



**IPG** Politécnico  
da Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Marco Sérgio Baptista Carraça

julho | 2017



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto

3º Ano – Ano Letivo 2016/2017



## **Relatório de Estágio**

Unidade Curricular: Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar

Marco Carraça, nº 5008351

*Julho, 2017*

## **Ficha de Identificação**

### **Estagiário**

**Discente:** Marco Sérgio Baptista Carraça

**Nº de aluno:** 5008351

**Curso:** Desporto, *minor* de Exercício Físico e Bem-Estar

**Grau pretendido:** Licenciatura

### **Entidade Formadora**

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

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

**Diretor de Curso:** Prof.<sup>a</sup> Doutora Carolina Júlia Félix Vila-Chã

**Coordenador de estágio:** Prof.<sup>a</sup> Doutora Carolina Júlia Félix Vila-Chã

**Endereço:** Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50, 6300-559 Guarda

**Telefone:** + 351 271 220 100

**E-mail:** ipg@ipg.pt

### **Entidade Acolhedora**

**Kalorias Linda-a-Velha**

**Morada:** Av. Duque Loulé 50A, 2795 Linda-a-Velha

**Tutor de Estágio:** Dr. Paulo Alexandre Carvalho Teixeira

**Habilitações Académicas:** Licenciatura em Educação Física e Desporto; Pós-Graduação em Reabilitação Cardíaca; Pós-Graduação em Gestão de Ginásios e *Health Clubs*

**Início do estágio:** 19 de Setembro de 2016

**Fim do Estágio:** 31 de Maio de 2017

**Duração do estágio:** 476 horas

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar quero agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda, mais precisamente à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, a oportunidade de ter ingressado no Ensino Superior.

Quero agradecer aos meus pais a oportunidade que me deram de poder estudar fora de Lisboa e todos os sacrifícios que fizeram por mim de maneira a tornar possível a minha formação académica ao longo destes 3 anos, durante os quais procurei sempre corresponder às expectativas deles dando o meu melhor para ser alguém melhor.

Quero agradecer à minha namorada Sara Pinto por toda a dedicação, carinho, persistência e confiança que desde sempre depositou em mim e por todos os sacrifícios que fez por mim, contribuindo fortemente para aquilo que sou hoje e para aquilo que construí ao longo deste extenso percurso. Graças a ela consegui ter uma constante fonte de esperança e motivação para me empenhar e ser cada vez melhor dia após dia, lutando de forma constante para alcançar os meus objetivos.

Quero agradecer a todos os professores do curso de Desporto, pelas experiências e vivências pelas quais me fizeram passar, que sem dúvida contribuíram para o meu crescimento enquanto aluno e futuro profissional e principalmente enquanto pessoa. Um agradecimento especial ao professor Faber Martins que sempre acreditou em mim e me cativou a aprender cada vez mais e à minha coordenadora de estágio Prof.<sup>a</sup> Doutora Carolina Júlia Félix Vila-Chã

Agradeço a toda a equipa do Kalorias Linda-a-Velha a oportunidade de estágio que me proporcionaram e de onde pude retirar importantes conhecimentos e vivências que contribuíram para a minha formação.

Por último, quero agradecer a todos aqueles que de alguma maneira se cruzaram comigo durante todo este percurso e que contribuíram, direta ou indiretamente para que tudo isto fosse possível.

## Resumo

O presente relatório de estágio pretende dar a conhecer a minha experiência enquanto estagiário, através da caracterização e descrição do meu estágio realizado no âmbito da licenciatura de Desporto, no minor de Exercício Físico e Bem-Estar do Instituto Politécnico da Guarda.

O meu estágio realizou-se no Kalorias Linda-a-Velha e incidiu essencialmente sobre 3 grandes áreas de intervenção: sala de exercício, aulas de grupo e aulas de natação, sendo que os meus objetivos variaram em função dessas áreas bem como das fases em que me encontrava em cada uma delas. Assim, as atividades desenvolvidas incidiram: na sala de exercício, através do acompanhamento os clientes, observação e prescrição de 1<sup>os</sup> treinos, observação de sessões de *Personal Training* e manutenção da organização da sala; nas aulas de grupo, através da observação, planeamento e lecionação das aulas de HIIT, *Bodystep*, *Bodyump* e *Total Kore*; nas aulas de atividades aquáticas, através da observação, planeamento e lecionação das aulas de Hidroginástica e Adaptação ao Meio Aquático (AMA).

A experiência do estágio foi sem dúvida importante na medida em que me preparou para o futuro e para a realidade que se aproxima. Sinto-me mais preparado para enfrentar o que aí vem, mas sei que ainda existe muito trabalho a fazer e muito por onde evoluir.

**Palavras-chave:** Estágio, Kalorias Linda-a-Velha, Sala de Exercício, Aulas de Grupo, Atividades Aquáticas.

# Índice

Ficha de Identificação .....	ii
Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	iv
Índice.....	v
Índice de Figuras .....	viii
Índice de Tabelas.....	ix
Lista de Siglas .....	x
Parte I – Caracterização da Entidade Acolhedora .....	2
1. Identificação da Entidade Acolhedora e meio envolvente .....	3
1.1 Recursos Físicos.....	4
1.2 Recursos Humanos.....	14
1.3 Serviços .....	15
1.4 População Alvo .....	17
Parte II – Planeamento do Estágio .....	19
1. Áreas e Fases de Intervenção .....	20
2. Objetivos .....	22
2.1 Objetivos Gerais.....	22
2.2 Objetivos específicos.....	22
2.2.1 Objetivos específicos para a sala de exercício .....	22
2.2.2 Objetivos específicos para as aulas de grupo .....	23
2.2.3 Objetivos específicos para as aulas de atividades aquáticas .....	23
3. Calendarização e planeamento das atividades de estágio.....	23
3.1 Horário semanal de estágio .....	23
3.1 Calendário anual de Estágio.....	26
3.2 Calendarização das fases de intervenção.....	27

Parte III – Atividades desenvolvidas .....	28
1. Sala de Exercício.....	29
1.1 Como cliente .....	29
1.2 Observação.....	29
1.3 Lecionação de 1 <sup>os</sup> treinos.....	31
1.4 Presença na sala de exercício e relação com os clientes .....	32
1.5 Avaliações iniciais e Reavaliações.....	32
1.6 Treinos de <i>Personal Training</i> .....	33
1.6.1. Observação .....	33
1.6.2. Prescrição de planos de treino para 3 estudos de caso .....	34
2. Aulas de Grupo.....	40
2.1 HIIT.....	40
2.1.1 Observação.....	41
2.1.2 Coorientação.....	42
2.2 Modalidades <i>Les Mills</i> .....	44
2.2.1. <i>BodyStep</i> .....	44
2.2.1.1. Observação.....	44
2.2.2. <i>BodyPump</i> .....	45
2.2.2.1. Observação.....	45
2.3 <i>Total Kore</i> .....	46
2.3.1 Observação.....	46
3. Atividades Aquáticas.....	47
3.1 Hidroginástica .....	47
3.1.1 Observação.....	48
3.2 Aulas de AMA .....	49
3.2.1 Observação.....	49
3.2.2 Coorientação .....	50

3.2.3 Orientação .....	51
4. Projeto .....	53
5. Atividades de secretariado .....	54
6. Atividades complementares .....	54
6.1 <i>WorkShops</i> .....	54
6.1.1 <i>Workshop</i> de Nutrição.....	54
6.1.2 <i>Workshop</i> de treino de Core .....	55
6.2 Ações de Formação .....	56
6.2.1 <i>Kalorias Talents Meeting</i> .....	56
6.3. Outras atividades .....	57
6.3.1 Dia do Pai.....	57
6.3.2 Jogos sem fronteiras .....	57
Parte IV – Reflexão Final.....	59
Referências Bibliográficas .....	63
Fontes da Web.....	66
Parte V – Anexos .....	67
Anexo I – Exemplo de orientação de um 1º treino.....	68
Anexo II – Observação de uma sessão de <i>Personal Training</i> .....	73
Anexo III - Exemplo de um plano de Observação de Aula de Grupo ( <i>BodyPump</i> ).....	75
Anexo IV – Exemplo de um plano de Aula de Grupo (HIIT).....	82
Anexo V – Exemplo de um plano de AMA.....	86



