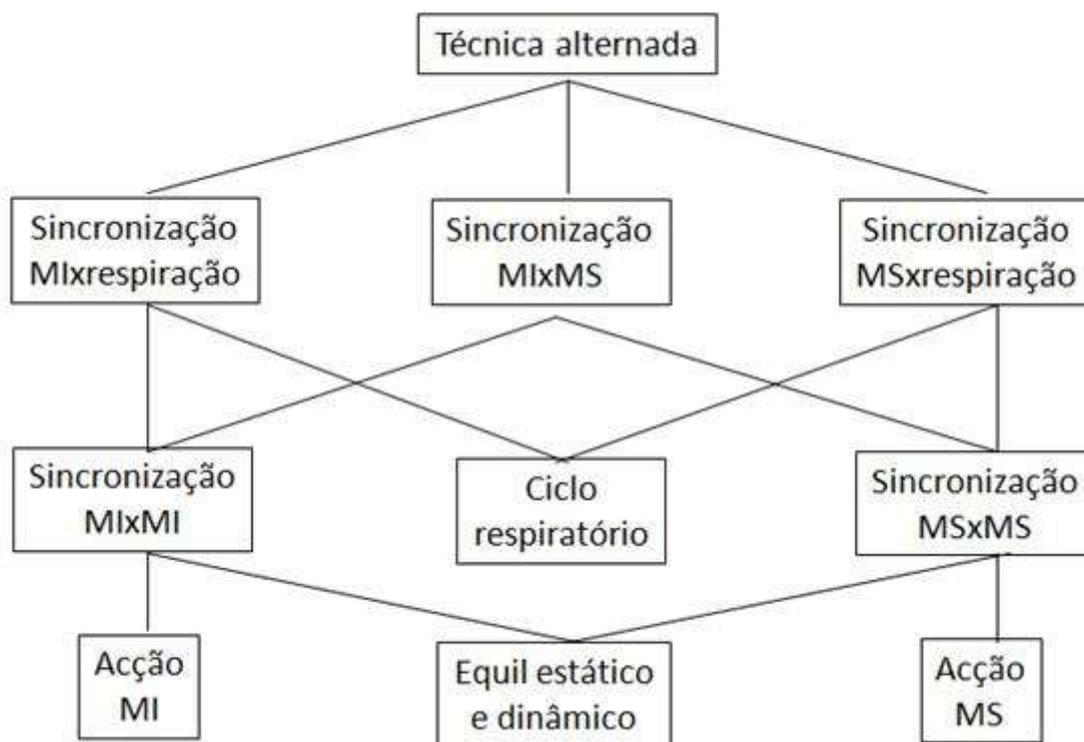


Figura 14 - Modelo de ensino das técnicas alternadas, adaptado de Barbosa e Queirós (2005)

Durante o período de intervenção, no ensino das técnicas de nado, tive a oportunidade de intervir apenas numa turma. O estilo de ensino mais prevalente por mim utilizado nestas aulas foi o estilo por comando, pela razão de ser um estilo de ensino que requer bastante observação e a constante necessidade de intervenção.

Esta aula é caracterizado por contemplar as técnicas alternadas de nado, ou seja, crol e costas.

A técnica de crol, segundo Barbosa e Queirós (2005), é uma técnica ventral, com movimentos alternados e simétricos dos membros inferiores e superiores cujo objetivo é manter uma ação propulsiva.

A técnica de costas, é uma técnica dorsal, também com movimentos alternados e simétricos dos membros inferiores e superiores de forma a manter a ação propulsiva (Barbosa e Queirós, 2005).

Na Tabela 8 pode ser observado a proposta didático-metodológica lecionadas nestas aulas, apresentada por Barbosa e Queirós (2005). Em Anexo VIX está exemplificado um plano de aula correspondendo ao ensino das técnicas alternadas.

Tabela 8 - Proposta didático-metodológica para as técnicas alternadas apresentadas por Barbosa e

<b>Conteúdos lecionados</b>	
<b>Crol</b>	1º Ação dos MI's; 2º Sincronização da ação dos MI's e respiração; 3º Sincronização global e rudimentar dos MI's com a braçada unilateral; 4º Sincronização global e rudimentar dos MI's com a braçada unilateral e com a respiração; 5º Técnica completa; 6º Trajeto motor.
<b>Costas</b>	1º Ação dos MI's; 2º Sincronização global e rudimentar dos MI's com a braçada unilateral; 3º Técnica completa; 4º Trajeto motor

### 6.2.3. Natação para Bebés

Esta aula foi aquela onde tive mais dificuldade no início, pois nunca tive contacto algum com uma modalidade do género. O facto de gostar de bebés e interagir com eles, levou-me a uma melhor segurança enquanto lecionei estas aulas. Com o desenrolar das semanas, fui aprendendo a ser mais criativo com os jogos e atividades aquáticas de modo a promover uma melhor interação professor-bebé, bebé-pais e bebé-bebé.

Estas aulas tinham como principais objetivos proporcionar a adaptação do bebé ao meio aquático, ajudando-o a desenvolver equilibradamente a sua coordenação motora, proporcionando-lhe ainda, bem como ao seu familiar, a possibilidade de partilharem, num ambiente acolhedor, momentos únicos.

Numa primeira fase, observei as aulas; numa segunda fase cooperei na prática com a professora Sandra, sendo o meu objetivo intervir na realização dos exercícios e corrigir; e, numa terceira fase, já lecionei as aulas sozinho.

Segundo Barbosa e Queirós, (2005), as atividades aquáticas na primeira infância contemplam três grandes objetivos:

- i. Sociais;
- ii. Cognitivos e;
- iii. Psicomotores

Do ponto de vista social, as sessões terão como propósito aumentar o tempo e a qualidade das interações de convívio dos pais com o seu filho bem como promover ou alargar as primeiras interações sociais da criança.

Relativamente à dimensão cognitiva, é de salientar a importância dos jogos aquáticos na criação de oportunidades de desenvolvimento da linguagem e de noções matemáticas simples (Jorgensen, 2012, citado por Barbosa et al).

Segundo Barbosa *et al*, quanto aos objetivos psicomotores, hoje em dia, as atividades aquáticas na primeira infância centram-se no desenvolvimento multilateral e alargado da motricidade da criança, seja ela:

- (i) motricidade grossa ou;
- (ii) Motricidade fina e aspetos afins. De entre as habilidades de motricidade grossa encontram-se:
  1. Flutuações;
  2. Deslocamentos;
  3. Imersões;
  4. Passagens e;
  5. Saltos.

## **7. Sala de Exercício**

No que concerne às atividades realizadas na sala de exercício, tive como objetivo inicial adotar uma postura profissional para que, deste modo, os clientes sentissem segurança na execução de todos os exercícios. Realizei trabalhos mais específicos, ou seja, acompanhamento dos clientes em geral, como avaliação inicial dos clientes, planeamento e prescrição de treinos consoante o objetivo de cada individuo e correção de posturas sempre que possível.

Nos pontos a seguir pode-se verificar as atividades desenvolvidas mais detalhadas.

### *7.1. Avaliações realizadas*

As avaliações são deveras importantes, pois é através delas que podemos verificar em que nível se encontram os indivíduos. Sendo que antes de avaliar o perfil de aptidão física de um indivíduo é importante identificar o seu estado de saúde, estilo de vida e quais os fatores de risco que possa ter. A partir desta avaliação inicial, selecionam-se os testes de aptidão física mais apropriados a cada individuo.

As avaliações que realizei durante o estágio, foram as seguintes:

- ✓ Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q);
- ✓ Anamnese e Estratificação dos Riscos;
- ✓ Avaliação da Composição Corporal;
- ✓ Avaliação da Flexibilidade (Teste “Senta e Alcança”);

#### **7.1.1. Questionário de Anamnese**

Antes de realizar qualquer tipo de plano de treino ou mesmo alguma avaliação de caráter físico, apliquei o questionário PAR-Q. Este questionário iria determinar a histórico familiar e médico de cada cliente, assim como doenças que possam limitar a prática de exercício físico ou outros problemas. O questionário é composto por 7 perguntas. Se o cliente responder positivamente a pelo menos a uma questão, terá de se dirigir ao médico e só se este autorizar, passando uma declaração atestando que o individuo pode praticar exercício físico, é que se pode prosseguir com os testes de avaliação física.

Para além do PAR-Q, foi utilizado um questionário de estratificação de fatores de risco, sendo que podemos verificar na tabela 9 os critérios para serem considerados fatores de risco, e na tabela 10, as linhas orientadoras, segundo ACSM (2010).

Tabela 9 - Fatores de risco coronários (ACSM, 2010).

<b>Fatores de Risco</b>	<b>Critério para ser considerado fator de risco</b>
<i>Idade</i>	Homens $\geq 45$ anos ou Mulheres $\geq 55$ anos
<i>História Familiar</i>	Enfarte do miocárdio ou morte súbita antes dos 55 anos no pai ou outro homem em 1º grau de parentesco) ou antes dos 65 anos na mãe ou outra mulher em 1º grau de parentesco.
<i>Fumador</i>	Fumador atual de cigarro; se parou de fumar há 6 meses não se considera fator de risco
<i>Pressão Arterial</i>	PA sistólica $\geq 140$ ou PA diastólica $\geq 90$ ou sob medicação anti-hipertensiva
<i>Hipercolesterolemia</i>	CT $\geq 200$ (HDL $<40$ e LDL $\geq 130$ ) ou sob medicação para baixar o nível de lipídeos
<i>Glicémia em jejum</i>	$\geq 100$ mg/dl
<i>Obesidade</i>	IMC $\geq 30$ / PC p/ H $> 102$ cm ou $> 88$ cm p/ M
<i>Sedentarismo (inatividade física)</i>	Não realiza, pelo menos 30 min de atividade física 3x/sem nos últimos 3 meses

Tabela 10 - Linhas orientadoras para a estratificação de risco (ACSM, 2010)

<b>Nível</b>	<b>Linhas orientadoras</b>
<i>Baixo</i>	Homens e mulheres assintomáticos que tem $\leq 1$ fator de risco
<i>Moderado</i>	Homens e mulheres assintomáticos que tem $\geq 2$ fator de risco
<i>Alto</i>	Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada, sinais ou sintomas da mesma e/ou $\geq 1$ fator de risco.

### 7.1.2. Avaliação da Composição Corporal

A avaliação da composição corporal foi efetuada através de uma balança de bioimpedância da marca Tanita, para medir as percentagens. No que concerne a avaliações efetuadas, apenas tinha experiência das aulas práticas em que participei no decorrer da licenciatura e sendo uma área onde me sinto bastante à vontade, não tive quaisquer dificuldades nestas primeiras avaliações feitas aos clientes, sendo que ao longo do estágio efetuei 13 avaliações a 4 pessoas distintas.

Estes dados poderiam ser obtidos através de pregas adiposas, sendo que a balança de bio impedância é menos fidedigna (Fragoso & Vieira, 2005). Os dados que a bio impedância avalia são: peso, % de massa gorda (MG), % de gordura no tronco, % de água total, (AT) Kg de massa muscular do tronco e total, Kg de massa óssea (MO), índice metabólico basal (IMB), idade metabólica (IM) e nível de gordura visceral (GV). A partir do peso e da altura foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), sendo que podemos verificar na tabela 11 os valores de referência segundo ACSM (2010).

Tabela 11 - Valores de referência do IMC (ACSM,2010)

Classificação	Índice de massa corporal (IMC) (Kg/m <sup>2</sup> )
<b>Excesso de magreza</b>	≤18,5
<b>Normal</b>	18,5 – 24,9
<b>Excesso de Peso</b>	25 – 29,9
<b>Obesidade Grau I</b>	30 – 34,9
<b>Obesidade Grau II</b>	35 – 39,9
<b>Obesidade Grau III</b>	≥ 40

Na tabela 12 podemos observar a classificação de percentagem de gordura, segundo o género e a idade.

Tabela 12 - Classificação da % de Gordura na Composição Corporal para Homens e para Mulheres (ACSM, 2008)

<b>PERCENTUAL de GORDURA em HOMENS % (ACSM 2008)</b>					
<b>Nível</b>	<b>Idade</b>				
	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>+60</b>
<b>Gordura essencial</b>	2 - 5	2 - 5	2 - 5	2 - 5	2 - 5
<b>Excelente</b>	7.1 - 9.3	11.3 - 13.8	13.6 - 16.2	15.3 - 17.8	15.3 - 18.3
<b>Acima da média</b>	9.4 - 14	13.9 - 17.4	16.3 - 19.5	17.9 - 21.2	18.4 - 21.9
<b>Média</b>	14.1 - 17.5	17.5 - 20.4	19.6 - 22.4	21.3 - 24	22 - 25
<b>Abaixo da média</b>	17.4 - 22.5	20.5 - 24.1	22.5 - 26	24.1 - 27.4	25 - 28.4
<b>Mau</b>	> 22.4	> 24.2	> 26.1	> 27.5	> 28.5
<b>PERCENTUAL de GORDURA % em MULHERES (ACSM 2008)</b>					
<b>Nível</b>	<b>Idade</b>				
	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>+60</b>
<b>Gordura essencial</b>	10 - 13	10 - 13	10 - 13	10 - 13	10 - 13
<b>Excelente</b>	14.5 - 17	15.5 - 17.9	18.5 - 21.2	21.6 - 24.9	21.1 - 25
<b>Acima da média</b>	17.1 - 20.5	18 - 21.5	21.3 - 24.8	25 - 28.4	25.1 - 29.2
<b>Média</b>	20.6 - 23.6	21.6 - 24.8	24.9 - 28	28.5 - 31.5	29.3 - 32.4
<b>Abaixo da média</b>	23.7 - 27.6	24.9 - 29.2	28.1 - 32	31.6 - 35.5	32.5 - 36.5
<b>Mau</b>	> 27.7	> 29.3	> 32.1	> 35.6	> 36.6

### 7.1.3. Avaliação da flexibilidade

Em relação à avaliação da flexibilidade tinha também experiências prévias nas aulas práticas daí que não tenha sentido qualquer dificuldade.

Para avaliar a flexibilidade, utilizei o teste “senta e alcança”, recomendado pela ACSM (2010) e CSEP (2003), tendo os seguintes procedimentos:

- Retirar as sapatilhas, mantendo os pés ligeiramente afastados e apoiados contra a caixa
- Para preparar o cliente, pede-se-lhe que avance com os braços em extensão, duas a três vezes para aquecer, podendo fazer uns alongamentos para os músculos que vão ser solicitados;
- Durante o teste, o cliente deve inclinar-se lentamente para a frente, com ambas as mãos até onde for possível (até ao ponto de sentir um ligeiro desconforto), mantendo essa posição por aproximadamente dois segundos;
- Certificar que o cliente mantém as mãos paralelas durante a teste e que não está a

avançar demais com uma única mão; as pontas dos dedos podem ser sobrepostas, mas têm que estar em contacto com a caixa;

- O cliente deve expirar e colocar a cabeça entre os braços quando se esforça para avançar mais;
- Os joelhos do cliente devem permanecer estendidos;
- O cliente deve respirar normalmente durante o teste e em nenhum momento deve prender a respiração;
- São registadas três tentativas.

De seguida, verifica-se a tabela (tabela 13) de referência para ver o nível de flexibilidade do individuo e se precisa ou não de melhorar.

*Tabela 13 - Tabela de referência de níveis de flexibilidade*

Categoria	Idade									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
<b>Excelente</b>	37	38	35	38	32	35	32	36	30	32
<b>Muito Bom</b>	36	37	34	37	31	34	31	35	29	31
	31	34	30	33	26	32	25	30	22	28
<b>Bom</b>	30	33	29	32	25	20	24	29	21	27
	27	30	25	29	21	27	21	27	17	24
<b>Regular</b>	26	29	24	28	20	26	20	26	16	23
	22	25	20	24	15	22	13	22	12	20
<b>Precisa melhorar</b>	21	24	19	23	14	21	12	21	11	19

## 7.2. *Princípios de treino para Planificação e Prescrição de treino*

Segundo o ACSM (1995, citado por Heyward 2010) prescrição do exercício entende-se por “todo o processo através do qual o estabelecimento de recomendações para um regime de atividade física é concebido de forma sistemática e individualizada”. Para planificarmos e prescrevermos exercício físico devemos ter em atenção alguns princípios do treino. O princípio de sobrecarga, o exercício de treino só poderá provocar modificações no organismo se for executado numa duração e intensidade suficiente para provocar uma ativação ótima dos mecanismos informacionais, energéticos e afetivos (Roux Arndt-Schultz s.d); O princípio da especificidade, a concentração de tempo e esforço numa determinada modalidade desportiva é uma condição objetiva e necessária para se poder alcançar resultados elevados (Castelo et al, 1996, citado por Tavares 2008);

O princípio da individualização diz que não existem duas pessoas iguais, segundo (Bompa, 2003, citado por Tavares 2008) E por último o princípio da variabilidade, é a variação que suporta a necessidade de alterações numa ou mais variáveis nos programas de treino ao longo do tempo, permitindo que os estímulos se mantenham ótimos, (ACSM, 2002, citado por Tavares 2008).

A prescrição de exercício físico é e deve ser tarefa minuciosa para os profissionais do exercício e saúde e deve ser feita tendo em conta a população com que se está a trabalhar e a individualidade de cada pessoa. Para além disso, é necessário conhecimento e formação teórica na área da prescrição, para dessa forma poder ser aplicado o exercício à população-alvo da melhor forma possível. Desta forma, o programa de exercício deve ser elaborado de acordo com a atividade física habitual do indivíduo, a função física, o estado de saúde, as respostas ao exercício e objetivos pretendidos (ACSM, 2010).

Uma sessão de treino/exercício bem planeada deve ser estruturada, apresentando assim quatro fases fundamentais: a fase de aquecimento ou ativação funcional, a fase de alongamento, a fase fundamental de exercícios ou modalidade desportiva e a fase de retorno à calma (ACSM, 2010).

Em relação a uma prescrição de exercício mais adequada, é utilizado o chamado princípio FITT, que inclui a especificação da Frequência (F), Intensidade (I), Tempo e duração (T) e Tipo ou modo (T) de exercício a ser realizada (ACSM, 2010).

### 7.3. *Acompanhamento geral aos clientes*

Relativamente ao acompanhamento dos clientes na sala de exercícios, tentei sempre mostrar disponibilidade na ajuda, avaliação e prescrição de exercício. Sempre que possível, abordava os clientes de modo a saber se precisavam de algum tipo de ajuda, alguma dica ou até mesmo um tipo de treino diferente daqueles que costumavam realizar. Na minha perspetiva, é muito importante manter a organização e segurança na sala, para que os clientes se sintam à vontade para a prática e para assim voltarem ao treino dia após dia. Tentei sempre que todos os clientes cumprissem as regras do ginásio, ou seja, que arrumassem o material sempre que utilizado, que não se esquecessem da toalha, por uma questão de higiene, e tentei incutir sempre que os clientes trouxessem água, para que tivessem uma boa hidratação ao longo do treino.

#### 7.4. *Acompanhamento individual*

Quanto ao acompanhamento individual, inicialmente defini que teria de acompanhar quatro clientes, sendo que no regulamento de estágio está definido que é obrigatório planejar e prescrever treino para esse mesmo número de indivíduos. Porém, sempre que estava na sala de musculação e chegasse um novo cliente ao ginásio que nunca tinha treino, acompanhava-o, descrevendo os exercícios que teria que fazer, exemplificando e dando os critérios de êxito chave para que o mesmo fosse bem executado, assim como a parte final que seria os alongamentos.

##### **7.4.1. Caracterização e análise dos Estudos de Caso**

###### *7.4.1.1. Sujeito A*

O sujeito A era um indivíduo do género masculino, com 27 anos, médico dentista e tinha como objetivo perder massa gorda e gerar hipertrofia.

Neste caso, realizei a 1ª avaliação do dia 25 de fevereiro de 2017, sendo que respondeu “Não” a todas as questões do PAR-Q, não apresentando qualquer risco de doença coronária relativamente à atividade física. No Anexo XI, podemos encontrar a ficha de anamnese do sujeito A.

Este tinha um IMC de 26 kg/cm<sup>2</sup>, o que sugere que estava em estado de excesso de peso, a sua altura era 1,74m e pesava 78,8Kg. Apesar destes valores, o cliente não aparentava ter excesso de peso, pois já tinha uma massa muscular visível e considerável. Foi realizada a avaliação da sua composição corporal e o teste de flexibilidade *Sit&Reach*.

Na tabela 14 podemos observar os valores medidos pela balança de bio impedância, da primeira avaliação realizada.

*Tabela 14 - Valores da 1ª avaliação de bio impedância do sujeito A*

<b>Bio impedância</b>	
<b>Peso</b>	78,8
<b>%Gordura Corporal</b>	15,5
<b>%Gordura Tronco</b>	16,9
<b>Massa Muscular Total</b>	63,3
<b>Massa Muscular Tronco</b>	33,7
<b>Massa Ossea</b>	3,3
<b>I. Metabólico Basal</b>	3478
<b>Idade Metabólica</b>	19
<b>% Água Total</b>	60,6
<b>Nível de Gordura Visceral</b>	2

Na tabela 15, podemos encontrar os valores medidos dos perímetros, da primeira avaliação realizada.

*Tabela 15 - Valores da 1ª avaliação dos Perímetros do Sujeito A*

<b>Perímetros (cm)</b>	
<b>Braço Direito</b>	34,8
<b>Abdominal</b>	85,7
<b>Cintura</b>	80
<b>Tórax</b>	98
<b>Coxa Direita</b>	63

Na tabela 16 apresentam-se os resultados da 1ª avaliação do teste “senta e alcança”, sendo que segundo a tabela de referência se clássica de regular.

*Tabela 16 - Resultados da 1ª avaliação do teste "Senta e alcança" do Sujeito A*

<b>Teste “Senta e alcança”</b>	
<b>Flexibilidade</b>	<b>Valores</b>
<b>1ª Tentativa</b>	21
<b>2ª Tentativa</b>	22
<b>3ª Tentativa</b>	22
<b>Classificação</b>	Regular

Posto isto, foi necessário planejar e periodizar o treino para 18 semanas, o que se pode observar na tabela 17.

*Tabela 17 - Macrocolo do Sujeito A*

<b>Macrocolo sujeito A – objetivo: Hipertrofia Muscular/Perda de Massa gorda</b>																		
	Fevereiro		Março					Abril				Maio				Junho		
<b>Mesociclo Semanas</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Tipo de Treino</b>	Manutenção		Hipertrofia muscular					Treino Misto				Tonificação muscular				Manutenção		

A periodização adotada na prescrição do treino de força foi a periodização linear. Para a perda de massa gorda é muito importante que o EPOC seja mais elevado, para que a taxa de metabolismo basal aumente e assim haja um maior desgaste energético, ou seja, o treino de força aumenta o EPOC, o consumo de oxigênio pós-exercício, de 1 a 48 horas após o término e em relação aos níveis de repouso (Neto, Gil, Farinatti & Veras, 2009).

Garganta et al (2003) referem que o trabalho de hipertrofia tem um objetivo estrutural, isto é, visa o aumento do tamanho de número de fibras musculares. Estes autores referem ainda que a hipertrofia é afetada por um conjunto de fatores, dos quais se pode destacar os níveis de hormona de crescimento, os níveis de testosterona, o tipo de nutrição realizada e o tempo de descanso, entre outros.

O utente já tinha muito boa técnica na execução de exercício e Kraemer *et al* (2002) e Ratamess *et al* (2009, citados por Heyward, 2013) afirmam que o treino de resistência muscular para praticantes de nível intermédio apresenta uma frequência de atividade de três a quatro dias por semana, entre dez a quinze exercícios, com uma intensidade entre 50-70% de 1RM, de uma a três séries e entre dez a quinze repetições. O intervalo de descanso entre séries para estes casos é inferior a um minuto.

Em relação aos planos de treino do sujeito A, decidi começar as duas primeiras semanas com um treino de manutenção, para averiguar como o cliente executava os exercícios de um modo geral, com cargas dentro dos 60 e 65% de 1RM. Posteriormente, iniciou-se um plano de treino de hipertrofia, visto que o cliente só treinava quatro vezes por semana, decidi dividir os treinos por grupos musculares. Posto esta fase, achei relevante efetuar treinos mistos (força e hipertrofia), em que pelo menos uma vez por semana o sujeito efetuasse um treino de força. Nas últimas semanas, decidi apenas elaborar um plano de treino para manutenção e tonificação, variando alguns exercícios de modo a que o cliente não exagerasse no ganho de massa muscular, pois este tinha facilidade nesse ganho, não tendo como objetivo um aumento absurdo desta componente. No Anexo XII podemos encontrar os planos de treino do sujeito A.

#### 7.4.1.1.1. Resultados do Sujeito A

A primeira avaliação realizada ao sujeito A foi a 25 de fevereiro de 2017, a segunda no dia 21 de abril de 2017 e a terceira no dia 10 de junho de 2017.

No gráfico 3 está referenciada a avaliação da composição corporal das componentes que apresentam as suas unidades em kg. É possível verificar que a massa corporal do cliente A desceu na 3ª avaliação, sendo que o aumento da massa muscular total não foi significativo.

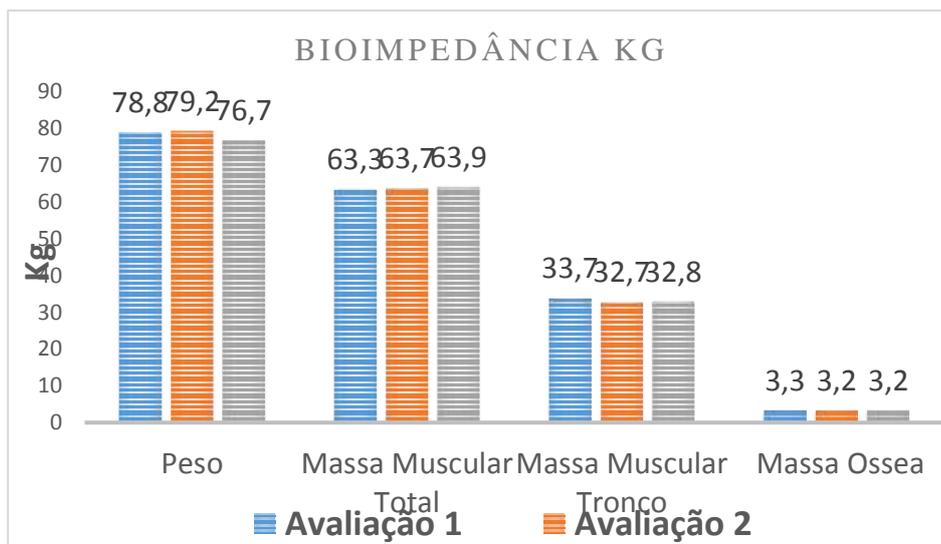


Figura 15 - Valores da bioimpedância em Kgs do Sujeito A

No gráfico 4 encontram-se os valores referentes às percentagens dadas pela balança.

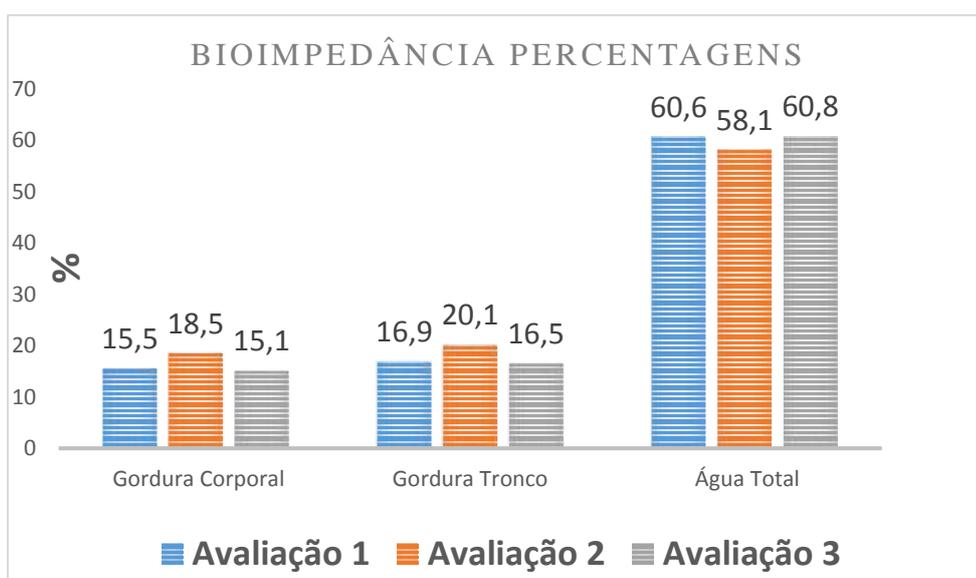


Figura 16 - Valores da bioimpedância em percentagens do Sujeito A

No gráfico 5 é possível verificar que o cliente diminuiu a percentagem de massa gorda na última avaliação, sendo que na segunda houve um pequeno aumento, o que provavelmente se deve ao facto de a segunda avaliação ter sido feita após a páscoa.

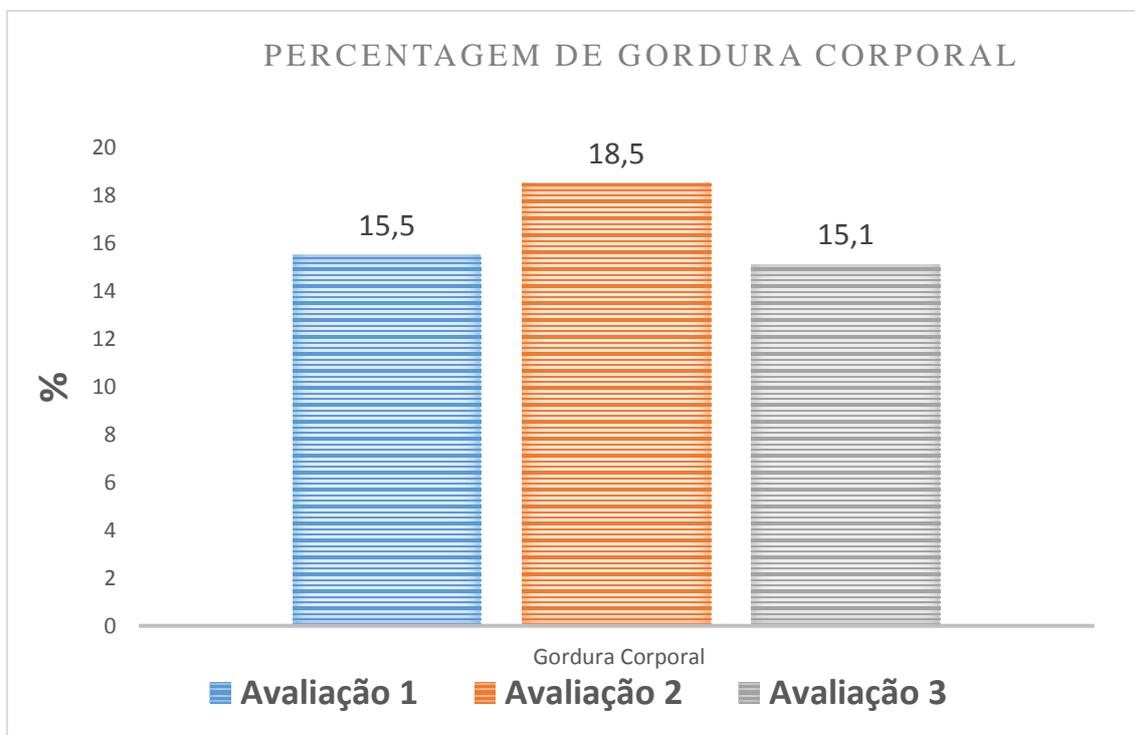


Figura 17 - Percentagem de Massa Gorda do Sujeito A

O Gráfico 6 mostra todos os perímetros efetuados ao sujeito A, sendo que o sujeito diminuiu nos perímetros onde gostaria de diminuir (cintura e abdominal), aumentando nos restantes perímetros.

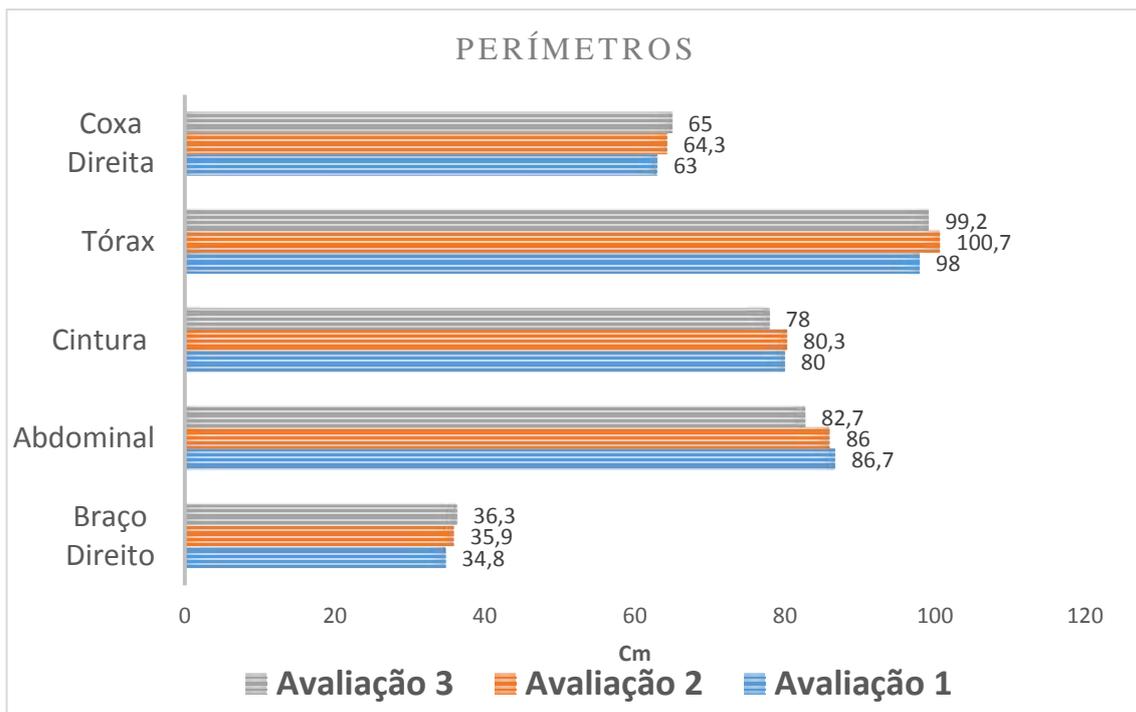


Figura 18 - Perímetros do Sujeito A

Por ultimo, o gráfico 7 ilustra os resultados do teste de “Senta e Alcança” nas 3 avaliações efetuadas.