## Índice de Figuras

Figura 1 - Entrada do Ginásio (fonte própria).....	3
Figura 2 – Piscina vista da entrada (A) e vista sobre a ponte (B) (fonte própria) .....	4
Figura 3 – Aquecedor de sauna (A) e bancos (B) (fonte própria).....	4
Figura 4 - Banho Turco (fonte própria).....	4
Figura 5 - Jacuzzis (fonte própria) .....	5
Figura 6 - Jardim exterior (fonte própria) .....	5
Figura 7 – Balizas (A) e esparguetes, pranchas, flutuadores e arcos (B) (fonte própria).....	5
Figura 8 - Esquema do Piso 1 da Sala de Exercício visto de cima (fonte própria) .....	6
Figura 9 - Zonas de máquinas de musculação (A e B) (fonte própria) .....	6
Figura 10 - Zona de pesos livres (fonte própria).....	7
Figura 11 - Zonas de treino Cardiovascular (fonte própria).....	7
Figura 12 - Zona de alongamentos (A) e treino da zona Core (B) (fonte própria).....	7
Figura 13 - Área de Treino Personalizado, (A) lado esquerdo da sala, (B) lado direito da sala. (fonte própria) .....	8
Figura 14 - Balança de bioimpedância (A) e gabinetes de avaliação física (B) (fonte própria)....	8
Figura 15 - Estúdio A+B (A) e materiais presentes na sala (B e C) (fonte própria) .....	9
Figura 16 - Estúdio C (A) e materiais presentes na sala (B) (fonte própria).....	9
Figura 17 - Estúdio D (A) e materiais presentes na sala (B) (fonte própria).....	10
Figura 18 - CrossBox (A) e os materiais como bolas suíças (B), discos e molas medicinais (C), rack (D) e argolas (E) (fonte própria).....	10
Figura 19 - Campo de Ténis (fonte própria).....	11
Figura 20 - Campos de Padel (fonte própria) .....	11
Figura 21 - Pista de Atletismo de 60m (A) e de 50m (B) (fonte própria) .....	12
Figura 22 - Balneário masculinos principal (A) e da piscina (B) (fonte própria) .....	12
Figura 23 - Balneário feminino principal (A) e das piscinas (B) (fonte própria).....	12
Figura 24 - Parques de estacionamento exterior (A) e interior (B). (fonte própria).....	13
Figura 25 – Elevadores (fonte própria) .....	13
Figura 26 – Recepção (fonte: Site Athletika).....	14
Figura 27 - Gabinetes Comerciais (fonte própria).....	14
Figura 28 - Esquema da hierarquia da instituição Kalorias Linda-a-Velha .....	15
Figura 29 - Calendário Anual de Estágio .....	26

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Horário de funcionamento do ginásio .....	3
Tabela 2 - Horário de funcionamento da sala de exercício .....	16
Tabela 3 - Aulas de grupo existentes no ginásio .....	16
Tabela 4 - Horário inicial de estágio .....	24
Tabela 5 - Horário de estágio após alterações .....	25
Tabela 6 - Calendarização das fases de intervenção .....	27
Tabela 7 – Escolha de exercícios para o estudo de caso 1 .....	36
Tabela 8 – Escolha dos exercícios para o estudo de caso 2.....	38
Tabela 9 – Escolha dos exercícios para o estudo de caso 3.....	39
Tabela 10 – N° de aulas em cada fase de intervenção relativas às aulas de grupo .....	40
Tabela 11 - N° de aulas em cada fase de intervenção relativas às aulas de atividades aquáticas	47

## **Lista de Siglas**

**EPOC** – Consumo excessivo de oxigénio pós-exercício

**FCmax** – Frequência Cardíaca Máxima

**FCRes** – Frequência Cardíaca de Reserva

**GAP** – Glúteos, Abdominais e Pernas

**PSE** – Percepção Subjetiva de Esforço

**TRX** - *Total-body Resistance Exercise*

**VO2Max** – Consumo máximo de Oxigénio

**VO2pico** – Pico máximo de consumo de oxigénio

## **Introdução**

Atualmente, cada vez mais as pessoas escolhem praticar exercício físico, essencialmente em ginásios, onde podem não só ser acompanhadas por profissionais, mas também conviver e sentirem-se bem.

O Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar é uma unidade curricular que permite ao aluno aplicar num contexto real todos os conteúdos teóricos adquiridos ao longo dos seus 3 anos de licenciatura. Constitui uma grande oportunidade para compreender o que realmente acontece no mundo profissional do Exercício Físico e Bem-Estar através da aquisição de conhecimentos e experiências, servindo ainda como rampa de lançamento para o aluno no mercado de trabalho.

Relativamente à escolha do local de estágio, escolhi a cadeia de ginásios Kalorias, por indicação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Carolina Vila-Chã e por ser uma cadeia que se encontra atualmente em expansão. Escolhi em particular o Kalorias Linda-a-Velha por ser um local de estágio no qual é possível obter um vasto leque de aprendizagens junto dos profissionais que lá se encontram, através de uma grande diversidade de experiências. O facto de ser perto de casa contribuiu também para a escolha, uma vez que me permitiu estar perto das pessoas de quem mais gosto.

As principais áreas de intervenção do meu estágio foram a sala de exercício, as aulas de grupo e as aulas de natação, cujos objetivos passaram pela observação de treinos, acompanhamento dos clientes na sala de exercício e prescrição e lecionação de primeiros treinos, bem como observação e coorientação e orientação de aulas de grupo e aulas de natação.

O presente relatório de estágio pretende dar a conhecer a minha experiência enquanto estagiário, através da caracterização e descrição do meu estágio no Kalorias Linda-a-Velha. Para isso, o relatório encontra-se disposto pela seguinte ordem de partes: I- Caracterização da Entidade Acolhedora (Identificação, Recursos Físicos e Humanos, Serviços), II- Planeamento do Estágio (Áreas e fases de intervenção, Objetivos, Horário semanal e Calendarização anual de estágio), III- Atividades desenvolvidas (Sala de exercício, Aulas de grupo, Aulas de Natação, Outras atividades), IV- Reflexão Final, V- Anexos.

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

## 1. Identificação da Entidade Acolhedora e meio envolvente

A cadeia de ginásios Kalorias foi criada há 18 anos tendo como 1ª instalação o ginásio de Santiago do Cacém. Atualmente esta cadeia possui 9 instalações espalhadas por todo o país: Santiago do Cacém, Braga, Torres Vedras, Parque das Nações, Fórum Montijo, Sines, Telheiras, Seixal e por fim aquela onde realizo o meu estágio, Linda-a-Velha.

O ginásio Kalorias Linda-a-Velha (fig.1) era, até há 4 anos atrás, o ginásio Solplay, cujo nome e instituição se associava ao Hotel Solplay Linda-a-Velha, presente nos arredores. Esta instituição, como o próprio nome indica, situa-se na região de Linda-a-Velha, concelho de Oeiras, distrito de Lisboa e abarca atualmente cerca de 3500 sócios. Segundo informações fornecidas pela Câmara Municipal de Oeiras, a região de Linda-a-Velha possui cerca de 22.000 habitantes. Os habitantes desta localidade têm nesta mesma localidade dois ginásios concorrentes ao Kalorias, o Fitness Hut e o Holmes Place.



Figura 1 - Entrada do Ginásio (fonte própria)

O horário de funcionamento do Kalorias Linda-a-Velha é apresentado na tabela 1.

Tabela 1 - Horário de funcionamento do ginásio

Dias da semana	Horário
Segunda a sexta-feira	7h00 – 23h00
Sábado e Feriados	9h00 – 21h00
Domingo	9h00 – 19h00

## 1.1 Recursos Físicos

O ginásio Kalorias Linda-a-Velha possui nas suas instalações diversos recursos físicos dos quais os sócios podem usufruir.

### 1.1.1 Complexo de piscina

A **piscina de lazer** (fig.2) é o local onde se realizam as aulas de natação e hidroginástica. A piscina possui diferentes profundidades mediante as diferentes zonas e encontra-se toda ela ligada, não havendo espaços isolados.



Figura 2 – Piscina vista da entrada (A) e vista sobre a ponte (B) (fonte própria)

A **sauna** é um espaço que pode ser utilizado pelos clientes e que possui um aquecedor de sauna e bancos (fig.3A e 3B).

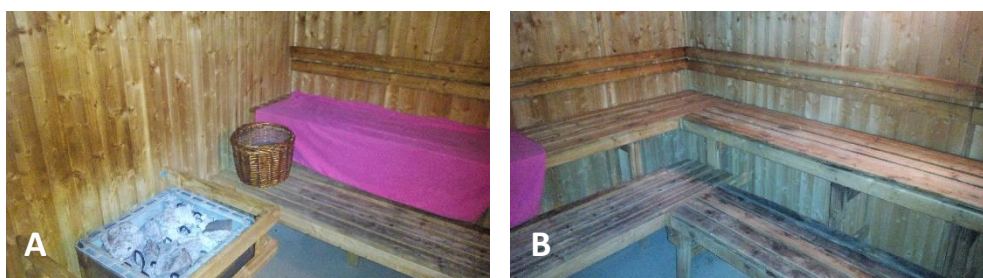


Figura 3 – Aquecedor de sauna (A) e bancos (B) (fonte própria)

O **banho Turco** também se encontra disponível para os utilizadores da piscina.