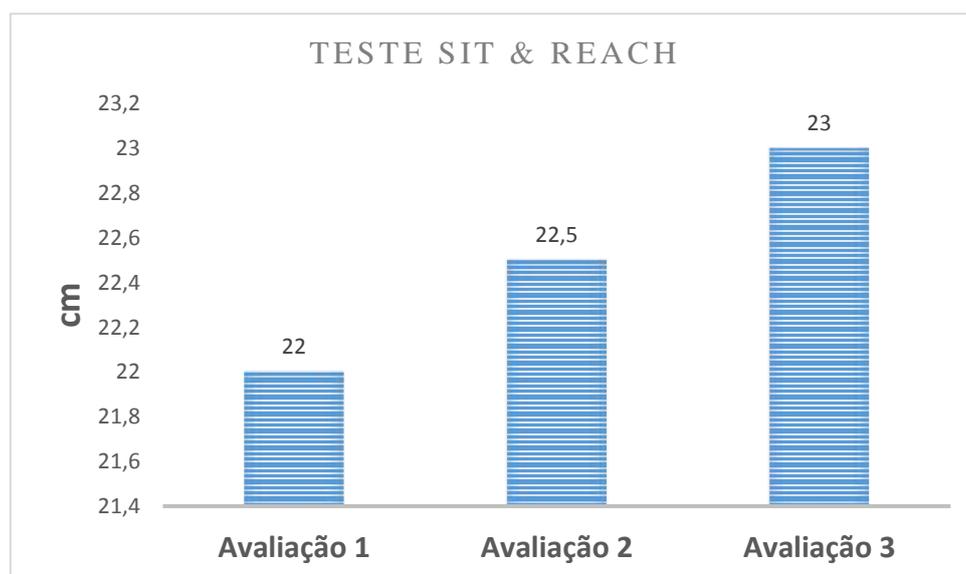


Figura 19 - Teste "senta e alcança do Sujeito A

#### 7.4.1.2. Sujeito B

O Sujeito B era um indivíduo do gênero masculino, com 37 anos, engenheiro civil e tinha como objetivo perder o percentual de gordura.

Neste caso, realizei a 1ª avaliação do dia 25 de fevereiro de 2017, sendo que respondeu “Não” a todas as questões do PAR-Q, não apresentando qualquer risco de doença coronária relativamente à atividade física. No Anexo XIII, podemos encontrar a ficha de anamnese do sujeito A.

Este tinha um IMC de 24,7 kg/cm<sup>2</sup>, o que sugere que estava em estado normal, a sua altura era 1,91m e pesava 90,2Kg. Foi realizada a avaliação da sua composição corporal e o teste de flexibilidade *Sit&Reach*. O sujeito já praticava musculação há cerca de um ano, portanto decidi iniciar com um plano de hipertrofia dividido da mesma forma que o cliente A.

Na tabela 18 encontramos os valores da balança de bio impedância da primeira avaliação do sujeito B.

Tabela 18 - Valores da 1ª avaliação de bio impedância do Sujeito B

<b>Bio impedância</b>	
<b>Peso</b>	90,2
<b>%Gordura Corporal</b>	18,6
<b>%Gordura Tronco</b>	19,9
<b>Massa Muscular Total</b>	69,8
<b>Massa Muscular Tronco</b>	38,8
<b>Massa Óssea</b>	3,6
<b>I. Metabólico Basal</b>	4507
<b>Idade Metabólica</b>	29
<b>%Água Total</b>	56,9
<b>Nível de Gordura Visceral</b>	6

De seguida, na tabela 19, são apresentados os valores dos perímetros efetuados na primeira avaliação-

Tabela 19 - Valores da 1ª avaliação dos Perímetros do Sujeito B

<b>Perímetros (cm)</b>	
<b>Braço Direito</b>	34
<b>Abdominal</b>	97,5
<b>Cintura</b>	91
<b>Coxa Direita</b>	60
<b>Torác</b>	107

Na tabela 20 apresentam-se os resultados da 1ª avaliação do teste “senta e alcança”, sendo que segundo a tabela de referência se clássica de regular.

Tabela 20 - Resultados da 1ª avaliação do teste "Senta e alcança" do Sujeito B

<b>Teste “Senta e alcança”</b>	
<b>Flexibilidade</b>	<b>Valores</b>
<b>1ª Tentativa</b>	22
<b>2ª Tentativa</b>	22,5
<b>3ª Tentativa</b>	22,5
<b>Classificação</b>	Regular

Posto isto, foi necessário planear e periodizar o treino para 18 semanas, o que se pode observar na tabela 21.

Tabela 21 - Macroциclo Sujeito B

Macroциclo sujeito B – objetivo: Perda de Peso																		
	Fevereiro		Março					Abril				Maio				Junho		
Meso ciclo Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Tipo de Treino	Hipertrofia muscular					Força		Treino Metabólico				Força		Tonificação muscular			Manutenção	

Tal como o primeiro sujeito, foi usada uma periodização linear. Nas primeiras semanas programei um treino de hipertrofia, de modo a aumentar a massa muscular e posteriormente, o aumento do metabolismo basal, o que permitiria um gasto calórico diário maior o que possibilitaria uma perda mais significativa da massa gorda. Desta forma, achei importante elaborar um treino de força, com cargas altas, rondando as percentagens de 85 e 90 % de 1RM, nos exercícios mais comuns a todos os grupos musculares, sendo, por base, multiarticulares. Neste sujeito usei também um tipo de treino metabólico, ao qual foi utilizado o método de circuito, com exercícios complexos, sendo que no intervalo de cada exercício inseria um exercício com uma componente aeróbia maior, de modo a que o EPOC fosse mais elevado neste tipo de treino.

Podemos encontrar os planos de treino do sujeito B no Anexo XIV.

Posto isto, passarei a representar os resultados do sujeito B, nas avaliações seguintes.

#### 7.4.1.2.1. Resultados do Sujeito B

A primeira avaliação realizada ao sujeito B foi a 25 de fevereiro de 2017, a segunda no dia 21 de abril de 2017, a terceira no dia 19 de maio de 2017 e a quarta no dia 10 de junho de 2017.

No gráfico 3 está referenciada a avaliação da composição corporal das componentes que apresentam as suas unidades em kg. É possível verificar que o peso do cliente B desceu nas últimas avaliações, sendo que o aumento da massa muscular total também aumentou, tanto a total como ado tronco.

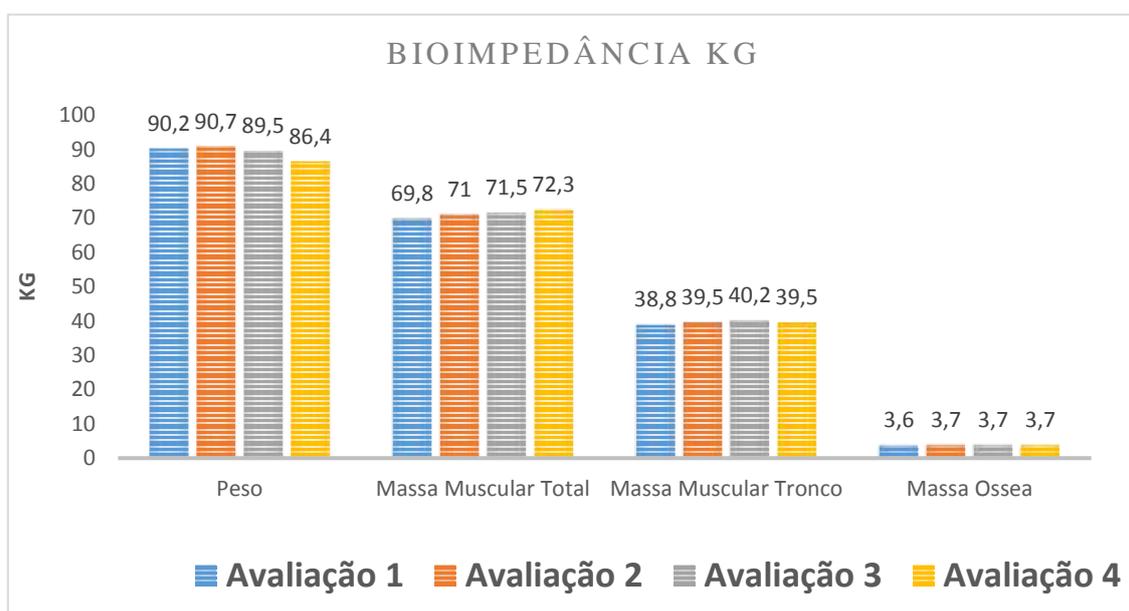


Figura 20 - Valores da bioimpedância em kgs do Sujeito B

No gráfico 9, encontram-se os valores referentes às percentagens dadas pela balança, sendo que todas elas diminuíram nas avaliações efetuadas, em que apenas a percentagem de água aumentou.

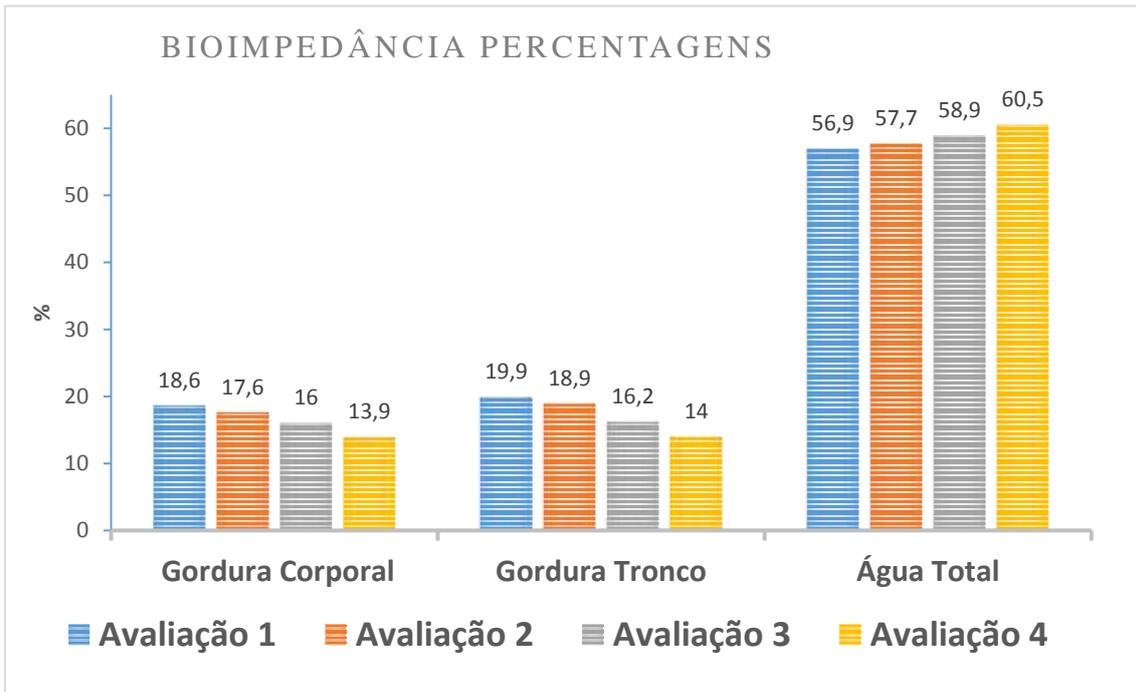


Figura 21 - Valores da bioimpedância em percentagens do Sujeito B

Mais detalhadamente, verifica-se que em 18 semanas houve uma diminuição de 4,7% de massa gorda, o que foi gratificante tanto para mim como para o cliente.

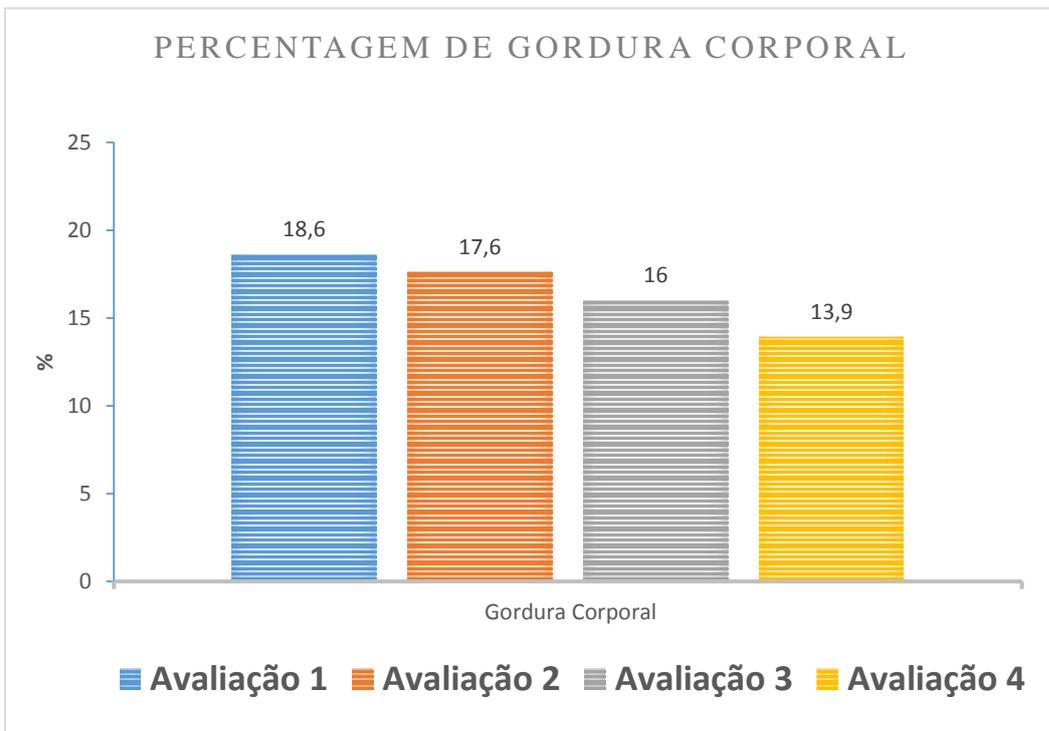


Figura 22 - Valores da percentagem de gordura corporal do Sujeito B

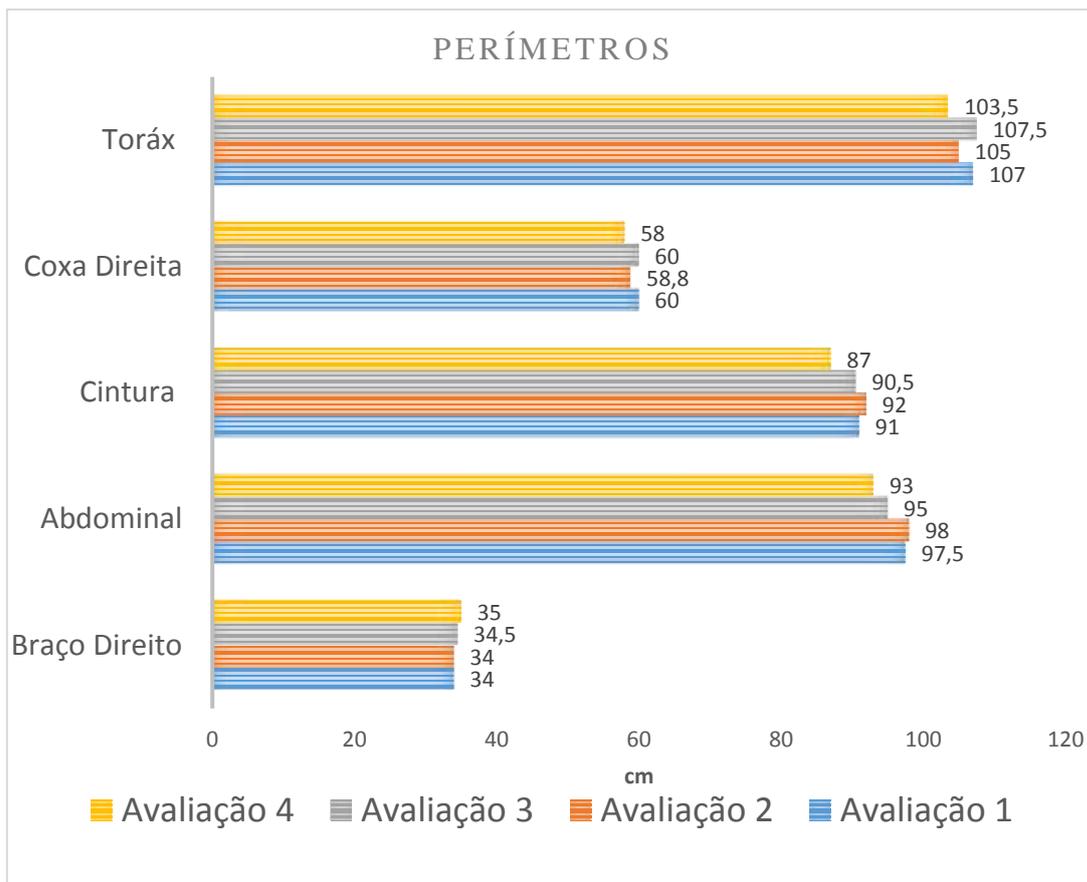


Figura 23 - Perímetros do Sujeito B

Ao longo das avaliações podemos constatar através do gráfico 11, que o cliente diminuiu todos os perímetros, menos o do braço, que aumentou.

Para finalizar os resultados do cliente B, o gráfico 12 mostra a evolução do teste de “sentar e alcançar” ao longo das avaliações.

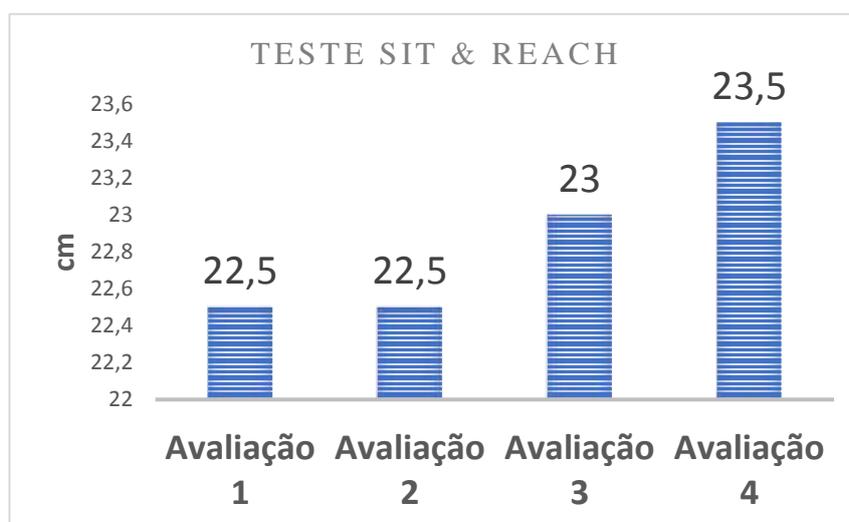


Figura 24 - Teste "senta e alcança" do Sujeito B

#### 7.4.1.3. Sujeito C

O sujeito C era um indivíduo do gênero feminino, com 31 anos, professora de música e tinha como objetivo tonificar os glúteos, abdominais e pernas.

Neste caso, realizei a 1ª avaliação do dia 25 de fevereiro de 2017, sendo que respondeu “Não” a todas as questões do PAR-Q, não apresentando qualquer risco de doença coronária relativamente à atividade física. No Anexo XV, podemos encontrar a ficha de anamnese do sujeito C.

Este tinha um IMC de 20 kg/cm<sup>2</sup>, o que tinha o peso ideal para a sua estatura, a sua altura era 1,70m e pesava 58,1Kg. Foi realizada a avaliação da sua composição corporal e o teste de flexibilidade *Sit&Reach*.

Na tabela 22 encontram-se os valores da primeira avaliação com a balança de bioimpedância.

Tabela 22 - Valores da 1ª avaliação de bio impedância do Sujeito C

<b>Bioimpedância</b>	
<b>Peso</b>	58,1
<b>% Gordura Corporal</b>	22,4
<b>% Gordura Tronco</b>	17,7
<b>Massa Muscular Total</b>	42,8
<b>Massa Muscular Tronco</b>	25,1
<b>Massa Óssea</b>	2,3
<b>I. Metabólico Basal</b>	2455
<b>Idade Metabólica</b>	16
<b>% Água Total</b>	57,2
<b>Nível de Gordura Visceral</b>	1

De seguida, na tabela 23, são apresentados os valores dos perímetros efetuados na primeira avaliação-

*Tabela 23 - Valores da 1ª avaliação dos Perímetros do Sujeito C*

<b>Perímetros (cm)</b>	
Braço Direito	28
Abdominal	69
Cintura	65
Coxa Direita	99
Tórax	54,7

*Tabela 24 - Resultados da 1ª avaliação do teste "Senta e alcança" do Sujeito C*

<b>Teste "Senta e alcança"</b>	
<b>Flexibilidade</b>	<b>Valores</b>
<b>1ª Tentativa</b>	34
<b>2ª Tentativa</b>	34
<b>3ª Tentativa</b>	35
<b>Classificação</b>	Muito bom

Após a avaliação inicial do cliente C, decidi estruturar um plano de 18 semanas, de modo a que este, sentisse que ia em encontro dos objetivos. Utilizei a periodização linear, começando com um mesociclo de 5 semanas dedicadas à hipertrofia muscular direcionada para as partes do corpo que o cliente queria tonificar, não deixando de parte a zona superior do tronco. Após estas semanas, decidi aumentar o volume de treino e diminuir a intensidade, de modo a que fosse possível uma maior e melhor tonificação das zonas trabalhadas, para averiguar o que poderia ser melhorado posteriormente. A seguinte tabela, identifica o macrociclo do sujeito C.

Tabela 25- Macro ciclo do Sujeito C

<b>Macro ciclo Cliente C – objetivo: Tonificar Glúteos, pernas e abdominal</b>																		
	Fevereiro		Março					Abril				Maio				Junho		
<b>Meso ciclo Semanas</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Tipo de Treino</b>	Hipertrofia muscular					Tonificação			Hipertrofia muscular				Tonificação				Manutenção	

No Anexo XVI encontram-se os planos de treino de treino do sujeito C

De seguida irei apresentar os resultados obtidos do cliente C durante as avaliações.

#### **7.4.1.3.1. Resultados do Sujeito C**

A primeira avaliação realizada ao sujeito B foi a 25 de fevereiro de 2017, a segunda no dia 21 de abril de 2017 e a terceira no dia 10 de junho de 2017.

No gráfico 13 está referenciada a avaliação da composição corporal das componentes que apresentam as suas unidades em kg. É possível verificar que o peso do cliente C subiu ligeiramente nas últimas avaliações, sendo que o aumento da massa muscular total também aumentou, sendo que a do tronco diminuiu, o que leva a concluir que o aumento da massa magra, deu-se em maior relevância, na parte inferior do tronco.

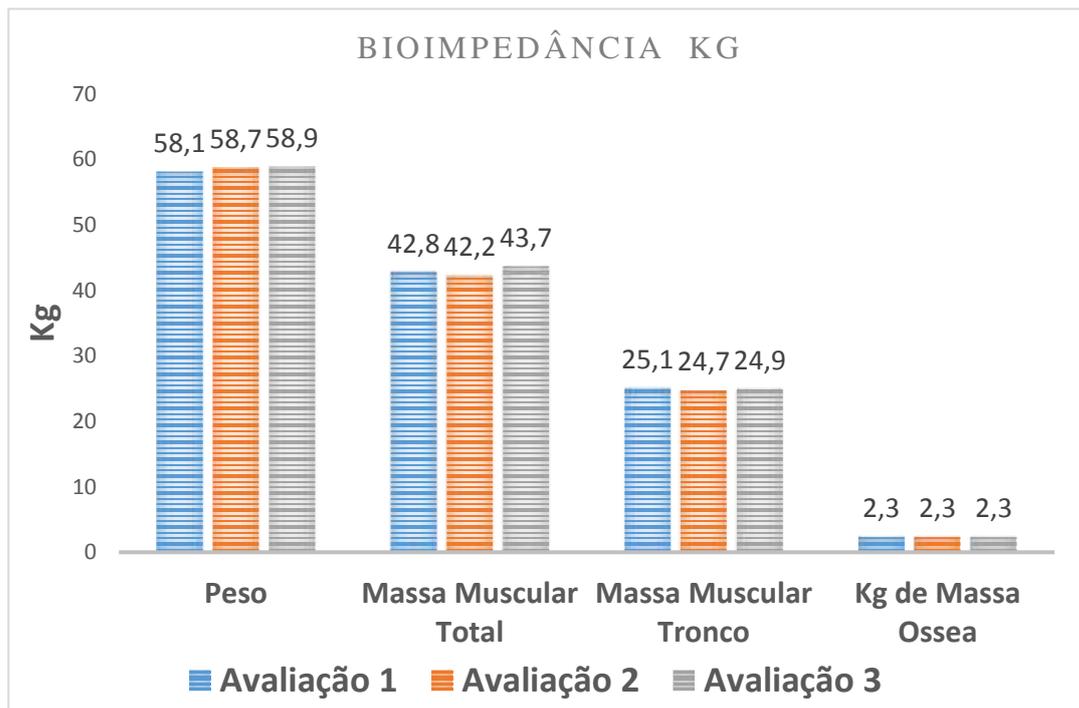


Figura 25 - Valores da bioimpedância em Kgs do Sujeito C

No gráfico 14, encontram-se os valores referentes às percentagens dadas pela balança, sendo que todas elas aumentaram no final.

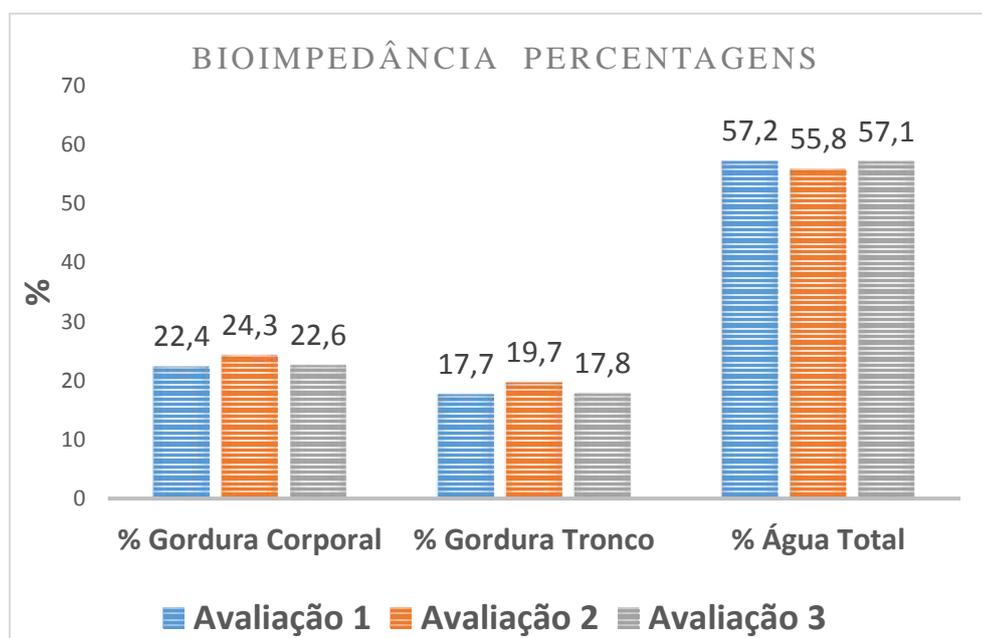


Figura 26 - Valores da bioimpedância em percentagens do Sujeito C

Pode-se verificar mais detalhadamente no gráfico 15 que houve um aumento do percentual de massa gorda ao longo das avaliações, sendo que na segunda foi efetuada logo após a época festiva da páscoa, o que poderá ter levado a um aumento da ingestão de alimentos que fizessem com que esta percentagem aumentasse.

O gráfico 15 representa os valores dos perímetros nas avaliações efetuadas ao longo dos 5 meses.

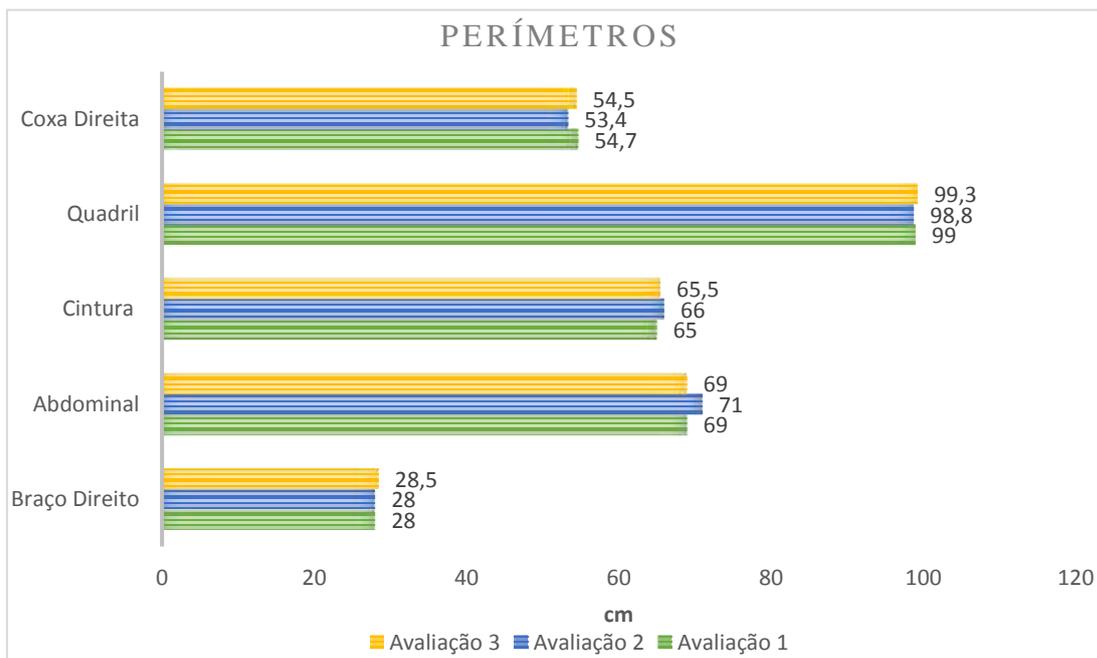


Figura 27 - Perímetros do Sujeito C

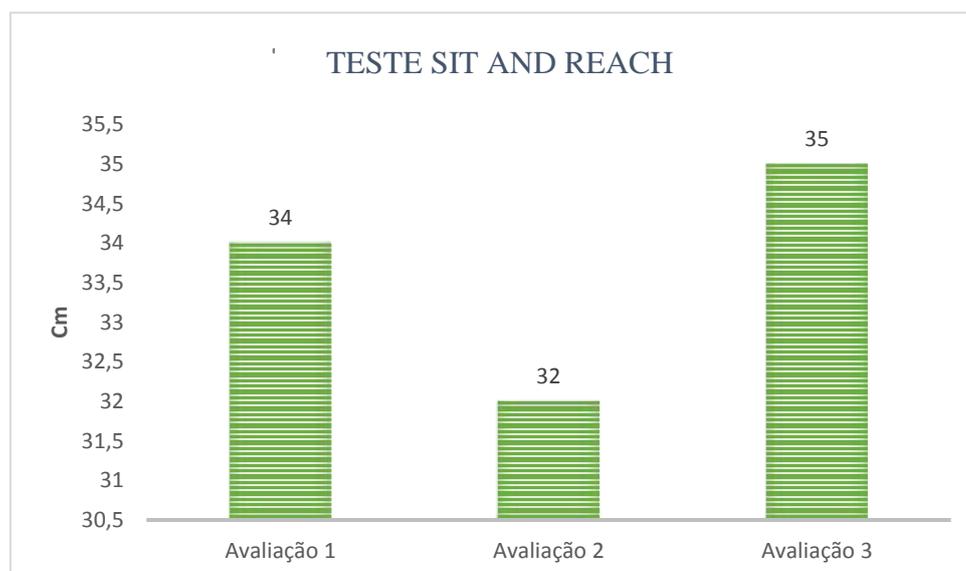


Figura 28 - Teste "senta e alcança" do Sujeito C

O ultimo gráfico apresentado (gráfico 16), diz respeito os valores alcançados pelo sujeito C no teste “senta e alcança” nas 3 avaliações efetuadas, com um aumento significativo destes valores.

#### 7.4.1.4. Sujeito D

O sujeito C era um indivíduo do género feminino, com 26 anos, médica e tinha como objetivo perder o percentual de massa gorda.

Neste caso, realizei a 1ª avaliação do dia 26 de fevereiro de 2017, sendo que respondeu “Não” a todas as questões do PAR-Q, não apresentando qualquer risco de doença coronária relativamente à atividade física. No Anexo XVII, podemos encontrar a ficha de anamnese do sujeito C.

Este tinha um IMC de 24 kg/cm<sup>2</sup>, o que tinha o peso ideal para a sua estatura, a sua altura era 1,55m e pesava 58,5Kg. Foi realizada a avaliação da sua composição corporal e o teste de flexibilidade *Sit&Reach*.

Na tabela 26 encontram-se os valores da primeira avaliação com a balança de bioimpedância.

Tabela 26 - Valores da 1ª avaliação de bioimpedância do Sujeito D

<b>Bioimpedância</b>	
<b>Peso</b>	58,5
<b>% Gordura Corporal</b>	34,2
<b>% Gordura Tronco</b>	30,2
<b>Massa Muscular Total</b>	36,5
<b>Massa Muscular Tronco</b>	20,9
<b>Massa Óssea</b>	2
<b>I. Metabólico Basal</b>	1905
<b>Idade Metabólica</b>	36
<b>% Água Total</b>	48,5
<b>Nível de Gordura Visceral</b>	3

Na tabela 27, são apresentados os valores dos perímetros efetuados na primeira avaliação.

*Tabela 27 - Valores da 1ª avaliação dos Perímetros do Sujeito D*

<b>Perímetros (cm)</b>	
<b>Braço Direito</b>	29
<b>Abdominal</b>	81,5
<b>Cintura</b>	73
<b>Coxa Direita</b>	103,6
<b>Tórax</b>	59

Também é apresentado na tabela 28, o resultado do teste “senta e alcança”.

*Tabela 28 - Valores da 1ª avaliação do teste "senta e alcança" do Sujeito D*

<b>Teste “Senta e alcança”</b>	
<b>Flexibilidade</b>	<b>Valores</b>
<b>1ª Tentativa</b>	25
<b>2ª Tentativa</b>	25
<b>3ª Tentativa</b>	26
<b>Classificação</b>	Regular

Após a avaliação inicial do cliente D, decidi estruturar um plano de 18 semanas, de modo a que este, sentisse que ia em encontro dos objetivos.

Utilizei a periodização linear, começando com um mesociclo de 2 semanas dedicadas à hipertrofia muscular. Após estas semanas, decidi inserir um mesociclo de treino metabólico, por circuito, como no sujeito B, de modo a que houvesse um EPOC mais elevado e consequentemente um maior gasto calórico. Achei importante também inserir um treino de força uma vez por semana durante 4 semanas, seguido de um mesociclo de treino metabólico, mas desta mais apenas de 2 semanas. No final, apliquei um mesociclo de tonificação e posteriormente um de manutenção de modo a que não houve um desgaste físico e psicológico do cliente.

A seguinte tabela, identifica o macrociclo do sujeito D.

Tabela 29 - Macroциclo do Sujeito D

Macroциclo Cliente D – objetivo: Perda do percentual de massa gorda																		
	Fevereiro		Março					Abril				Maio				Junho		
Meso ciclo Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Tipo de Treino	Hipertrofia muscular		Treino metabólico					Treino Misto Força e hipertrofia				Treino metabólico		Tonificação muscular		Manutenção		

No Anexo XVIII é possível encontrar os planos de treino do Sujeito D.

#### 7.4.1.4.1. Resultados do Sujeito D

A primeira avaliação realizada ao sujeito B foi a 26 de fevereiro de 2017, a segunda no dia 22 de abril de 2017 e a terceira no dia 9 de junho de 2017.

No gráfico 17 está referenciada a avaliação da composição corporal das componentes que apresentam as suas unidades em kg. É possível verificar que o peso do cliente C subiu ligeiramente na 2ª avaliação, mas apesar de ter subido, na massa muscular também se verificou um aumento ligeiro.

De seguida, no gráfico 18 é possível verificar as percentagens medidas pela balança, sendo que o único ponto onde houve um pequeno aumento foi na percentagem de água.