Figura 4 - Banho Turco (fonte própria)

Os **jacuzzis** são utilizados por parte dos clientes para relaxar e socializar.

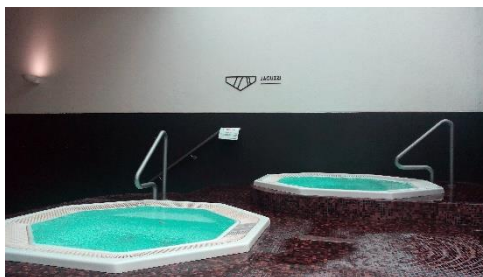


Figura 5 - Jacuzzis (fonte própria)

O **jardim** localizado no exterior, possui uma ligação ao interior das piscinas (fig.6). Um espaço calmo e ideal para diversas atividades de lazer.



Figura 6 - Jardim exterior (fonte própria)

Nas aulas de atividades aquáticas, são utilizados diversos materiais presentes nas piscinas (fig.7), tais como esparguetes, *pull-boy's*, pranchas, arcos, peças em esponja, colchões, balizas e bolas.

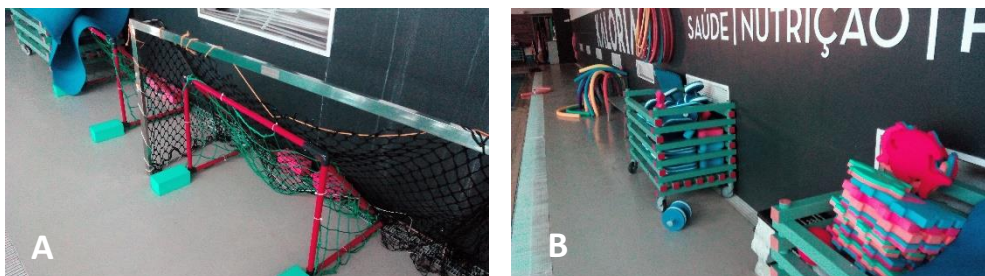


Figura 7 – Balizas (A) e esparguetes, pranchas, flutuadores e arcos (B) (fonte própria)



### 1.1.2 Sala de exercício

Este é um espaço dividido em várias áreas, distribuídas por dois pisos, todas elas disponíveis aos clientes.

O **Piso 1** (fig.8), constitui grande parte da sala de exercício e possui duas zonas de máquinas de musculação (fig. 9A e 9B), uma zona de pesos livres (fig.10), duas zonas de treino cardiovascular (fig.11A e 11B), uma área de treino personalizado e um estúdio de aulas de grupo (estúdio D).

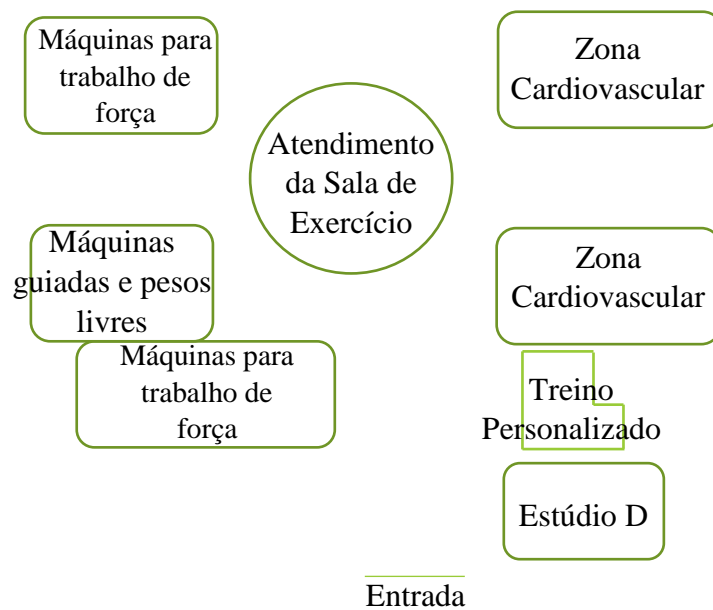


Figura 8 - Esquema do Piso 1 da Sala de Exercício visto de cima (fonte própria)



Figura 9 - Zonas de máquinas de musculação (A e B) (fonte própria)



Figura 10 - Zona de pesos livres (fonte própria)

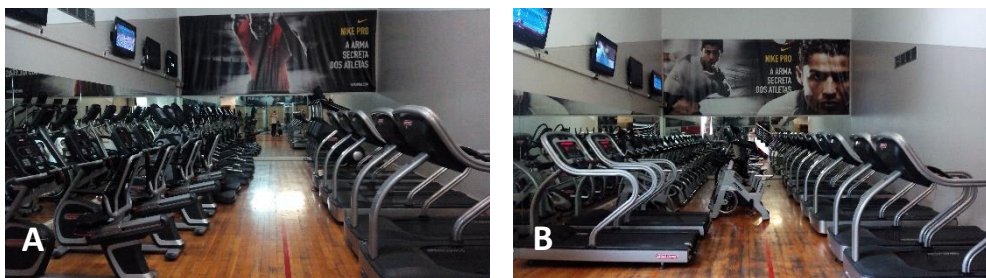


Figura 11 - Zonas de treino Cardiovascular (fonte própria)

O **Piso 2**, é a parte da sala de exercício mais pequena. Esta é uma zona dedicada essencialmente a alongamentos (fig.12A), porém contém alguns aparelhos que permitem o trabalho dos músculos *Core* (fig.12B). No final do seu treino, os/as clientes sobem um lance de escadas que permite o acesso a este 2º piso, podendo assim realizar a sua sessão de alongamentos.



Figura 12 - Zona de alongamentos (A) e treino da zona *Core* (B) (fonte própria)

Relativamente aos equipamentos e material presente na sala de exercício, podemos encontrar: passadeiras, bicicletas, elípticas, *stair climbers*, máquinas de musculação da marca *Star Trac*, pesos livres (halteres, barras, discos), máquinas guiadas, steps, BOSUS, caneleiras, cintos, elásticos, cordas, bolas suíças, tapetes/colchões, *kettlebells*, cordas navais, saco de boxe, TRX e caixas pliométricas.

A **área de treino personalizado** é uma área reservada (fig.13A e 13B) que possui alguns equipamentos utilizados apenas pelos *Personal Trainers* (bolas suíças, TRX, steps, saco de boxe, cordas navais) no acompanhamento personalizado dos seus clientes.



Figura 13 - Área de Treino Personalizado, (A) lado esquerdo da sala, (B) lado direito da sala. (fonte própria)

A **área de avaliação inicial e reavaliação física** é também uma área reservada, onde é realizada a avaliação inicial do cliente, bem como a sua reavaliação física após algumas sessões de treino, utilizando a balança de bioimpedância (fig.14A) e os gabinetes (fig.14B), para a obtenção dos diferentes dados e planeamento dos próximos treinos.



Figura 14 - Balança de bioimpedância (A) e gabinetes de avaliação física (B) (fonte própria)

### 1.1.3 Estúdios

Dependendo do dia e da hora, existem aulas da mesma modalidade que poderão ser dadas em estúdios diferentes, permitindo assim uma melhor gestão dos espaços em função dos nº de alunos e atividades a realizar. De seguida serão apresentados os diferentes estúdios, bem como o material neles presente.

No **estúdio A+B** (fig.15A) realizam-se as aulas de Localizada, GAP, Zumba, *Body Pump*, *Body Balance*, Postura e Alongamentos, *Body Attack*, *Body Combat*, *Body Step*, *Sh’bam*, *Body Jam*, *Pilates*, YOGA. Dependendo do dia e da hora (e conseqüentemente da afluência de alunos) estes dois estúdios podem transformar-se em estúdio A e estúdio B, permitindo assim que ocorram duas aulas em simultâneo, separadas por uma estrutura, uma espécie de “parede móvel”.

Aqui podemos encontrar diversos materiais (fig.15B e 15C) tais como caneleiras, discos, steps, colchões/tapetes, barras, halteres, material de YOGA, *bolsters* e ainda, uma máquina de reabastecimento de água.