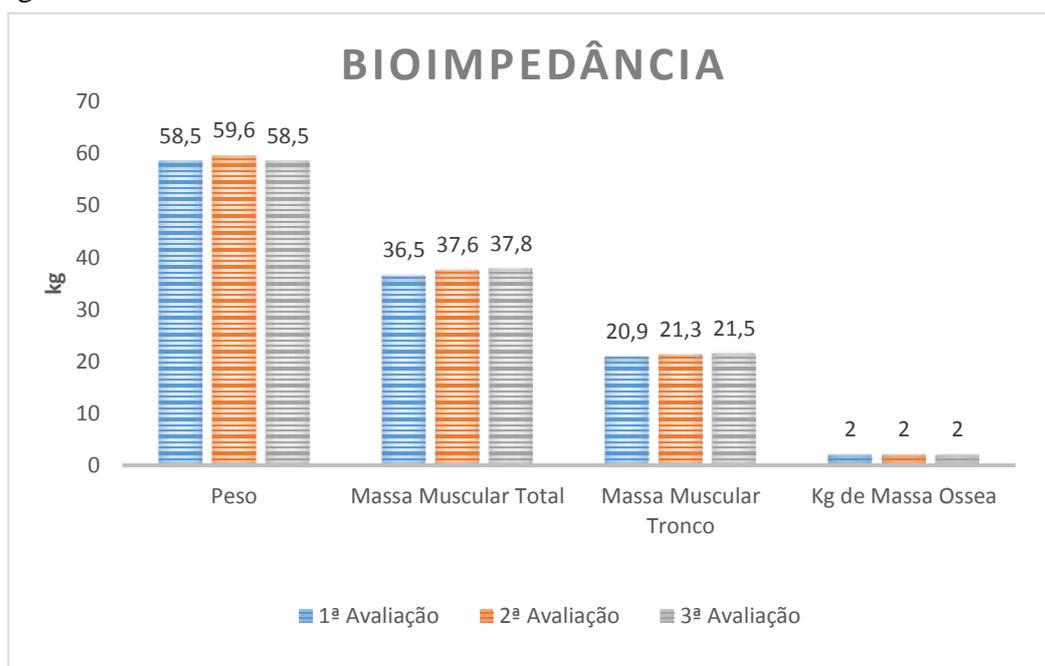


Figura 29 - Valores d bioimpedância em Kgs do sujeito D

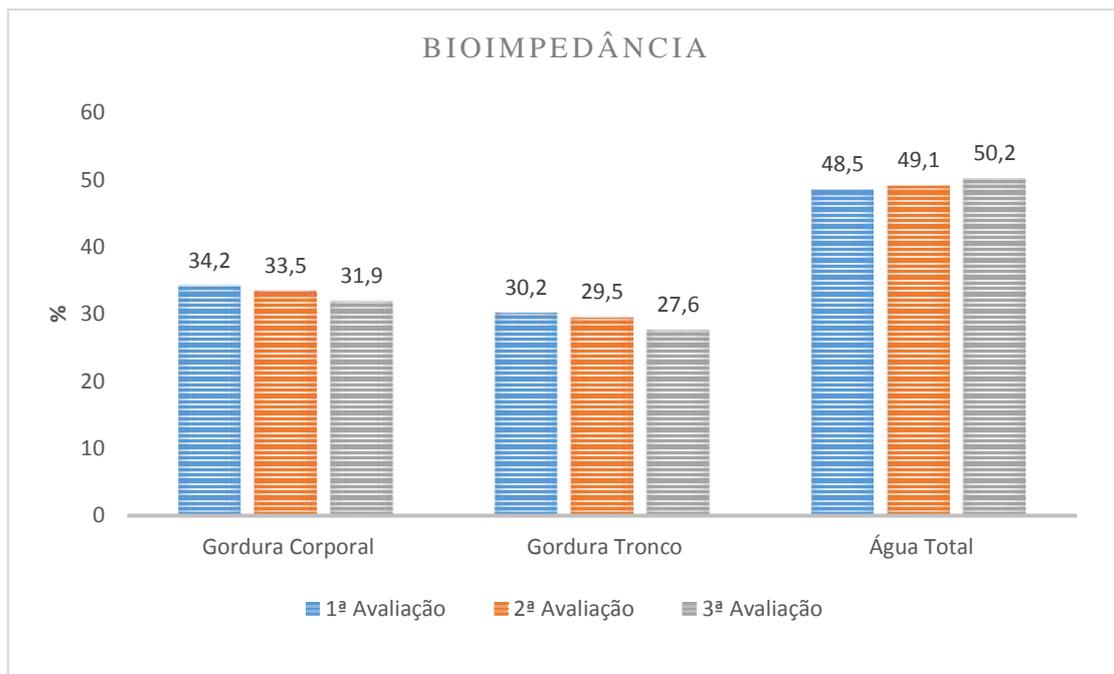


Figura 30 - Valores da bioimpedância em percentagens do Sujeito D

No gráfico 19, verifica-se uma diminuição de 2,3% no percentual de gordura corporal, o que, tanto para mim como para o cliente, foi bastante bom, visto que o mesmo treinava apenas duas vezes por semana e não tinha uma alimentação muito cuidada. Com isto, conseguimos alcançar o objetivo principal do sujeito D de forma positiva.

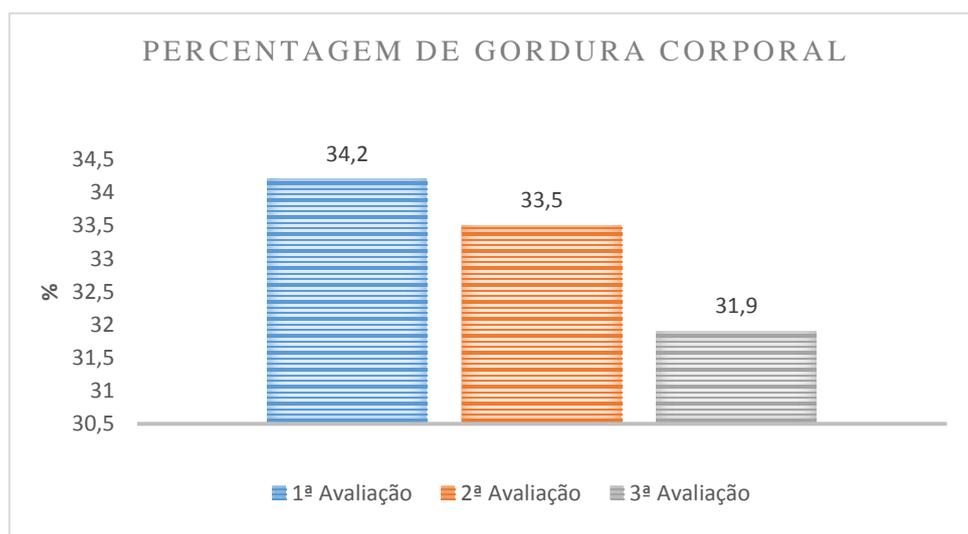


Figura 31 - Valores da percentagem de gordura corporal do Sujeito D

No penúltimo gráfico das avaliações do cliente D, apresento os resultados dos perímetros efetuados. Constata-se que os perímetros diminuíram todos desde a 1ª avaliação, juntando estes resultados à diminuição da percentagem de massa gorda perdida, conclui-se que o cliente D ficou bastante satisfeito com os resultados, pois conseguiu melhorar a sua composição corporal da forma que queria.

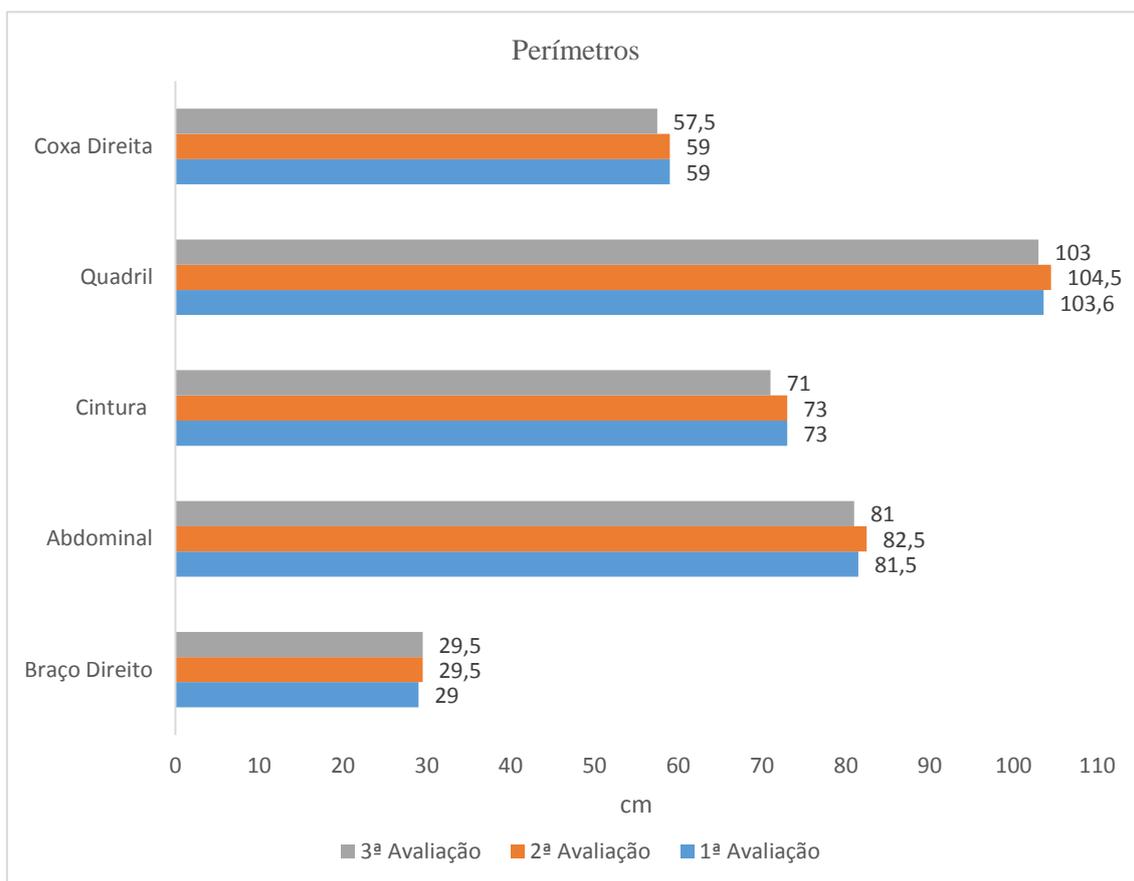


Figura 32 - Perímetros do Sujeito D

Por último, o gráfico 21 representa a melhoria dos resultados do sujeito D no teste de “senta e alcança”.

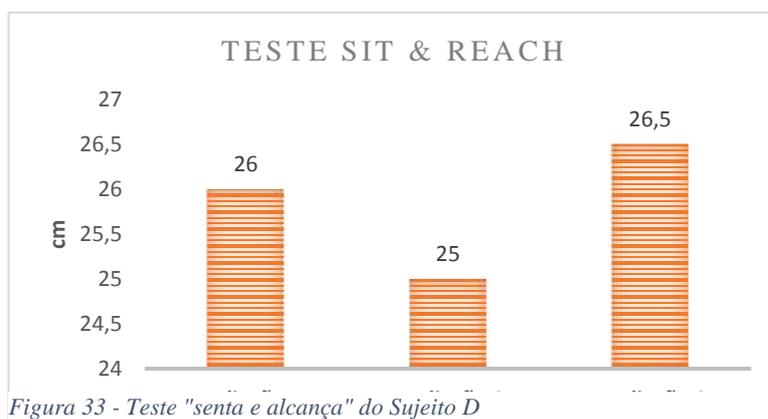


Figura 33 - Teste "senta e alcança" do Sujeito D

## 8. Atividades Complementares

### 8.1. *Atividade de Promoção – Sessões de PT gratis com o método SST*

No dia 17 de junho de 2017, realizou-se o “Open Day de Verão” na entidade onde estagiei, mas umas semanas antes, propus à minha tutora de estágio, realizar sessões de *personal trainer* grátis com um novo método que tenho vindo a aprender e a experimentar, o método SST (*sarcoplasma stimulating training*). A ideia foi prontamente aceite com bastante entusiasmo, pois era uma ideia diferente, com um método de treino diferente daqueles usados no dia de hoje. Esta ideia teve como principal objetivo dar a conhecer um método de treino novo para os utentes do ginásio, de modo a promover o meu trabalho como *Personal Trainer* assim como uma adoção de um treino mais variado para as pessoas que se inscrevessem. Estas sessões tiveram lugar na sala de musculação do ginásio, onde as pessoas inscritas escolhiam a hora mais adequada para terem o seu treino.

Juntamente com outro estagiário e amigo, Rodrigo Duarte, demos no total 9 sessões de treino, com cerca de 35 minutos cada sessão. No final de cada treino, questionávamos os clientes se já tinham experimentado algo do género e todos responderam negativamente, apesar de ficarem entusiasmados durante os treinos, agradecendo no final.

Este método de treino tem vindo a ganhar cada vez mais praticantes e foi gratificante para mim conseguir que as pessoas aderissem, mesmo sem o conhecerem, não reclamando durante o período em que este foi executado, apenas agradecendo no final pela iniciativa que tive.

No Anexo XIX e XX, podemos encontrar o *flyer* do dia aberto e a ficha de inscrição com os participantes, respetivamente.

### 8.2. *6º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*

Nos dias 14 e 15 de outubro de 2016, participei em regime presencial no 6º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, que decorreu no Instituto Politécnico de Viseu, com a duração de 11 horas.

Neste congresso assisti a algumas palestras como por exemplo:

- ✓ António Barbosa & Hugo Sarmento. - Formando atletas de elite - Prozis Football Academy.
- ✓ Simpósio Temático - A Comunicação Social e o Desporto. Proponentes: Pedro Simões e Antonino Pereira
- ✓ Carolina Vila-Chã - O treino da força e potência muscular com idosos no programa Guarda +65

No Anexo XXI podemos encontrar o diploma de participação neste congresso.

### 8.3. *Seminário de Pedagogia do Desporto – “Profissões do Desporto e Formação*

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

O objetivo principal deste seminário foi de apresentar novas ideias na formação em algumas das áreas do desporto através de troca de experiências. Foi constituído por quatro conferências, duas na parte da manhã e duas apresentadas na parte da tarde.

- ✚ “Formação de Treinadores – Do conhecimento à competência”, sendo preletor desta Rui Resende.
- ✚ “A Formação dos Técnicos de Exercício Físico” tendo como orador, João Pimentel.
- ✚ “O Desporto Adaptado em Portugal – Uma proposta para a sua transformação”, sendo o seu orador Nuno Pimento
- ✚ “Metodologia TOCOF – Uma proposta pedagógica para iniciar o jogo de futebol”, tendo como preletores Válder Pinheiro e Bruna Batista

No Anexo XXI podemos encontrar o diploma de participação neste seminário.

### 8.4. *Workshop de Nutrição Funcional Desportiva*

No dia 21 de janeiro, pelas 14:30h, participei num *workshop* de nutrição, organizado pela loja de suplementação SCOOP, no auditório do IPDJ, em Viseu. Este *workshop* contou com a participação do Rui Calçarão, fundador da empresa Viver Com Saúde.

Com este *workshop*, tirei algumas dúvidas relacionadas com nutrição, aprendendo também com a informação transmitida durante a palestra.

### 8.5. *Curso de Personal Trainer*

Nos dias 17 e 18 de fevereiro de 2017 realizei uma formação Profissional do Curso de *Personal Trainer* – Avaliação da aptidão física e prescrição, com duração de 25 horas. Esta formação foi dada pela Academia do Ave, tendo como formador Nuno Carvalho e foi realizada nas instalações do ginásio *Stadius Fitness Club*, cuja ação de formação também se encontra certificada pelo IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude, conferindo 5 créditos para renovação do Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico e/ou Diretor Técnico.

Neste contexto, aprendemos a elaborar estratégias comerciais em função de variáveis contextuais e de promoção do serviço de Personal trainer, recordando ainda os conceitos mais básicos de princípios de treinos, nutrição e exercícios mais importantes

Aprendemos, também, quais os alongamentos assistidos mais importantes que podemos realizar no final de cada sessão assim como variar o nosso treino de modo a que o cliente não caia na rotina e se divirta e tenha diversidade durante o seu acompanhamento.

No Anexo XXI encontra-se o certificado de formação profissional do Curso de *Personal Trainer*.

### 8.6. *Formação de GoFlo*

No dia 2 de abril, participei numa formação de GoFlo no ginásio Ffitness Health Club em Viseu, local onde estagiei. Esta formação tinha como formador o Professor João Gouveia, também instrutor no Ffitness Health club e contava com uma duração de 5 horas.

O GoFlo Trainer é uma única combinação de treino em suspensão com uma resistência variável e inconstante com múltiplos acessórios incluindo suporte do corpo e bandas ou estribos para os pés ou mãos. Este conjunto de acessórios permitem variar o treino num número infinito de exercícios para queimar calorias e rotinas.

O GoFlo é a revolução do treino em suspensão tornando-o mais completo que o famoso TRX, com a única diferença de ainda não ser tão conhecido.

Com esta formação aprendi a preparar uma aula apenas de GoFlo, com diversos exercícios, sejam eles de potência, resistência, força, velocidade/agilidade, coordenação ou equilíbrio. Elaborámos um plano de exercícios e apresentámos com a relação instrutor/cliente para que pudéssemos ter uma noção de como um instrutor de GoFlo trabalha. Planeamos, ainda, uma aula de qualquer género, em que o GoFlo seria inserido como um exercício ou uma parte da aula.

Foi uma formação bastante produtiva, pois penso que é uma ótima ferramenta para trabalhar com futuros clientes, e ainda com bastante futuro nesta área.

### 8.7. *Curso de Cross Training*

Nos dias 27 de abril, 5 e 6 de maio, efetuei o curso de Cross Training, numa parceria com a empresa MANZ, ministrado pelo formador, Mestre Juvenal Fernandes, no Instituto Politécnico da Guarda, com a duração de 15 horas e que se encontra certificada pelo IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude, conferindo 5 créditos para renovação do Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico e/ou Diretor Técnico.

Esta formação foi dividida em parte teórica e prática, em que na parte teórica aprendemos a planear e a periodizar no Cross Training, assim como uma breve história do Cross Training, principais benefícios e malefícios, diferenças com o CrossFit e ainda um pouco sobre nutrição aplicada ao Cross Training.

Na parte de prática, começamos com um mini WOD (workout of the day) onde testamos um pouco da nossa capacidade aeróbia e anaeróbia. Aprendemos também movimentos base de halterofilismo como o *snatch*, *clean*, *clean & jeark*, *press*, *push press*, agachamento com barra, agachamento com barra à frente, alguns exercícios de ginástica e ainda exercícios básicos com peso corporal.

Este curso foi bastante produtivo, mais na parte prática, onde foi possível aprender e aperfeiçoar determinados movimentos, onde posteriormente poderei trabalhar no ensino dos mesmos, com potenciais clientes, na área de *personal trainer*.

No Anexo XXI encontra-se o certificado de formação profissional do Curso de Cross Training.

### 8.8. *III Convenção de Fitness IPG*

Nos dias 2 e 3 de junho de 2017, ocorreu no Instituto Politécnico da Guarda, a 3ª convenção de *fitness*, com inúmeros *workshops*. Nestes dois dias, apenas frequentei 2 *workshops*: treino personalizado *no cross training* e treino sensório-motor.

## **Reflexão final.**

O estágio curricular é essencial para todos os alunos pois, é neste que todos adquirem noções práticas a nível profissional. É no estágio que colocamos em prática todos os conhecimentos adquiridos na licenciatura. Desta forma e na minha opinião, é nesta parte que devemos errar, aprendendo assim com esses erros, tanto os cometidos individualmente, como com os erros dos outros estagiários de modo a aprendermos como os corrigir e melhorar no futuro.

Este relatório, juntamente com o *dossier* de estágio, são a prova de todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, sendo que poderá servir de consulta num futuro próximo.

Posto isto, irei apontar pontos positivos e negativos que retirei de todo o trabalho desenvolvido no Ffitness Health Club. Relativamente aos restantes estagiários, sinto que sempre houve entreajuda com todos, apesar de que houve algumas situações menos boas, sendo isso normal neste âmbito profissional. No início senti algumas dificuldades em expor as minhas ideias, pois tinha receio que fossem mal-aceites, mas rapidamente perdi o medo e decidi intervir sempre que achava pertinente.

Por fim e relativamente aos meus objetivos definidos inicialmente, foram todos cumpridos, tanto na sala de exercício, como nas aulas de grupo, apesar de ter tido alguma dificuldade no início, pois nunca me tinha sentido muito à vontade para orientar aulas de grupo coreografadas com música. Desde o início que tive uma boa relação com a minha tutora de estágio Sónia Nascimento e os restantes instrutores o que me levou a ter a certeza que este ginásio funciona extremamente bem, sendo bastante acolhedor e profissional., isto levou a que a minha adaptação fosse bastante fácil e rápida, apesar de no início pensar que iria ser complicada.

Na sala de exercício propus-me realizar quatro avaliações iniciais e posteriormente realizar uma mensalmente, este objetivo foi cumprido com sucesso. Planeei e prescrevi sempre treinos consoante o objetivo de cada cliente, o que significa que este também foi cumprido. Auxiliei os clientes sempre que necessário, quando executavam algum exercício de forma incorreta e quando me pediam ajuda em qualquer situação. Em relação às aulas de grupo, decidi optar pelas aulas sem coreografia onde é complicado corrigir melhor os clientes, pois acho que a execução de determinados exercícios é fundamental para o bom desenvolvimento da performance da pessoa, assim

como a sua saúde , escolhendo apenas aulas onde a intervenção individual é mais rica e mais frequente.

Posso concluir que todos os meus estudos de caso que deram continuidade aos seus treinos tiveram excelentes resultados, o que me deixa bastante orgulhoso do meu trabalho e de todo o esforço que os mesmos tiveram.

## Bibliografia

- *American College of Sports Medicine*. (2010). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, 8th ed.* Philadelphia Lippincott Williams & Wilkins.
- Barbosa, T., & Queirós, T. (2004). Ensino da natação. Uma perspectiva metodológica para a abordagem das habilidades motoras aquática básicas. Lisboa: Xistarca.
- Barbosa, T., & Queirós, T. (2005). Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica. (2ª ed). Lisboa: Xistarca.
- Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Garrido, N., Silva, A., & Queirós, T. (2011). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas simultâneas de nado. *Revista Digital*, (156). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd156/aperfeicoamento-dastecnicas-simultaneas-de-nado.htm>.
- Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Silva, A., & Queirós, T. (2010). Tarefas alternativas para o ensino e aperfeiçoamento das técnicas alternadas de nado. *Revista Digital*, (143). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd143/ensino-das-tecnicas-alternadas-denado.htm>.
- Bompa, T. (2004). *Periodización del Entrenamiento Deportivo: Programas para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes. 2ª Edición.* Editorial Paidotribo – A & M Gráfic.
- Enciclopédia das Localidades Portuguesas (2016). acessado a 23 de dezembro de 2016 em: [www.visitarportugal.pt/distritos/viseu](http://www.visitarportugal.pt/distritos/viseu)
- FPN (2015). Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Nataçao. Disponível em : <http://www.fpnatacao.pt/sites/default/files/imce/pdfs/1516/Manual%20Completo%20V10.pdf>. Acesso em 27 de junho de 2017.
- Fragoso, M. e Vieira, M. (2005). Cineantropometria. Curso Prático. Faculdade de Motricidade Humana: Cruz Quebrada.

- Garganta, R., Prista, A. e Roig, J. (2003). *Musculação – Uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem-estar*. 1º Edição. A. Manz Produções: São Marcos.
- Glassman, G. (2012). *The Crossfit Level 1 Training Guide*
- Heyward, V. (2013). *Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas*. 6ª Edição. Porto Alegre: Artemed.
- Lussac, R. (2008). Os princípios do treinamento esportivo: conceitos, definições, possíveis aplicações e um possível novo olhar. *Revista Digital – Buenos Aires*. Ano 13, Nº 121. Acedida a 26 de junho de 2017 em: <http://www.efdeportes.com/efd121/os-principios-do-treinamento-esportivo-conceitos-definicoes.htm>
- Obtido em 26 de julho de 2017, de Instituto Português da Reumatologia: <http://www.ipr.pt/index.aspx?p=MenuPage&MenuId=238>

# **Anexos**



## **Anexo I – Convenção de Estágio**

**CONVENÇÃO DE ESTÁGIO**

**ANEXO E**  
**Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar**  
(Desporto)

**MODELO**  
GESP.003.03  
Anexo E

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: ATIVIDADES DE ACADEMIA

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Diogo Manuel de Costa Ribeiro N.º: 5008087

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Pedro Tiago Martins Esteves

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Sónia Nascimento

**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)  
06/10/2016  
Data  
  
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /  
Coordenador(a) de Estágio  
10/10/2016  
Data  
  
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na  
Entidade de Acolhimento  
06/10/2016  
Data  
  
(assinatura e carimbo da Entidade)

**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: 06102016 e 09062017 Duração: 380h

**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**

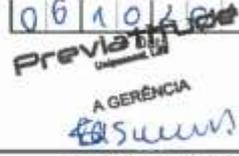
O(A) Estudante

A Entidade

06102016  
Data

06102016  
Data

  
(assinatura)

  
(assinatura e carimbo)

**5. DIREÇÃO DA ESCOLA**

26102016  
Data

ESCOLA SUPERIOR DE  
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO  
E DESPORTOS  
IPG  
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: Diogo Manuel da Costa Ribeiro

Curso de Especialização Tecnológica (CET)  Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)  
 Licenciatura  Mestrado N.º de estudante: 5002084

Curso: Desporto - Menor em Exercício Físico e Bem-Estar Telf.: 96 2 43 65 83

E-Mail: diogomcr@icloud.com

**No IPG, sob orientação de:**

Docente orientador: Verga TIAUS MATOS ESTEVES N.º func.: 1045

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: PREVIA - JUDE UNIVERSAL LDO (PTIME) WERTH (UAR)

NIF: 510 108 458 E-mail: sonia.nascimento@hitul.pt

Morada: R. DA ALIMENTAÇÃO RENESE UABA. VAL RIO C. 1

Código postal: 3510 - 431 Localidade: VISEU

Telefone: 232413046 Telemóvel: 974499493 Fax: \_\_\_\_\_

Supervisor: Sónia Nascimento

Habilitações académicas: Licenciada em M.A. Cargo/Função: Diretora Técnica

Telf. direto: 934499493 E-mail: sonia.nascimento@hitul.pt



## **Anexo 2 – Plano de Estágio**



Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.  
O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: \_\_\_\_\_  
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: ATIVIDADES DE ACADEMIA

**1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO**

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):  
 Nome: João Manuel da Costa Ribeiro N.º de estudante: 5002084  
 Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:  
 Nome: VEDA LIAO MATOS ESTEVA N.º de func.: 1049  
 Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:  
 (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo)  
 Nome: Sónia Nascimento N.º de cédula profissional: KIEF9456

**2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO**

- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada.  
 - Atualizar o nível de conhecimento na área do conhecimento científico, técnico e pedagógico, comunitário para uma intervenção mais qualificada. Planear e implementar uma atividade de promoção da instituição para fortalecer ligações com a comunidade. Melhorar a intervenção com os outros e mundo em redor através de atributos e competências pessoais.

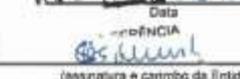
**3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO**

- Apoiar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares de menor de Exercício Físico e Bem-Estar, com outras unidades curriculares relacionadas com a área de Fitness no âmbito da intervenção em salas de exercício e aulas de grupo.  
 - Pesquisar e monitorizar planos de treino considerando os objetivos do cliente, meios e métodos de treino, assim como possíveis fatores de risco existentes.  
 - Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões de treino / aulas de grupo desmontadas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas.  
 - Elaboração de um inventário de cada sala, seguido de um orçamento de cada material para ter uma noção do investimento.

**4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES**

1.ª fase: Integração / Preparação Início: 06/10/2016  
 D D M M A A A A  
 2.ª fase: Intervenção Início: 14/11/2016  
 D D M M A A A A  
 3.ª fase: Avaliação Início: 01/01/2017  
 D D M M A A A A

**5. ASSINATURAS**

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>06/10/2016</u> Data  (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>10/10/2016</u> Data  (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>06/10/2016</u> Data  (assinatura e carimbo da entidade)
--	---	--

## **Anexo 3 - Calendarização**



2016

2017

Outubro						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
						1
2	3	4	F	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					

Janeiro						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
F	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				

Abril						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	F	15
F	17	18	19	20	21	22
23	24	F	26	27	28	29
30						

Novembro						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
		F	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			

Fevereiro						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
			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				

Maio						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
	F	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			

Dezembro						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
				F	2	3
4	5	6	7	F	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
F	26	27	28	29	30	31

Março						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
			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	

Junho						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	F
11	12	13	14	F	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- Fase de Integração
- Congressos, Palestras, Formações
- Interrupção das aulas (Natal, Carnaval, Páscoa)
- Semana do Caloiro/Semana Académica
- Fase de Preparação
- F Feriados
- Fase de Intervenção
- Época de Frequências, Exames, Exames de Recurso
- Fase de Avaliação
- Reuniões com o Orientador



## **Anexo 4 – Plano de Aula de Hiifit**



## Plano de Aula

### HiFit

Data: 20/04/2017  
Hora: 19:30h

Material: GoFlo, corda, caixa, discos, bola medicinal,  
halteres  
Instrutor: Ana Correia

**Aquecimento:** AMRP 10' 10 burpees 20 sit ups 30 air squats 40 jumping jacks

### **Parte Fundamental:**

Fila 1	Assault
Fila 2	Agachamento com salto no GoFlo + Jumping jacks com a corda
Fila 3	Half Burpee com halteres + Lunge com halteres
Fila 4	Wall mate com burpee + salto à caixa

**Parte Final:** Alongamentos estáticos de um modo geral, dando mais ênfase nos músculos trabalhados durante a aula, promovendo a homeostasia.



## **Anexo 5 – Plano de Aula de SpeedPower**





Descrição: esta aula decorria na sala de musculação e tinha a duração de 26 minutos. Já estava estruturada para ser 5 minutos de corrida a velocidade 10 seguido de 2 minutos de trabalho ou de um só exercício ou de dois exercícios com a duração de 1 minuto cada exercício.

### Plano de Aula

#### SpeedPower

Data: 17/03/2017  
Hora: 8h

Material: -----  
Instrutor: Ana Correia

Passadeira 5 minutos Velocidade 10

Burpee + agachamento com salto

Passadeira 5 minutos Velocidade 10

Lunge alternado + Mountain Climbers

Passadeira 5 minutos Velocidade 10

Flexões + Butterfly Situps

Passadeira 5 minutos Velocidade 10

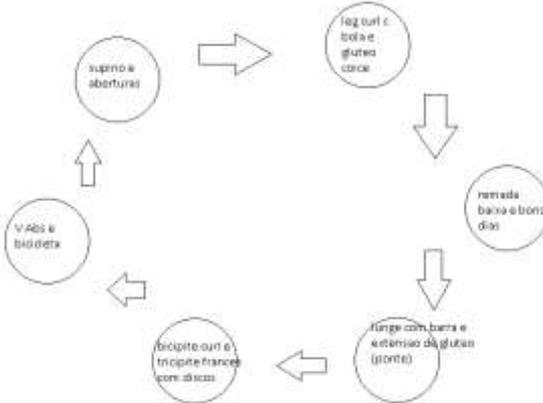


## **Anexo 6 –Plano de Aula de Aerolocal**



# Plano de Aula N°1

## Aero Local

<b>Nível dos Alunos:</b> principiante, intermédio <b>Nº de Alunos:</b> 10		<b>Data:</b> 9/12/2016 <b>Hora:</b> 9h <b>Material:</b> barras, steps, colchões, bola suíça, discos <b>Instrutor:</b> Daniela Martins		
Organização da Aula	Conteúdos	Objetivo	Tempo Parcial	Tempo Total
1ª Parte	2 séries(1min descanso entre series) de: - Jumping Jacks(30'') seguido de squat c/ ou s/ salto(30'') -10'' descanso -Skipping alto ou baixo/medio(30'') seguido de lunge c salto ou s/ salto(30'') -10'' descanso -Mountain climbers(30'')/Prancha de braços a tocar no ombro(30'')		10'	10'
2ª Parte	3 voltas de Circuito com 1 minuto de trabalho(30s para cada exercício), descanso de 15s entre estações e descanso de 3 minutos entre voltas) 		30'	40'
3ª Parte	Alongamentos		10'	50'



## **Anexo 7 – Plano de Aula de Hidroterapia**



# Plano de Aula

## Hidroterapia

**Objetivos:** melhorar e aumentar a força muscular através de exercícios específicos e localizados.

Data: 11/05/2017

Hora: 9h e 11h

Material: halteres, bola e esparguete

Professora: Sandra Ribeiro

Aquecimento	Parte Fundamental	Retorno à calma
<p>Caminhar 4 piscinas(4x) Calcanhares ao glúteo 4x Elevação dos joelhos alternados a trazer mão ao peito 4x Corrida 4x Cruzar a mão à frente e chutar atrás alternado aumentando a amplitude 4x Subir o joelho e as mãos tocam por baixo 4x Polichinelo em deslocamento 4x</p>	<p>3 séries de 20 repetições cada exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aberturas com halteres</li><li>• Adutores</li><li>• Haltere alternado por baixo do joelho</li><li>• Remada semipronação com halteres</li><li>• Esparguete por baixo do pé e empurrar para baixo</li></ul> <p>No intervalo de cada exercício com a utilização sempre da bola:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tríceps em pontas dos pés</li><li>• Rotação interna e externa</li><li>• Volta da cintura</li><li>• Abrir e fechar à frente</li><li>• Empurrar à frente e chutar alternado</li></ul>	<p>Bicicletas com o esparguete Caminhar com as pontas dos pés Caminhar sob os calcanhares, sempre com os braços em extensão em cima da cabeça</p> <p>Alongamentos</p>



## **Anexo 8 – Plano de aula de AMA**



## Plano de Aula

### Natação Adaptação ao Meio Aquático

Data: 21/01/2017

Hora: 9.50h

Material: esparguetes, placas, objetos flutuantes, plataforma flutuante.