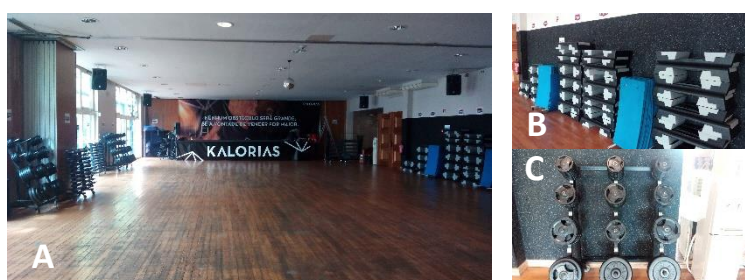


Figura 15 - Estúdio A+B (A) e materiais presentes na sala (B e C) (fonte própria)

No **estúdio C** (fig.16A) realizam-se as aulas de RPM, *Power Jump*, *Body Combat*, *Zumba*, *Total Kore*, *Body Jam* e karaté. No caso das bicicletas, estas são móveis e têm um espaço próprio para serem arrumadas, permitindo assim que exista um espaço amplo para a prática de outras modalidades.

Aqui podemos encontrar diversos materiais (fig.16B) tais como trampolins, bicicletas e colchões/tapetes.



Figura 16 - Estúdio C (A) e materiais presentes na sala (B) (fonte própria)

No **estúdio D** (fig.17A) realizam-se as aulas de *Pilates*, ballet e YOGA. Por vezes este espaço pode servir para formações.

Aqui, podemos encontrar diversos materiais (fig.17B) tais como colchões/tapetes, steps e material de YOGA.

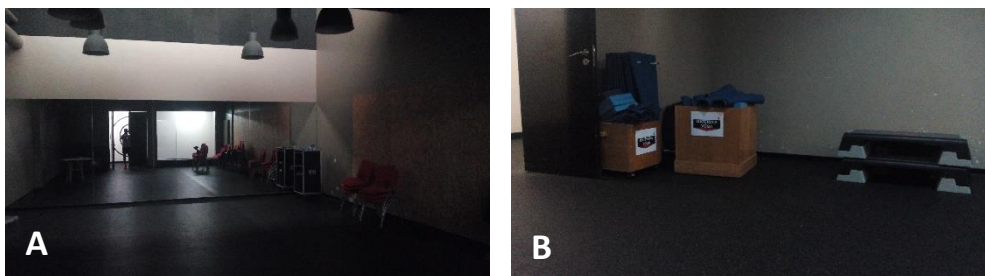


Figura 17 - Estúdio D (A) e materiais presentes na sala (B) (fonte própria)

#### 1.1.4 *CrossBox*

Trata-se de um espaço amplo que permite a prática da modalidade de *Cross Training*. Este espaço (*Box*) (fig.18A) permite uma grande variedade de treinos devido aos equipamentos que nele existem (fig.18B, 18C, 18D e 18E), tais como bolas suíças, *kettlebells*, discos, barras, máquinas de remo, bolas medicinais e ainda um *rack crossfit*.



Figura 18 - *CrossBox* (A) e os materiais como bolas suíças (B), discos e bolas medicinais (C), *rack* (D) e argolas (E) (fonte própria)

### 1.1.5 Complexo de desportos de raquete

Os desportos de raquete realizam-se ao ar livre dentro deste complexo que é constituído por:

No **campo de Ténis** (fig.19), são realizadas as aulas da escola de Ténis, bem como as aulas das atividades *Kids*.



Figura 19 - Campo de Ténis (fonte própria)

Nos **campos de Padel** (fig.20), são realizadas as aulas da escola de Padel.



Figura 20 - Campos de Padel (fonte própria)

Os campos de Ténis e de Padel podem ainda ser reservados para atividades de lazer, mediante pagamento de um aluguer.

### 1.1.6 Pista de atletismo ao ar livre

Esta é uma estrutura interessante que permite uma diversidade maior de atividades. Este espaço é utilizado por sócios, mas pode ser também utilizado para treino personalizado e para aulas de grupo, essencialmente no verão devido à existência de bom tempo. Possui duas pistas: uma com um comprimento de 60m (fig.21A) e outra com um comprimento de 50m (fig.21B).

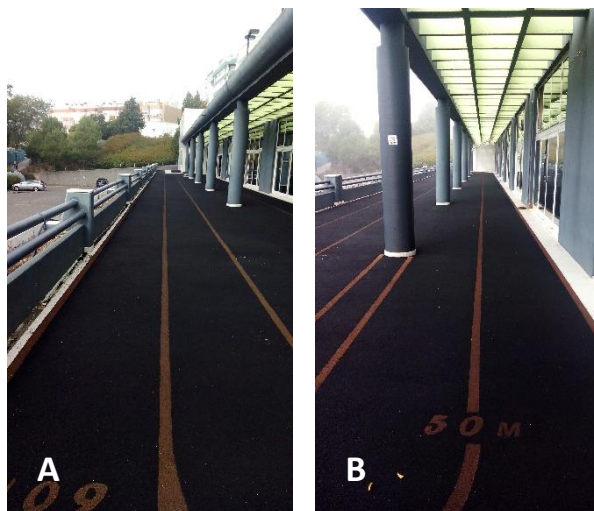


Figura 21 - Pista de Atletismo de 60m (A) e de 50m (B)  
(fonte própria)

### 1.1.7 Balneários

Existem 2 balneários diferentes quer para homens quer para mulheres: os balneários utilizados pelos clientes que se encontram na sala de exercício ou nas aulas de grupo (balneários principais (fig.22A e 23A)) e outros utilizados pelos clientes que se encontram na piscina (balneários das piscinas (fig.22B e 23B)).



Figura 22 - Balneário masculinos principal (A) e da piscina (B) (fonte própria)

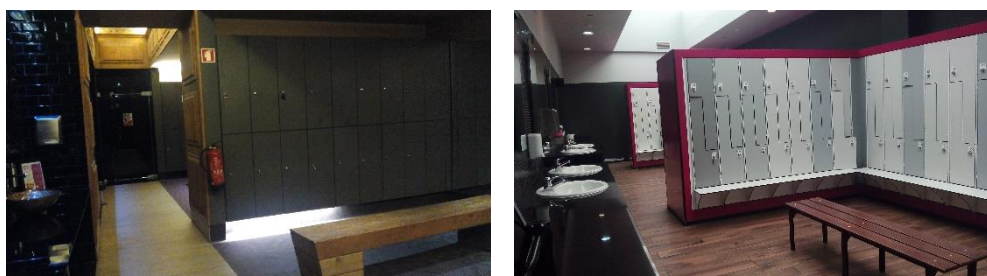


Figura 23 - Balneário feminino principal (A) e das piscinas (B) (fonte própria)

### 1.1.8 Parques de estacionamento

Existem dois espaços onde os clientes podem deixar as suas viaturas. O primeiro deles é um parque de estacionamento exterior junto das imediações do ginásio (fig.24A). O segundo é um parque de estacionamento interior (fig.24B), constituído por 4 pisos e cuja utilização é reservada a clientes que paguem um valor extra à mensalidade de utilização do ginásio.



Figura 24 - Parques de estacionamento exterior (A) e interior (B). (fonte própria)

### 1.1.9 Elevadores

Para facilitar o acesso de pessoas com deficiência às instalações do ginásio, estão presentes dois elevadores: um deles à entrada, que permite os acessos da mesma até à zona da receção (fig.25A) e outro que permite os acessos entre a receção e o parque de estacionamento interior (fig.25B).

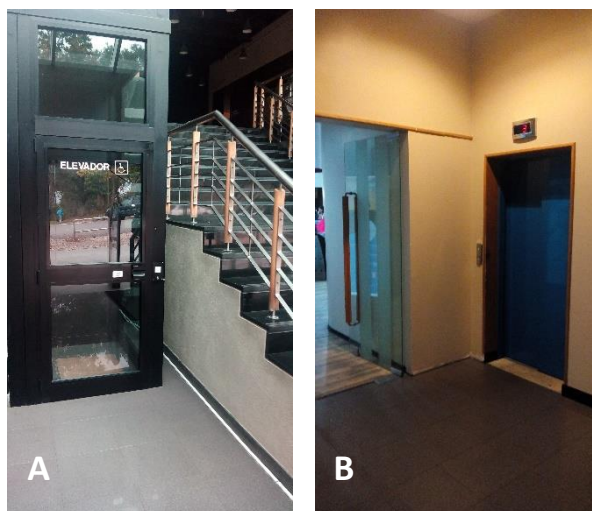


Figura 25 – Elevadores (fonte própria)

### 1.1.10 Receção

Na receção (fig.26) são resolvidos problemas relativos aos serviços, questões sobre as mensalidades e aquisição de informações gerais.