Professorar: Sandra Ribeiro e Diogo Ribeiro

Conteúdos	Objetivo	Tempo Total
<p>Andar com o barco (esparguete) e ir buscar os objetos (um de cada vez) – Salva Vidas. Variante: de costas.</p> <p>Divisão da turma em duas equipas, em que teriam que construir a torre mais alta possível com os objetos, podendo apenas colocar um de cada vez.</p> <p>Na posição dorsal, após destruir a torre do adversário, levar um objeto em cima da cabeça, tentando equilibrar o mesmo, batendo pernas.</p> <p>Fazer o Avião, com duas placas à frente, batendo pernas e fazendo o barulho do avião (bolhinhas na água).</p> <p>Saltar para dentro do peixe grande, sem braçadeiras, com a ajuda dos professores, tentar nadar livremente até às escadas.</p>	<p>Preparar os alunos de modo geral, usando propulsão, equilíbrio (com e sem manipulação de objetos).</p> <p>Promover o espírito de equipa e de competição.</p> <p>Dar liberdade aos alunos e confiança para estes se 'desenrascarem' dentro de água.</p>	40'



## **Anexo 9 – Plano de Aula de Natação**



## Plano de Aula

### Natação Adaptação ao Meio Aquático

**Data:** 21/01/2017  
**Hora:** 10.30h  
**Material:** bolas e placas.  
**Professorar:** Sandra Ribeiro e Diogo Ribeiro

Conteúdos	Objetivo	Tempo Total
<p>Controlar a bola entre os braços para apanhar um objeto que se encontra no lado oposto da piscina e tentar trazer a bola e o outro objeto no meio dos braços.</p> <p>Pernas crol com placa à frente, com a cabeça fora de água. Pernas crol com placa à frente, com a cabeça dentro de água. Pernada crol só com um braço à frente enquanto o outro roda 3 vezes; à 3ª vez, o aluno respira e efetua 3 rotações com o outro braço. Sem placa, em decúbito ventral, efetuar o mesmo exercício anterior. Alternar os braços, rodando um de cada vez, mas um braço só começa o movimento depois da outra mão lhe tocar à frente, respirar após a 3ª braçada. Crol completo.</p> <p>Corrida 2 a 2. O aluno segura o seu colega pelos calcanhares, enquanto o aluno segurado executa a braçada crol, o que segura efetua a pernada. Ao chegar à parede o aluno que ia atrás passa para a frente e vice-versa.</p>	<p>Aperfeiçoamento da técnica de crol, através de exercícios mais específicos, tanto de pernada como de braçada.</p>	<p>40'</p>



## **Anexo 10 – Plano de Aula de Bébes**



## Plano de Aula

### Natação para bebés

Data: 05/04/2017

Hora: 12h

Material: objetos variados, esparguetes, colchões

Professora: Sandra Ribeiro

Conteúdo	Objetivos	Tempo total
<p>Cumprimentar e transmitir os conteúdos e os objetivos a desenvolver na aula;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Os bebés vão buscar os brinquedos que estão num lado da piscina e levam-nos para o outro lado da piscina, batendo as pernas na posição ventral e dorsal;</li><li>- A professora encontra-se dentro de um charco (chouriços ligados), o bebé vai buscar um brinquedo que está na beira da piscina e mergulha para dentro para apanhar para deixar o brinquedo e sai mergulhando outra vez;</li><li>- Um colchão na beira da piscina (meio fora, meio dentro), o bebé caminha ou gatinha sobre ele e no fim salta para a água; (Estes dois exercícios ocorrem ao mesmo tempo)</li><li>- Os bebés colocam-se na beira da piscina, de pé, com o chouriço a fazer de cavalinho e saltam para a água e deslocam-se até ao outro lado da piscina e repetem;</li><li>- Um escorrega na beira da piscina (com o colchão por baixo), e à frente um charco cheio brinquedos, os bebés escorregam e depois saem do charco mergulhando por baixo;</li></ul> <p>Bater na água (palminhas e chavinha); - Formar uma roda, e o bebé dar um mergulho até ao centro e desejar bom fim de semana</p>	<p>Promover a interação pai-bebé e bebé-bebé, Promover o equilíbrio com e sem manipulações. Promover uma noção de propulsão ao bebé</p>	<p><b>40'</b></p>



## **Anexo 11 – Anamnese Sujeito A**





Sócio n°: Nome Sujeito A

Sexo M Data de Nascimento 1990-01-28

Email:

Telemóvel:

## ANAMNESE

---

Tem problemas de **Nã**  
Toma alguma **Nã**  
Possui Problemas **Nã**  
Possui doenças da **Nã**  
Tem Osteoporose ou **Nã**  
Teve alguma cirurgia **Nã**  
Sofre de problemas Osteo articulares **Si** | Ob: joelho  
Tem perturbações psicológicas (depressão, etc) **Nã**

## ANAMNESE

---

Já frequentou act. **Nã**  
Já praticou outro tipo de exercício **Si**  
Atualmente **Nã**  
O que o/a trouxe ao FFitness | Ob:  
Descreva a sua atividade física diária: o local e sala de  
Sala de Exercício. ou Aulas de Grupo? Quantos  
semana? Qual a duração? A que horas realiza

## OBSERVAÇÃO

---

Deve iniciar a sua atividade física com precaução - aumentando o ritmo gradualmente, esta é o método mais seguro de iniciar a prática da atividade física.

## PAR\_Q & YOU

---

1. O seu médico já lhe comunicou que possui problemas cardiovasculares e que deve praticar atividade física mediante supervisão médica?
2. Sente dores no peito enquanto pratica algum tipo de atividade física?
3. No mês passado, sentiu dores no peito quando não estava a praticar atividade física?
4. Alguma vez perdeu equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez perdeu a
5. Você tem problemas ósseos ou articulares que possam piorar com o início da atividade
6. O seu médico prescreve-lhe algum medicamento para a sua pressão arterial ou doença cardíaca?
7. Conhece alguma outra razão pela qual você não deveria fazer atividade

- Faça uma avaliação de fitness - esta é uma excelente forma de medir a sua aptidão física básica para, assim, poder planear o melhor modo de viver mais ativamente. É, igualmente, altamente recomendável que você faça a avaliação da sua pressão arterial. Se estiver acima de 144/94, fale com o seu médico antes de se tornar fisicamente mais ativo.

## ESTRATIFICAÇÃO DO

---

### DOENÇAS CARDIOVASCULARES, PULMONARES OU CONHECID

---

**Cardiovasc**doença cardíaca, vascular periférica ou

**Pulmonar**DPOC, asma, doença intersticial pulmonar ou

**Metabólica**Diabetes mellitus (tipo I ou tipo II) ou

Principais sinais ou sintomas que sejam sugestivas de uma doença Pulmonar ou

**Dislipidemia**colesterol sérico total > 200 mg/dl ou LDL > 130 mg/dl

**Hipertensão**140/90 mm Hg ou sob

---

### SINAIS OU

---

**Histórico** : enfarte de miocárdio, revascularização coronária ou do pai ou outro familiar em 1º grau do sexo masc/fem antes dos

---

### FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS DAS ARTÉRIAS

---

**Obesidade**IMC > 30 ou perímetro da cintura abdominal 102 (fem.) ou índice cintura anca (ICA) 95 (masc.)

**Tabagismo**fumador, ou que tenha deixado de fumar há menos

**Sedentarismo**sem programa de exercício físico regular (pelo menos 2x mais de 6

Glucose sanguínea em jejum

Colesterol HDL <60

FATOR DE



## **Anexo 12 – Planos de treino Sujeito A**



# Plano de Treino

Nome		Género		Observações	
F		Masculino		2 segundos fase excêntrica e 2 segundos fase concêntrica. Contrair bem o músculo a trabalhar.	
Objetivos					
Hipertrofia/Manutenção					
Treino Cardiorrespiratório		Treino Muscular			
<b>Início</b>	10 Minutos na passadeira	<b>Séries</b>	4		
<b>Fim</b>	20 Minutos na passadeira	<b>Repetições</b>	12-10-8-8		
		<b>Pausa</b>	30''		
Treino 1 – Peito e Tríceps			Treino 2 – Costas e Bíceps		
Ordem	Nome	Carga	Ordem	Nome	Carga
1	Peck fly	75% RM	1	Pullover nos cabos com corda	75% RM
2	Tríceps barra à testa	75% RM	2	Remada baixa nos cabos (sup)	75% RM
3	Supino plano com barra	75% RM	3	Puxador alto à frente	75% RM
4	Coice com halteres	75% RM	4	Serrote com halteres	75% RM
5	Supino inclinado com halteres	75% RM	5	Remada na máquina	75% RM
6	Tríceps com corda	75% RM	6	Peso morto	75% RM
7	Flexões até à falha	----	7	Bíceps curl com halteres	75% RM
<p>Notas: realizar 4 séries de cada exercício e executar 12-10-8-8 reps respetivamente, com aumento gradual de peso de série para série. Descanso de 45'' entre séries e de 2' entre exercícios.</p>			<p>Notas: igual ao treino 1. Em todos os movimentos de puxar, começar o movimento com as escapulas, seguido dos ombros e por fim os braços.</p>		
Treino 3 - Perna			Treino 4 - ombro		
Ordem	Nome	Carga	Ordem	Nome	Carga
1	Leg extension	75% RM	1	Elevações laterais	75% RM
2	Agachamento na máq guiada	75% RM		Voos posteriores	75% RM
3	Leg Press inclinado	75% RM		Elevação frontal com disco	75% RM
4	Adutores	75% RM	2	Press de ombros com halteres	75% RM
5	Leg curl	75% RM	3	Press de ombros na máq pega junta	75% RM
6	Lunge com halteres	75% RM	4	Cross over invertido	75% RM
7	Leg extension	75% RM	5	Remada alta	75% RM
<p>Notas: igual ao treino 1. No ultimo exercício, efetuar 2 séries de 20 repetições rápidas, com 30'' de descanso entre elas</p>			6	Encolhimentos	75% RM
			<p>Notas: igual ao treino 1. Os primeiros 3 exercícios são seguidos sem intervalo de descanso entre eles</p>		



## **Anexo 13 – Anamnese Sujeito B**





**Sócio n°:**

**Nome:** Sujeito B

**Sexo:**M **Data de Nascimento:**1979-02-21

**Email:**

**Telemóvel:**

## ANAMNESE CLÍNICA

---

Tem problemas de coluna? **Si** | *Obs* cifose; protusão discal L4-5

Toma alguma **Nã**

Possui Problemas **Nã**

Possui doenças da **Nã**

Tem Osteoporose ou Osteopenia? **Nã**

Teve alguma cirurgia **Nã**

Sofre de problemas Osteo articulares ou musculares? **Nã**

Tem perturbações psicológicas (depressão, ansiedade, etc)? **Si** | *Obs* ansiedade

## ANAMNESE DESPORTIVA

---

Já frequentou act. grupo? **Si**

Já praticou outro tipo de exercício **Si**

Atualmente pratica? **Si**

O que o/a trouxe ao Fitness Health | *Obs*

Descreva a sua atividade física diária: o que realiza? *Obs*

Sala de Exercício, ou Aulas de Grupo? Quantos treinos semana? Qual a duração? A que horas realiza esses

## OBSERVAÇÕES

---

Deve iniciar a sua atividade física com precaução - aumentando o ritmo gradualmente, esta é o método mais seguro de iniciar a prática da atividade física.

## PAR\_Q & YOU

---

1. O seu médico já lhe comunicou que possui problemas cardiovasculares e que deve praticar atividade física mediante supervisão médica?
2. Sente dores no peito enquanto pratica algum tipo de atividade física?
3. No mês passado, sentiu dores no peito quando não estava a praticar atividade física?
4. Alguma vez perdeu equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez perdeu a
5. Você tem problemas ósseos ou articulares que possam piorar com o início da atividade
6. O seu médico prescreve-lhe algum medicamento para a sua pressão arterial ou doença cardíaca?
7. Conhece alguma outra razão pela qual você não deveria fazer atividade

- Faça uma avaliação de fitness - esta é uma excelente forma de medir a sua aptidão física básica para, assim, poder planear o melhor modo de viver mais ativamente. É, igualmente, altamente recomendável que você faça a avaliação da sua pressão arterial. Se estiver acima de 144/94, fale com o seu médico antes de se tornar fisicamente mais ativo.

## ESTRATIFICAÇÃO DO RISCO

---

### DOENÇAS CARDIOVASCULARES, PULMONARES OU METABÓLICAS CONHECIDAS

---

**Cardiovascular** doença cardíaca, vascular periférica ou cerebrovascular

**Pulmonar** DPOC, asma, doença intersticial pulmonar ou fibrose

**Metabólica** Diabetes mellitus (tipo I ou tipo II) ou doença

Principais sinais ou sintomas que sejam sugestivos de uma doença Pulmonar ou Metabólica?

**Dislipidemia** colesterol sérico total > 200 mg/dl ou LDL > 130 mg/dl ou HDL < 40 mg/dl?

**Hipertensão** ≥ 140/90 mm Hg ou sob

---

### SINAIS OU SINTOMAS

---

**Histórico** : enfarte de miocárdio, revascularização coronária ou morte súbita do pai ou outro familiar em 1º grau do sexo masc/fem antes dos 55/65 anos

---

### FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS DAS ARTÉRIAS CORONÁRIAS

---

**Obesidade** IMC > 30<sup>2</sup> ou perímetro da cintura abdominal 102 (masc.) ou 88 (fem.) ou índice cintura anca (ICA 95 (masc.) e 86 (fem.)

**Tabagismo** fumador, ou que tenha deixado de fumar há menos de 6 meses

**Sedentarismo** não em programa de exercício físico regular (pelo menos 2x p/ semana mais de 6 meses)

Glucose sanguínea em jejum > 100

Colesterol HDL < 60

**FATOR DE RISCO:**

*Aparentemente saudável*

## **TERMO DE RESPONSABILIDADE**

---

Estou ciente e de acordo com todas as informações acima relacionadas.

\_\_\_\_\_

( )

\_\_\_\_\_

( )

## **Anexo 14 – Plano de treino Sujeito B**



## Plano de Treino

		Nome		Género		Observações		
		S		Masculino		2 segundos fase excêntrica e 2 segundos fase concêntrica. Contrair bem o músculo a trabalhar.		
		Objetivos						
		Perder percentual de massa gorda						
<b>Treino Cardiorrespiratório</b>	<b>Início</b>	10 Minutos na passadeira		<b>Treino Muscular</b>	<b>Séries</b>	4		
	<b>Fim</b>	20 Minutos na passadeira			<b>Repetições</b>	12-10-8-8		
					<b>Pausa</b>	30''		
<b>Treino 1</b>				<b>Treino 2</b>				
<b>Ordem</b>	<b>Nome</b>	<b>Carga</b>		<b>Ordem</b>	<b>Nome</b>	<b>Carga</b>		
1	Peck fly	75% RM		1	Pullover nos cabos com corda	75% RM		
2	Tríceps barra à testa	75% RM		2	Remada baixa nos cabos (sup)	75% RM		
3	Supino plano com barra	75% RM		3	Puxador alto à frente	75% RM		
4	Coice com halteres	75% RM		4	Serrote com halteres	75% RM		
5	Supino inclinado com halteres	75% RM		5	Remada na máquina	75% RM		
6	Tríceps com corda	75% RM		6	Peso morto	75% RM		
7	Flexões até à falha	----		7	Bíceps curl com halteres	75% RM		
<p>Notas: realizar 4 séries de cada exercício e executar 12-10-8-8 reps respetivamente, com aumento gradual de peso de série para série. Descanso de 45'' entre séries e de 2' entre exercícios.</p>				<p>Notas: igual ao treino 1. Em todos os movimentos de puxar, começar o movimento com as escapulas, seguido dos ombros e por fim os braços.</p>				
<b>Treino 3</b>				<b>Treino 4</b>				
<b>Ordem</b>	<b>Nome</b>	<b>Carga</b>		<b>Ordem</b>	<b>Nome</b>	<b>Carga</b>		
1	Leg extension	75% RM		1	Elevações laterais	75% RM		
2	Agachamento na máq guiada	75% RM			Voos posteriores	75% RM		
3	Leg Press inclinado	75% RM			Elevação frontal com disco	75% RM		
4	Adutores	75% RM		2	Press de ombros com halteres	75% RM		
5	Leg curl	75% RM		3	Press de ombros na máq pega junta	75% RM		
6	Lunge com halteres	75% RM		4	Cross over invertido	75% RM		
7	Leg extension	75% RM		5	Remada alta	75% RM		
<p>Notas: igual ao treino 1. No ultimo exercício, efetuar 2 séries de 20 repetições rápidas, com 30'' de descanso entre elas</p>				6	Encolhimentos	75% RM		
				<p>Notas: igual ao treino 1. Os primeiros 3 exercícios são seguidos sem intervalo de descanso entre eles</p>				

Nome		Género		Observações	
S		Masculino			
Objetivos					
Perder percentual de massa gorda					
Treino Cardiorrespiratório			Treino Muscular		
<b>Início</b>		10 Minutos na passadeira	<b>Séries</b>		3
<b>Fim</b>		20 Minutos na passadeira	<b>Repetições</b>		12
			<b>Pausa</b>		30''
Treino 1			Treino 2		
Ordem	Nome	Carga	Ordem	Nome	Carga
1	Remo 500m	-----	1	Supino plano com barra	65%RM
2	Trusters		2	Puxada à coxa nos cabos	65%RM
3	Salto à corda 50x		3	Agachamento sumo com KB	65%RM
4	Powersnatch com haltere		4	Máquina de Gêmeos	65%RM
5	Mountain Climbers 50x		5	Peck deck	65%RM
6	Swing KB		6	Peck fly invertido	65%RM
7	Jumping jacks 50x		7	Leg press inclinado	65%RM
8	Burpees		8	Leg extension	65% RM
Notas: efetuar 15 reps em cada exercício, descanso de 2 minutos entre circuito, total 3 cicuitos			9	Russian twist com disco	---
			10	Mountain climbers	----
			Notas: Realizar 15 repetições em cada exercício, com 30'' cada séries e 1'30'' entre exercícios		

## **Anexo 15 – Anamnese do Sujeito C**





**Sócio n°:**

**Nome:**Sujeito C

**Sexo:**F **Data de Nascimento:**0986-05-08

**Email:**

**Telemóvel:**

## ANAMNESE

Tem problemas de **Nã**  
Toma alguma **Nã**  
Possui Problemas **Nã**  
Possui doenças da **Nã**  
Está **Nã**  
Tem Osteoporose ou **Nã**  
Teve alguma cirurgia **Nã**  
Sofre de problemas Osteo articulares ou **Si** | *Obs* Joelho  
Tem perturbações psicológicas (depressão, etc) **Nã**

## ANAMNESE DESPORTIVA

Já frequentou act. **Nã**  
Já praticou outro tipo de exercício **Si** | *Obs*  
Atualmente **Si**  
O que o/a trouxe ao Fitness Health | *Obs*  
Descreva a sua atividade física diária: o que | *Obs* PT, sala  
Sala de Exercício, ou Aulas de Grupo? Quantos  
semana? Qual a duração? A que horas realiza esses

## OBSERVAÇÕES

Deve iniciar a sua atividade física com precaução - aumentando o ritmo gradualmente, esta é o método mais seguro de iniciar a prática da atividade física.