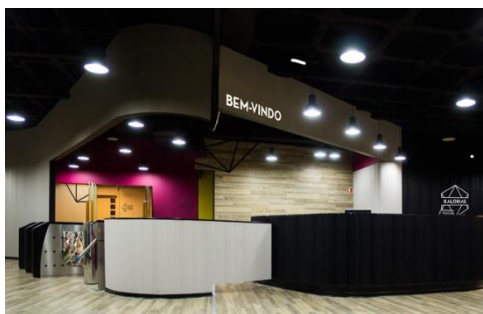


Figura 26 – Recepção (fonte: Site Athletika<sup>1</sup>)

### 1.1.11 Gabinetes comerciais

Estes dois gabinetes (fig.27) são responsáveis pelas adesões, suspensões ou cancelamentos de adesões de serviços do ginásio. Cada um dos gabinetes é ocupado por uma consultora comercial e permite que existam 2 pessoas sentadas.



Figura 27 - Gabinetes Comerciais (fonte própria)

Para além de todos estes espaços, podemos ainda encontrar um gabinete de coordenação, um gabinete de nutrição, um gabinete de direção, uma sala de reuniões, cafetaria, restaurante, loja de artigos desportivos, um espaço *kids*, berçário e fraldário.

## 1.2 Recursos Humanos

Vários são os profissionais que integram os recursos humanos que fazem parte do ginásio Kalorias Linda-a-Velha. Para além do diretor do ginásio, existem ainda vários cargos abaixo deste, como o diretor técnico, os coordenadores das diferentes áreas, os instrutores, que podem desempenhar funções nas diferentes áreas do ginásio, entre outros.

A estrutura organizativa do Kalorias Linda-a-Velha encontra-se estruturada no seguinte esquema (fig.28).

---

<sup>1</sup> Disponível em: <http://www.athletika.pt/?page=instalacoes&lang=pt>

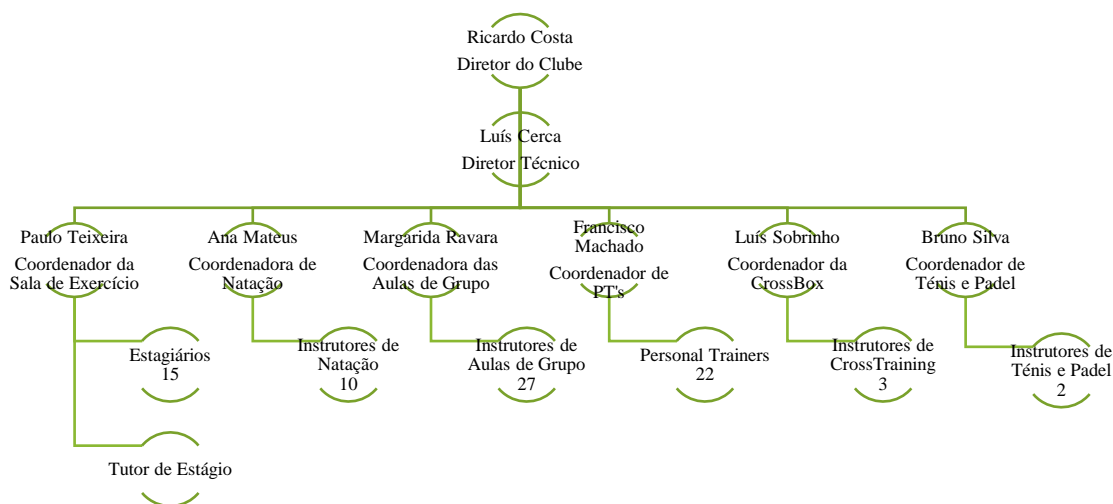


Figura 28 - Esquema da hierarquia da instituição Kalorias Linda-a-Velha

### 1.3 Serviços

O Kalorias disponibiliza aos seus clientes a possibilidade de usufruírem de diversos serviços, determinados pela mensalidade que escolheram. Esses serviços podem incluir acompanhamento inicial em sala de exercício, acesso às aulas de grupo, academia de combate, escolas de natação, de ténis e de padel, *crosstraining* e ainda tratamentos numa clínica médica desportiva (Athletika). Nos pontos que se seguem são explicados cada um dos serviços prestados pelo ginásio Kalorias.

#### 1.3.1 Acompanhamento inicial em sala de exercício

Após a adesão, o/a cliente irá agendar uma marcação com um membro do Gabinete de Avaliação Física que se encarregará de realizar a avaliação inicial. Após a avaliação inicial, o cliente agendará um outro dia em que irá realizar o seu primeiro treino, de maneira a conhecer a sala de exercício, as máquinas e o ambiente. Este 1º treino é realizado sob acompanhamento de um *Personal Trainer* ou estagiário que se encontre apto para o fazer. Após a sessão de 1º treino, o/a cliente poderá optar por continuar a treinar por iniciativa própria ou sob acompanhamento de um profissional (serviço de *Personal Trainer*). O horário de funcionamento da sala de exercício é apresentado na tabela 2.

Tabela 2 - Horário de funcionamento da sala de exercício

Dias da semana	Horário
Segunda a sexta-feira	7h00 – 22h30
Sábado e Feriados	9h00 – 20h30
Domingo	9h00 – 18h30

### 1.3.2 Aulas de Grupo

Existem diversas aulas de grupo que o cliente poderá frequentar e que se regem mediante um horário estabelecido. As diferentes modalidades variam em função do dia e da hora a que são lecionadas. As aulas de grupo existentes no Kalorias Linda-a-Velha e as respetivas durações estão descritas na tabela 3.

Tabela 3 - Aulas de grupo existentes no ginásio

Aulas de Grupo	Duração
<i>BodyPump</i>	30min, 45min ou 60min
<i>BodyJam</i>	30min, 45min ou 60min
<b>RPM</b>	45min, 50min ou 60min
<i>BodyStep</i>	45min ou 60min
<i>BodyBalance</i>	45min ou 60min
<i>BodyCombat</i>	45min ou 60min
<i>BodyAttack</i>	30min ou 60min
<i>Sh'Bam</i>	30min ou 45min
<i>PowerJump</i>	50min ou 55min
<i>Zumba</i>	45min
<b>GAP</b>	45min
<i>Pilates</i>	60min
<b>YOGA</b>	60min
<b>Localizada</b>	45min
<b>Step 2</b>	50min
<i>Total Kore</i>	30min
<b>Postura e Alongamento</b>	45min
<b>Hidroginástica</b>	45min
<b>HIIT</b>	45min
<i>Kalorias Running</i>	60min

### 1.3.3 Academia de Combate

Nesta academia o foco incide sobre as modalidades *Kick Boxing* e *Muay Thai*. Estas aulas variam entre 50-75min.

### **1.3.4 Escola de Natação**

Existem diferentes turmas na escola de natação distinguidas por nomes, em função da idade dos alunos (dos mais novos para os mais velhos: Tartarugas, Pinguins, Peixinhos, Espadartes, Tubarões e Golfinhos). Existe ainda uma turma de mini-polo aquático. As aulas variam entre os 30-40min, dependendo do escalão.

### **1.3.5 Escola de Ténis e Escola de Padel**

Estas escolas pretendem ensinar as modalidades de desportos de raquete. Ao contrário das aulas de Padel, as aulas de Ténis regem-se mediante um horário fixo e existem várias turmas de adultos. As aulas de atividades *Kids* regem-se também mediante um horário fixo (integrado no horário das atividades “terra” das crianças), porém estas aulas apenas são lecionadas a crianças acima dos 5 anos.

### **1.3.6 CrossTraining**

Esta modalidade é realizada na *CrossBox*. As aulas regem-se mediante um horário fixo e têm a duração de 60min. A *CrossBox* encontra-se aberta todos os dias, exceto ao Domingo.

### **1.3.7 Parceria com uma clínica médica desportiva (Athletika)**

Esta clínica disponibiliza serviços de massagem, fisioterapia, spa e realiza reabilitação utilizando os recursos presentes no ginásio como a sala de exercício e as piscinas.

## **1.4 População Alvo**

O Kalorias Linda-a-Velha oferece uma vasta gama de experiências que permitem abranger todas as faixas etárias, desde crianças a idosos.

Relativamente à sala de exercício, pode-se verificar que existem clientes de todas as idades, podendo dividir-se por três grandes grupos: os adolescentes, os adultos e os idosos, sendo que o grupo dos adultos é aquele que surge em maior número. Nas aulas de grupo, verifica-se um maior nº de mulheres comparativamente ao género oposto. As aulas de hidroginástica abarcam essencialmente idosos, ao passo que modalidades como *Body Step*, *Body Pump* e RPM abarcam essencialmente adultos. As aulas de Natação e Ténis

são voltadas essencialmente para as crianças. Na academia de combate, o público-alvo são as crianças e adultos.

## **Parte II – Planejamento do Estágio**

## 1. Áreas e Fases de Intervenção

A unidade curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar proporcionou-me a possibilidade de experienciar diferentes fases em diferentes áreas de intervenção, que constituíram todo o meu percurso enquanto estagiário. Assim sendo, o meu estágio no ginásio Kalorias Linda-a-Velha desenvolveu-se em 3 grandes áreas: Sala de Exercício, Aulas de Grupo e Atividades Aquáticas.

Na Sala de Exercício pretendeu-se que ao longo do estágio cumprisse, de forma gradual, as seguintes tarefas:

- a) Observação de sessões de treino orientadas por profissionais;
- b) Coorientação de sessões de treino em conjunto com profissionais;
- c) Acompanhamento e supervisão dos clientes e das atividades de sala de exercício;
- d) Gestão e organização da sala de exercício;
- e) Prescrição de exercício físico em função dos objetivos, motivações e necessidades do cliente.

Nas aulas de grupo pretendeu-se que ao longo do estágio cumprisse, de forma gradual, as seguintes tarefas:

- a) Observação das metodologias utilizadas nas aulas de HIIT, *BodyStep*, *BodyPump* e *Total Kore*;
- b) Planeamento de aulas de HIIT;
- c) Coorientação de aulas de HIIT.

Nas aulas de atividades aquáticas pretendeu-se que ao longo do estágio cumprisse, de forma gradual, as seguintes tarefas:

- a) Observação das metodologias utilizadas nas aulas de adaptação ao meio aquático (AMA) e Hidroginástica;
- b) Planeamento das aulas de AMA;
- c) Coorientação das aulas de AMA;
- d) Orientação das aulas de AMA.

Relativamente às fases de intervenção do estágio, estas consistiram em três fases distintas, com objetivos e características diferentes:

### **1- Fase de Integração e Planeamento**

Foram realizadas reuniões com a coordenadora de estágio a fim de me preparar para o que seria o estágio, o que seria exigido de mim, qual o meu comportamento enquanto estagiário, quais as competências a adquirir, entre outras coisas. Realizei também reuniões com o meu tutor de estágio com o objetivo de me integrar na instituição, através do reconhecimento dos espaços, definição de funções, horários e calendarização anual do meu estágio. Nesta primeira fase que durou uma semana aproveitei para usufruir do ginásio como se fosse um cliente, utilizando o ginásio, as piscinas e realizando as aulas de grupo.

### **2- Fase de Intervenção**

Nesta fase, pretendeu-se que eu desenvolvesse e implementasse as atividades estipuladas na fase anterior. Para isso, foi estabelecido a divisão desta fase em três grandes subfases que serão descritas de seguida.

**a) Observação**, em que a minha função foi realizar observações de profissionais, no que diz respeito à lecionação de primeiros treinos, aulas de grupo e de atividades aquáticas, de maneira a poder obter e tratar informações presentes nas áreas de intervenção anteriormente descritas.

**b) Coorientação**, cujos meus objetivos passaram por: na sala de exercício, intervir no planeamento e coorientação dos treinos dados aos clientes; nas aulas de grupo e de atividades aquáticas, preparar partes de aulas e lecionar essas mesmas partes em conjunto com um profissional.

**c) Orientação**, onde os meus objetivos passaram por acompanhar autonomamente os clientes na sala de exercício através dos 1<sup>os</sup> treinos; planear e lecionar aulas de grupo e de atividades aquáticas de forma autónoma, tendo a responsabilidade de pensar em todos os detalhes e metodologias que fazem parte da lecionação dessas mesmas aulas.



### **3- Fase de conclusão e avaliação**

O objetivo desta fase foi refletir sobre a minha experiência enquanto estagiário, o que foi feito ao longo do ano de estágio, se consegui atingir os objetivos inicialmente previstos, o que correu mal, o que correu bem e o que poderia ter corrido melhor bem como refletir sobre o que gostaria de ter feito e o que prevejo fazer depois do estágio.

## **2. Objetivos**

Inicialmente numa das reuniões presenciais com a coordenadora de estágio, foram discutidos quais seriam os objetivos (gerais e específicos) que deveriam ser estipulados para se concretizarem durante este ano de estágio. Esses objetivos serão apresentados de seguida. No caso dos objetivos específicos, estes encontram-se divididos de acordo com as diferentes áreas de intervenção.

### **2.1 Objetivos Gerais**

- a) Adquirir novos conhecimentos e competências nas diferentes áreas de intervenção de estágio;
- b) Adquirir experiência profissional na área do Fitness;
- c) Promover a prática de exercício físico e saúde;
- d) Desenvolver o contacto com o público frequentador do ginásio.

### **2.2 Objetivos específicos**

#### **2.2.1 Objetivos específicos para a sala de exercício**

- a) Observar e registar as metodologias aplicadas pelos profissionais do ginásio no que diz respeito à prescrição de exercício e orientação do treino de modo a adquirir novos conhecimentos e competências;
- b) Realizar avaliações iniciais e avaliações de aptidão física;
- c) Aplicar conhecimentos no que diz respeito à prescrição de exercício;
- d) Aplicar metodologias observadas no planeamento e estruturação de sessões de treino que se direcionem para os objetivos do cliente;
- e) Acompanhar de forma autónoma o cliente.

### **2.2.2 Objetivos específicos para as aulas de grupo**

- a) Observar e registar as metodologias aplicadas pelos profissionais do ginásio no que diz respeito à lecionação das aulas de grupo, de modo a adquirir novos conhecimentos e competências;
- b) Aplicar metodologias de estruturação e planificação observadas no que diz respeito à lecionação, inicialmente de partes e posteriormente total, das aulas de grupo realizadas ao longo de todo o meu estágio.

### **2.2.3 Objetivos específicos para as aulas de atividades aquáticas**

- a) Observar e registar as metodologias aplicadas pelos profissionais do ginásio no que diz respeito à lecionação das aulas de atividades aquáticas, de modo a adquirir novos conhecimentos e competências;
- b) Aplicar metodologias de estruturação e planificação observadas no que diz respeito à lecionação, inicialmente de partes e posteriormente total, das aulas de atividades aquáticas realizadas ao longo de todo o meu estágio.

## **3. Calendarização e planeamento das atividades de estágio**

De seguida serão apresentadas as informações relativas ao horário semanal de estágio, calendário anual de estágio e calendarização das fases de intervenção.

### **3.1 Horário semanal de estágio**

O horário de estágio sofreu alterações ao longo do ano, sendo por isso apresentados de seguida os dois horários realizados por mim.

Inicialmente, o horário semanal de estágio incidiu essencialmente sobre dois dias da semana: quinta-feira e sexta-feira sendo que à quinta-feira o meu estágio iniciava-se às 14h na sala de exercício, onde permanecia até às 17h. Após este período tinha uma pequena pausa até à aula de AMA que se iniciava às 17h30. Por volta das 18h30 terminavam as aulas de AMA e às 19h frequentava a aula de *BodyStep* que terminava às 20h, sendo que posteriormente passei a frequentar a aula de *Total Kore* que ocorria às 19h20 e terminava às 19h50. À sexta-feira o meu estágio iniciava-se às 15h20 com a aula de hidroginástica, tendo o seu término às 16h05. A partir deste período tinha uma pausa até às 17h, período a partir do qual me deslocava até à receção e onde permanecia até às

19h. Para terminar a minha semana de estágio realizava 2h de estágio em sala de exercício das 19-21h.

Tabela 4 - Horário inicial de estágio

Horas/Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	
11h00-11h30								
11h30-12h00								
12h30-13h00								
13h00-13h30								
13h30-14h00								
14h00-14h30				Sala de Exercício				
14h30-15h00								
15h00-15h30						Hidroginástica		
15h30-16h00								
16h00-16h30								
16h30-17h00								
17h00-17h30					Receção			
17h30-18h00				AMA				
18h00-18h30								
18h30-19h00								
19h00-19h30				Aula de Grupo	Sala de Exercício			
19h30-20h00								
20h00-20h30								
20h30-21h00								
21h00-21h30								

Ocasionalmente, frequentava o ginásio às segundas-feiras e quartas-feiras de maneira a poder realizar mais algumas horas de estágio e passar por outras experiências, nomeadamente a nível de aulas de grupo e clientes que frequentavam a sala de exercício. Esporadicamente, devido a eventos ou ações de formação, deslocava-me até ao ginásio ao fim de semana.