## PAR\_Q & YOU

---

1. O seu médico já lhe comunicou que possui problemas cardiovasculares e que deve praticar atividade física mediante supervisão médica?
2. Sente dores no peito enquanto pratica algum tipo de atividade física?
3. No mês passado, sentiu dores no peito quando não estava a praticar atividade física?
4. Alguma vez perdeu equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez perdeu a
5. Você tem problemas ósseos ou articulares que possam piorar com o início da atividade
6. O seu médico prescreve-lhe algum medicamento para a sua pressão arterial ou doença cardíaca?
7. Conhece alguma outra razão pela qual você não deveria fazer atividade

- Faça uma avaliação de fitness - esta é uma excelente forma de medir a sua aptidão física básica para, assim, poder planear o melhor modo de viver mais ativamente. É, igualmente, altamente recomendável que você faça a avaliação da sua pressão arterial. Se estiver acima de 144/94, fale com o seu médico antes de se tornar fisicamente mais ativo.

## ESTRATIFICAÇÃO DO

---

### DOENÇAS CARDIOVASCULARES, PULMONARES OU CONHECID

---

**Cardiovasc** doença cardíaca, vascular periférica ou  
**Pulmo** DPOC, asma, doença intersticial pulmonar ou  
**Metabólic** Diabetes mellitus (tipo I ou tipo II) ou  
Principais sinais ou sintomas que sejam sugestivas de uma doença Pulmonar ou  
**Dislipidic** colesterol sérico total > 200 mg/dl ou LDL > 130 mg/dl  
**Hipertens** 140/90 mm Hg ou sob

---

### SINAIS OU

---

**Histórico** : enfarte de miocárdio, revascularização coronária ou do pai ou outro familiar em 1º grau do sexo masc/fem antes

---

### FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS DAS ARTÉRIAS

---

**Obesidade** IMC > 30 ou perímetro da cintura abdominal 102 (fem.) ou índice cintura anca (ICA) 0,5 (masc.)  
**Tabagismo** fumador, ou que tenha deixado de fumar há menos  
**Sedentário** sem programa de exercício físico regular (pelo menos 2x mais de 6  
Glucose sanguínea em jejum  
Colesterol HDL <60

### FATOR DE



## **Anexo 16 – Plano de Treino Sujeito C**



# Plano de Treino

		Nome	Género	Observações		
		N	Feminino	Dar foco na contração muscular, com movimentos lentos e concentrados.		
		Objetivos				
		Tonificar glúteos, pernas e abdominal				
<b>Treino Cardiorrespiratório</b>	<b>Início</b>	10 Minutos no Step		<b>Séries</b>	3 a 4	
	<b>Meio</b>			<b>Repetições</b>	10 a 12	
	<b>Fim</b>	10 Minutos na passadeira		<b>Pausa</b>	45''	
<b>Treino 1</b>			<b>Treino 2</b>			
Ordem	Nome	Carga		Ordem	Nome	Carga
1	Agachamento na máquina	110		1	Agachamento máq. guiada	80
	Multi-hip	60				Hip trust com barra
2	Row em prancha	12,5		2	Supino plano com halteres	12,5
	Bulgarian Squat	12,5				Tríceps com corda
3	Adutores na máquina	65		3	Leg extension	60
	Flexões Spiderman	----				Leg curl sentado
4	Tríceps à testa com halteres	5		4	Puxador alto à frente	30
	Elevação da bacia no banco lateral	----				Bíceps na máq com pega curta
<b>Notas:</b> sempre que dois exercícios estiverem com a mesma ordem significa que devem ser realizados um a seguir ao outro sem intervalo de descanso			<b>Notas:</b> sempre que dois exercícios estiverem com a mesma ordem significa que devem ser realizados um a seguir ao outro sem intervalo de descanso			
<b>Treino 3</b>			<b>Treino 4</b>			
Ordem	Nome	Carga		Ordem	Nome	Carga
1	Agachamento na máquina	130		1	Leg Extension	70
	Aberturas com halteres	9		2	Lunge na máquina	30
2	Leg curl deitado	40		3	Supino inclinado c/ barra	30
	Pullover nos cabos	30				Coice com halteres
3	Abdutores na máquina	100		4	Remada na máq, semipron	30
	Peckfly invertido	25				Bíceps curl martelo
4	Oblíquos na máquina de cabos	40		5	Agachamento com haltere	25
	Tríceps francês	15		6	Extensão da anca nos cabos	25
5	Elevação alternada das pernas	----			<b>Notas:</b> sempre que dois exercícios estiverem com a mesma ordem significa que devem ser realizados um a seguir ao outro sem intervalo de descanso. 1- 5 séries de 10 reps 30'' entre séries 2- cadência 2--2	
<b>Notas:</b> sempre que dois exercícios estiverem com a mesma ordem significa que devem ser realizados um a seguir ao outro sem intervalo de descanso.						

**Nota:** executar cada plano de treino durante 4 semanas aumentando a carga gradualmente de semana para semana.



## **Anexo 17-Anamense do Sujeito D**





Sócio n.º:

Nome: Sujeito D

Sexo: F Data de Nascimento: 1990-07-07

Email:

Telemóvel:

## ANAMNESE CLÍNICA

---

Tem problemas de coluna? **Nã**  
Toma alguma **Nã**  
Possui Problemas **Nã**  
Possui doenças da **Nã**  
Está **Nã**  
Tem Osteoporose ou Osteoenia? **Nã**  
Teve alguma cirurgia **Nã**  
Sofre de problemas Osteo articulares ou musculares? **Nã**  
Tem perturbações psicológicas (depressão, ansiedade, etc)? **Nã**

## ANAMNESE DESPORTIVA

---

Já frequentou act. grupo? **Si**  
Já praticou outro tipo de exercício **Si**  
Atualmente pratica? **Nã**  
O que o/a trouxe ao Fitness Health | *Obs*  
Descreva a sua atividade física diária: o que realiza? *Obs*  
Sala de Exercício, ou Aulas de Grupo? Quantos treinos  
semana? Qual a duração? A que horas realiza esses

## OBSERVAÇÕES

---

Deve iniciar a sua atividade física com precaução - aumentando o ritmo gradualmente, esta é o método mais seguro de iniciar a prática da atividade física.

## PAR\_Q & YOU

---

1. O seu médico já lhe comunicou que possui problemas cardiovasculares e que apenas deve praticar atividade física mediante supervisão médica?
2. Sente dores no peito enquanto pratica algum tipo de atividade física?
3. No mês passado, sentiu dores no peito quando não estava a praticar atividade física?
4. Alguma vez perdeu equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez perdeu a
5. Você tem problemas ósseos ou articulares que possam piorar com o início da atividade
6. O seu médico prescreve-lhe algum medicamento para a sua pressão arterial ou doença cardíaca?
7. Conhece alguma outra razão pela qual você não deveria fazer atividade

- Faça uma avaliação de fitness - esta é uma excelente forma de medir a sua aptidão física básica para, assim, poder planear o melhor modo de viver mais ativamente. É, igualmente, altamente recomendável que você faça a avaliação da sua pressão arterial. Se estiver acima de 144/94, fale com o seu médico antes de se tornar fisicamente mais ativo.

## ESTRATIFICAÇÃO DO RISCO

---

### DOENÇAS CARDIOVASCULARES, PULMONARES OU METABÓLICAS CONHECIDAS

---

**Cardiovascular** Doença cardíaca, vascular periférica ou cerebrovascular

**Pulmonar** DPOC, asma, doença intersticial pulmonar ou fibrose

**Metabólica** Diabetes mellitus (tipo I ou tipo II) ou doença

Principais sinais ou sintomas que sejam sugestivos de uma doença Pulmonar ou Metabólica?

**Dislipidemia** Colesterol sérico total > 200 mg/dl ou LDL > 130 mg/dl ou HDL < 40 mg/dl?

**Hipertensão** ≥ 140/90 mm Hg ou sob

---

### SINAIS OU SINTOMAS

---

**Histórico** : enfarte de miocárdio, revascularização coronária ou morte súbita do pai ou outro familiar em 1º grau do sexo masc/fem antes dos 55/65 anos

---

### FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS DAS ARTÉRIAS CORONÁRIAS

---

**Obesidade** IMC > 30<sup>2</sup> ou perímetro da cintura abdominal 102 (masc.) ou 88 (fem.) ou índice cintura anca (ICA 95 (masc.) e 86 (fem.))

**Tabagismo** fumador, ou que tenha deixado de fumar há menos de 6 meses

**Sedentarismo** não em programa de exercício físico regular (pelo menos 2x p/ semana mais de 6 meses)

Glucose sanguínea em jejum > 100

Colesterol HDL < 60

**FATOR DE RISCO:**

## **TERMO DE RESPONSABILIDADE**

---

Estou ciente e de acordo com todas as informações acima relacionadas.

\_\_\_\_\_

( )

\_\_\_\_\_

( )

## **Anexo 18 – Plano de Treino do Sujeito D**



## Plano de Treino R

Nome			Observações		
R			Os exercícios com a mesma ordem são efetuados um após o outro sem descanso		
Objetivos					
Perder percentual de massa gorda					
<b>Treino Cardiorrespiratório</b>	<b>Início</b>	10 step	<b>Treino Muscular</b>	<b>Séries</b>	3
	<b>Fim</b>	10 Minutos na passadeira		<b>Repetições</b>	12-10-10
				<b>Pausa</b>	30"
Treino 1 -Hipertrofia			Treino 2 - Hipertrofia		
Ordem	Nome	Carga	Ordem	Nome	Carga
1	Flexões de braços	----	1	Agachamento na máquina	80% RM
	Puxada nos cabos	75% RM		Leg extension	80% RM
2	Tríceps francês	75% RM	2	Lunge com halteres	80% RM
	Bíceps curl com halteres	75% RM		Leg curl deitado	80% RM
3	Supino vertical na máquina	75% RM	3	Supino inclinado com halteres	80% RM
	Remada pega semi-pron máq	75% RM	4	Press de ombros na máquina	80% RM
4	Joelhos à bola	----	5	Puxador alto à frente	80% RM
5	Oblíquos na máquina	75% RM	Nota: manter sempre 3 series de 10 reps em cada exercício. Pausa de 1min no máximo entre cada série e 2 min entre exercícios.		
Treino 3 - Força			Treino 4 - Força		
Ordem	Nome	Carga	Ordem	Nome	Carga
1	Supino vertical na máquina	85% RM	1	Leg press sentada	90% RM
2	Leg press inclinado	85% RM	2	Peck deck	90% RM
3	Remada baixa na máquina	85% RM	3	Leg extension	90% RM
4	Agachamento na máquina	85% RM	4	Puxador alto à frente	90% RM
5	Press de ombros na máquina	85% RM	5	Agachamento na máq guiada	90% RM
Notas: efetuar 4 series de cada exercício, realizar 8 repetições em cada série de cada exercício, com uma carga alta. Descansar 1 a 2 minutos entre séries e 3 a 4 entre exercícios			Notas: efetuar 4 series de cada exercício, realizar 5 a 6 repetições em cada série de cada exercício, com uma carga bastante alta. Descansar 1 a 2 minutos entre séries e 3 a 4 entre exercícios		

Nome		Observações			
R		----			
Objetivos					
Perder percentual de massa gorda					
Treino Cardiorrespiratório	Início	10 Minutos Elítica	Séries	3	
	Fim	10 Minutos na passadeira	Repetições	15 a 20	
		Treino Muscular	Pausa	60"	
Treino 1 - Metabólico			Treino 2 - Tonificação		
Ordem	Nome	Carga	Ordem	Nome	Carga
Circuito 3x	Remo 500m	-----	1	Supino plano com halteres	65%RM
	Trusters		2	Puxada à coxa nos cabos	65%RM
	Salto à corda 30x		3	Agachamento sumo com KB	65%RM
	Powersnatch com haltere		4	Adutores na máquina	65%RM
	Mountain Climbers 30x		5	Peck deck	65%RM
	Swing KB		6	Peck fly invertido	65%RM
	Jumping jacks 50x		7	Leg press sentado	65%RM
Burpees	8	Leg extension	65% RM		
Notas: efetuar 15 reps em cada exercício, descanso de 2 minutos entre circuito			9	Russian twist com disco	---
			10	Crunch com disco	----
			Notas: realizar 15 a 20 reps de cada exercício, 3 séries. Pausa de 1min no máximo entre cada série e 2 min entre exercícios.		

## **Anexo 19 – Flyer Open Day**





17/06

# OPEN *verão* DAY

09.00

**HIDROGINÁSTICA**

16.00

**BODY PUMP | PILATES**

10.00

**STRONG**

17.00

**CYCLING | BODY ATTACK**

11.00

**HIFFIT**

18.00

**BODY COMBAT | YOGA**

15.00

**ZUMBA**

**Sessão PT - Grátis -**

Método SST

Diogo Ribeiro & Rodrigo Duarte

**INSCRIÇÕES**

SONIANASCIMENTO@FFITNESS.PT - RECEÇÃO FFITNESS



## **Anexo 20- Ficha de inscrição**





17/6  
Open Day Verão FFitness

Folha de Inscrições para sessões de Personal Trainer GRÁTIS

Vem experimentar um método de treino diferente! O SST (Sarcoplasma Stimulating Training)! Este método destina-se a pessoas com alguma experiência na área da musculação com o objetivo de Hipertrofia Muscular. Mas não te preocupes, se não tens muita experiência, se Hipertrofia não é o teu objetivo pessoal, se nunca treinaste ou queres apenas experimentar, então inscreve-te, seleciona os grupos musculares que gostarias de treinar ou o tipo de treino que desejarias experimentar!

Nome	Contacto	Tipo de treino pretendido	Grupos Musculares a treinar	Hora preferida
Ana Sofia Jari	917734792	tonificação + massa muscular	Glúteos, <del>abd.</del>	18:30 / 19:30
Margarida		Tonificação/massa m.	<del>abd.</del> / glúteos	11:00h
José Machado	963600217	hipertrofia	Pernas	12:00h
José Rodrigues	964648272	hipertrofia	Costas	9:00h
Alexandre Duarte	918016211	Força gigante	Pertola	16:34h
Ana Correia		ABD / <del>abd.</del>	ABD / Pernas	15:00h
Pedro Reis	426886484	Hipertrofia	Costas	17:30h
Pedro Coutinho	426058477	Hipertrofia	Pantonal	11:00
Mafalda Cardoso		Hipertrofia	Pernas	14h

Contactos dos Personal Trainers: Diogo Ribeiro: 962436583 | Rodrigo Duarte: 926822579



## **Anexo 21 - Formações**





# CERTIFICADO



Certifica-se para os devidos efeitos que:

**Diogo Manuel da Costa Ribeiro**

Participou na III Convenção de Fitness IPG, que decorreu nos dias 2 e 3 de junho de 2017, tendo frequentado os seguintes workshops:

Workshop - **TREINO PERSONALIZADO NO CROSS TRAINING**

Workshop - **TREINO SENSORIO-MOTOR**

A III Convenção, uma organização da Unidade Técnico-científica de Desporto e Expressões, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, encontra-se creditada pelo IPDJ, com a atribuição de 3 UC. O acesso aos créditos implicou a frequência mínima de 3 workshops.

Guarda, 3 de junho de 2017

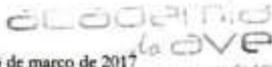
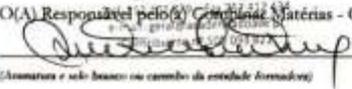
O Diretor da ESECD

(Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadeu)

## Certificado de Formação Profissional

Certifica-se que Diogo Manuel da Costa Ribeiro natural de Viseu nascido em 08/03/1993, com o N.º de Identificação Civil 14247658 válido até 30/04/2014, concluiu com aproveitamento o curso de Formação Profissional de PERSONAL TRAINER - Avaliação da Aptidão Física e Prescrição, em 19/02/2017, com a duração de 25:00 horas.

Unidades de Formação/Módulos/Outras Designações	Horas (hh:mm)	Classificação 0..20
Fundamentos	5:00	-
Prescrição e controlo do Treino	5:00	-
Nutrição e suplementação	5:00	-
Avaliação Teórica e Prática	5:00	-
Avaliação da Aptidão Física	5:00	-
<b>Nota Final</b>		<b>20</b>

  
 Trofa, 03 de março de 2017  
 Companhia Matérias - Consultoria e Formação, Lda.  
 Rua Artur Figueiredo, nº 12 - Bairro Salvo, St. 2  
 Apartado 27 - 4795-284 Trofa  
 N.º de identificação civil 14247658  
 O(A) Responsável pelo(A) Curso de Formação Matérias - Consultoria e Formação, Lda.  
  
 (Assinatura e selo branco ou carimbo da entidade formadora)

Certificado n.º 24/2017 de acordo com o modelo publicado na Portaria n.º 474/2010



## CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que Diogo Manuel da Costa Ribeiro portador(a) do nº de identificação 14297657 participou em regime presencial no **Seminário de Pedagogia do Desporto - "Profissões do Desporto e Formação"** organizado pela Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto que decorreu no Instituto Politécnico da Guarda no dia 6 de janeiro de 2017, com a duração de 6 horas.

O Presidente da Direção da SCPD

*Beatriz Maria Ribeiro de Sousa*



## CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que Diogo Manuel da Costa Ribeiro portador(a) do nº de identificação 14297657 participou em regime presencial no **6º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto** organizado pela Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto que decorreu no Instituto Politécnico de Viseu nos dias 14 e 15 de outubro de 2016, com a duração de 11 horas.

O Presidente da Direção da SCPD

*Beatriz Maria Ribeiro de Sousa*





## CERTIFICADO

PEDRO JOSÉ ARRIFANO TADEU, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, certifica para os devidos efeitos que **Diogo Manuel da Costa Ribeiro** frequentou o curso de **CrossTraining**, numa parceria com a empresa MANZ. O curso teve a duração de 15 horas, decorreu nos dias 27 de abril, 5 e 6 de maio e foi ministrado pelo formador, Mestre Juvenal Fernandes.

O curso foi creditado pelo IPDJ, com 3 unidades de crédito.

Guarda, 6 de maio de 2017

O Diretor

(Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadeu)



IPG

Politécnico  
da Guarda