Assim, para além do meu horário habitual, passei a estar presente à segunda-feira na sala de exercício das 13-17h e às 20h frequentava a aula de *BodyPump*. Durante estas 3h aproveitava para treinar na sala de exercício ou realizar algum tipo de atividade relacionada com o curso. À quarta-feira realizava 1h de sala de exercício das 11-12h, frequentando depois a aula de HIIT que se iniciava às 13h e terminava às 13h45. Às 14h voltava para a sala de exercício, onde permanecia até às 16h. Por fim frequentava a aula de *BodyPump* que ocorria das 17h20 às 17h50. À quinta-feira substituí as aulas de *BodyStep* e *Total Kore* pelas aulas de *BodyPump*. À sexta-feira, depois de ter abandonado

a recepção, aproveitava o período de tempo para treinar na sala de exercício e esporadicamente realizar horas de estágio no mesmo local.

Tabela 5 - Horário de estágio após alterações

Horas/Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	
11h00-11h30			Sala de Exercício					
11h30-12h00								
12h30-13h00								
13h00-13h30	Sala de Exercício		HIIT					
13h30-14h00								
14h00-14h30								
14h30-15h00				Sala de Exercício	Sala de Exercício			
15h00-15h30						Hidroginástica		
15h30-16h00								
16h00-16h30								
16h30-17h00								
17h00-17h30			BodyPump					
17h30-18h00				AMA				
18h00-18h30								
18h30-19h00								
19h00-19h30								
19h30-20h00					Sala de Exercício			
20h00-20h30	BodyPump							
20h30-21h00				BodyPump				
21h00-21h30								

### 3.1 Calendário anual de Estágio

O calendário anual de estágio encontra-se ilustrado na figura 29. Podem ser observados os dias em que frequentei o meu local de estágio, os feriados, as pausas letivas, os dias em que me reuni presencialmente com a minha coordenadora, bem como os dias em que foram trocados e-mails relativos a estágio.

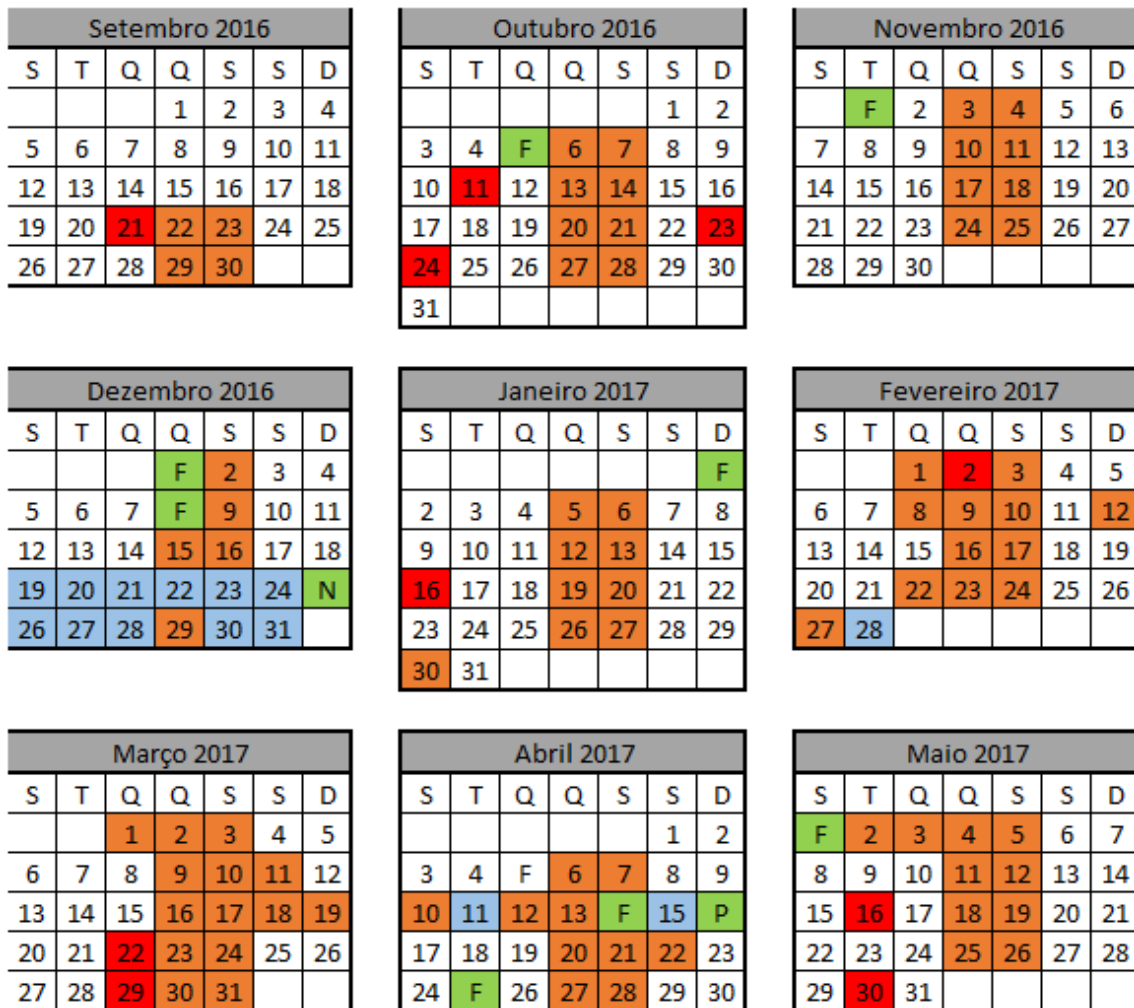


Figura 29 - Calendário Anual de Estágio

#### Legenda



→ Feriados



→ Reuniões com a coordenadora de estágio e troca de e-mails relativos ao estágio



→ Dias de estágio



→ Pausas Letivas

### 3.2 Calendarização das fases de intervenção

A calendarização das fases de intervenção encontra-se ilustrada na figura 30.

Tabela 6 - Calendarização das fases de intervenção

Meses	Planificação
Setembro	✓ Observação de treinos
Outubro	✓ Observação de aulas de grupo e de natação ✓ Participação nas aulas de grupo
Novembro	✓ Observação da prescrição de treinos
Dezembro	✓ Auxílio nas aulas de Natação ✓ Prescrição de 1 <sup>os</sup> treinos
Janeiro	✓ Lecionação de 1 <sup>os</sup> treinos
Fevereiro	✓ Coorientação de aulas de grupo ✓ Auxílio nas aulas de Natação ✓ Organização da sala de exercício
Março	✓ Prescrição e lecionação de 1 <sup>o</sup> treinos
Abril	✓ Coorientação de aulas de grupo
Maio	✓ Orientação de aulas de natação

## **Parte III – Atividades desenvolvidas**

Nesta parte do relatório serão apresentadas todas as atividades que realizei ao longo do estágio nas diferentes áreas de intervenção. Começarei por ilustrar as atividades realizadas na sala de exercício, nomeadamente as observações, a prescrição de 1<sup>os</sup> treinos, serviço de *Personal Training*, entre outras. De seguida serão apresentadas as atividades realizadas nas aulas de grupo de HIIT, *Total Kore*, *BodyStep* e *BodyPump*. Posteriormente apresentarei as minhas atividades realizadas no âmbito das Atividades Aquáticas, nomeadamente Hidroginástica e AMA e para finalizar serão ilustradas as atividades ao nível do meu projeto de promoção da saúde, atividades de secretariado e atividades complementares.

## **1. Sala de Exercício**

Esta é, sem dúvida, a área na qual me senti mais à vontade e onde passei a maior parte do meu estágio, totalizando 191h. Aqui pude evoluir como estagiário e aprender novos conhecimentos. Foi o local onde mais gosto senti ao colocar em prática o que aprendi, tendo podido interagir diretamente com os clientes, num ambiente único.

As minhas atividades dentro da sala de exercício serão descritas de seguida.

### **1.1 Como cliente**

Esta primeira semana de estágio permitiu-me perceber a dinâmica da sala de exercício enquanto cliente, através da utilização da mesma. Nesta primeira semana usufrui de todas as máquinas presentes na sala de exercício, de maneira a poder ter uma melhor perceção de como funcionavam e de como estavam organizadas, permitindo-me assim familiarizar-me com todos os equipamentos da sala de exercício, o que se tornou importante para o posterior contacto que tive com os clientes, quer a nível de explicação na utilização das máquinas, quer a nível de sugestões ou até planeamento de treino personalizado.

### **1.2 Observação**

Esta fase durou 4 semanas, o que se traduziu em 40h de observação e durante este período pude observar a lecionação de “1<sup>os</sup> treinos” (treinos previamente marcados pelos instrutores com os clientes que tivessem ingressado há pouco tempo no ginásio), bem como observar os comportamentos dos instrutores dentro da sala de exercício.



No Kalorias Linda-a-Velha os 1<sup>os</sup> treinos ocorrem através de vários passos:

- a) O cliente inscreve-se no ginásio;
- b) É atribuído ao cliente um instrutor que ficará encarregue de o/a contactar, a fim de se agendar o dia e hora da avaliação inicial;
- c) Dentro de um gabinete, no dia e hora marcada para a avaliação inicial, são realizadas as medições antropométricas através de uma balança de bioimpedância e posteriormente o/a cliente é questionado sobre os seus objetivos, hábitos alimentares, práticas de atividade física e motivações;
- d) Com base nos elementos recolhidos anteriormente, o instrutor irá prescrever uma 1<sup>a</sup> sessão de treino para o/a cliente. Essa sessão de treino é, em grande parte das vezes, uma sessão padronizada. Porém, em casos em que existam patologias ou onde o/a cliente já se encontre num estado de treino avançado, este primeiro treino é personalizado, mantendo sempre a ideia de trabalhar os grandes grupos musculares durante essa sessão;
- e) O/a cliente agenda um dia e hora para realizar o seu 1<sup>o</sup> treino, cujo acompanhamento será feito pelo profissional responsável pela sala de exercício naquele horário ou por um estagiário apto para o fazer.

Durante estas observações procurei compreender o modo de funcionamento dos 1<sup>os</sup> treinos (desde a fase de marcação com o cliente, passando pela avaliação inicial, o plano de treino formulado para o/a mesmo/a e por fim, a lecionação propriamente dita) e também o que era feito durante a experiência do cliente na sua primeira abordagem na sala de exercício. Procurei retirar dúvidas junto do responsável pelo treino, relativamente à execução, escolha e ordem dos exercícios e ainda trocar ideias com os mesmos sobre questões técnicas dos exercícios relativas à posição do/a cliente, movimento de execução e músculos solicitados, de maneira a poder adquirir novos conhecimentos e experiências, bem como formular ideias e opiniões próprias essenciais para a formação das minhas bases de conhecimento enquanto futuro profissional do Exercício Físico.

Relativamente à posição dos professores e relação aos clientes pude perceber que cada professor possui a sua abordagem própria. Alguns procuravam manter o cliente concentrado na execução do exercício, outros procuravam motivá-los para a execução e outros preferiam afastar-se e deixar que o cliente fosse ganhando autonomia sozinho. Um aspeto comum às diferentes abordagens era o cuidado no que diz respeito às correções

posturais e correções de execução, mantendo assim a segurança do cliente durante toda a sessão. Essas correções baseavam-se em *feedbacks* auditivos e visuais, prescritivos e descritivos, motivacionais e individuais, aliados ao toque cinestésico, o que permitia ao cliente ter uma melhor noção das correções que eram necessárias fazer. Para uma melhor observação dos erros cometidos pelos clientes, os instrutores dedicavam a sua atenção às posições e movimentos de execução, a partir de uma perspectiva mais próxima e variada em função do plano de movimento (frontal ou sagital) do cliente ou mais afastada.

Por fim, o comportamento dos instrutores na sala de exercício procurava ser dinâmico, sendo que raramente se encontravam parados, procurando sempre manter o contacto verbal com os clientes, auxiliando-os sempre que necessário e mantendo a sala limpa e organizada.

### **1.3 Lecionação de 1<sup>os</sup> treinos**

Nesta fase que se prolongou praticamente até ao final do meu estágio fiquei encarregue de lecionar alguns dos primeiros treinos que iam sendo marcados pelos instrutores, totalizando cerca de 35 1<sup>os</sup> treinos desde setembro a maio.

Inicialmente foi um desafio para mim uma vez que foi a partir desta fase que ultrapassei a barreira da observação e passei a ter um contacto direto com o cliente que se encontrava sob a minha responsabilidade. Através das observações e anotações que fui fazendo na fase de observação e utilizando os conhecimentos adquiridos no curso, consegui traçar um estilo de ensino, onde combinava a minha explicação técnica dos exercícios (com as devidas exemplificações), juntamente com as correções que achasse necessárias, boa disposição e simpatia, de forma a tentar tornar a primeira experiência do cliente agradável, seguindo sempre a ordem dos exercícios presente no plano de treino.

Por vezes, davam-me a liberdade de ser eu a criar o plano para o 1<sup>o</sup> treino de determinado cliente. Assim, em função das capacidades e/ou limitações do cliente, elaborava um plano de treino ligeiramente diferente do padronizado do ginásio, onde trocava apenas um ou dois exercícios ou a ordem dos mesmos, uma vez que procurei manter-me fiel à filosofia implementada no Kalorias. No anexo I pode ser encontrado um exemplo da planificação de um 1<sup>o</sup> treino.

Com o tempo fui ganhando cada vez mais autonomia e experiência e fui percebendo que cada cliente possui a sua individualidade, no sentido em que diferentes

clientes possuem diferentes aptidões, capacidades, limitações, motivações e ainda objetivos e formas de os alcançar, sendo por isso importante ter uma abordagem pessoal e individualizada perante as limitações, pedidos, dificuldades ou sugestões que os clientes podiam ter.

#### **1.4 Presença na sala de exercício e relação com os clientes**

Na sala de exercício procurei sempre estar disponível para todos os clientes, quer a nível de ajuda, resolução de problemas, conselhos e explicações. Para além disto, mantinha uma constante preocupação com o estado físico e psicológico dos clientes, para além de realizar as correções que achava necessárias, sempre com a autorização dos mesmos. Esta constante preocupação permitiu aos clientes aumentar a empatia e confiança em mim, fazendo-os sentirem-se bem.

Para além disto procurava manter a sala constantemente organizada, de maneira a possibilitar aos clientes um espaço limpo e arrumado para as suas práticas, com os materiais devidamente arrumados e prontos a utilizar.

#### **1.5 Avaliações iniciais e Reavaliações**

Tal como referenciado anteriormente, no Kalorias Linda-a-Velha era agendada uma data para a realização da avaliação inicial do cliente após a sua inscrição no ginásio. Esta avaliação inicial era realizada num dos dois gabinetes para esse efeito através de um responsável atribuído automaticamente por um sistema de gestão de recursos interno.

Esta avaliação inicial era realizada em três fases: 1- O cliente realizava as medições de avaliação da composição corporal através da balança de bioimpedância presente na área de avaliações; 2- Posteriormente, o cliente passava por uma entrevista sobre os seus hábitos alimentares, práticas de atividade física, objetivos, motivações e limitações; 3- Por fim e com base nas duas fases anteriores era prescrito o 1º treino do cliente.

Relativamente às reavaliações, estas eram agendadas quando o cliente completava 3 meses de treino e eram realizadas pelo mesmo responsável atribuído na avaliação inicial. Os objetivos desta reavaliação passavam por perceber o estado de treino do cliente, quais as suas motivações, limitações (caso existissem) e objetivos pessoais e reformulação de planos de treino em função dos elementos anteriormente referenciados.

Infelizmente não me foi permitido realizar e observar estas avaliações iniciais uma vez que eram fechadas, onde apenas existia o contacto entre o instrutor e o cliente.

## **1.6 Treinos de *Personal Training***

No Kalorias Linda-a-Velha, o serviço de *Personal Training* pode adquirido pelos clientes através de 3 formas distintas:

- 1- Na realização da avaliação inicial, onde durante a realização da mesma o *Personal Trainer* que faz parte do gabinete de avaliações tenta vender o serviço de *Personal Training* ao cliente. Se o cliente aceitar, a atribuição de um *Personal Trainer* para esse cliente será feita através de um sistema de gestão de recursos interno que atribui ao cliente o *Personal Trainer* que possua menos clientes, ou, na eventualidade de todos possuírem o mesmo nº de clientes, pode atribuir o *Personal Trainer* com melhor prestação dentre todos.
- 2- Na realização da reavaliação física, onde durante a realização da mesma e com base nos dados recolhidos o *Personal Trainer* aborda o cliente para a compra do serviço ou por outro lado, o cliente decide por iniciativa própria comprar o serviço. A atribuição funcionará de igual forma à avaliação inicial.
- 3- O cliente aborda diretamente o *Personal Trainer* para a compra do serviço, independentemente do nº de clientes que ele possua.

### **1.6.1. Observação**

Perante o desafio que me foi proposto pelo coordenador dos *Personal Trainers* Francisco Machado, tive de realizar algumas observações de treinos de *Personal Training* que aconteceram na sala de Exercício. O desafio consistiu em marcar previamente com os *Personal Trainers* à minha escolha, uma observação de um treino que eles iam lecionar, por forma a ter um contacto mais próximo com esta área. No dia e hora das sessões combinadas, perguntava aos clientes se podia proceder à observação dos treinos. No início das observações, tive oportunidade de ter acesso aos planos de treino das sessões, sendo que durante as mesmas procurei realizar apontamentos específicos sobre os exercícios realizados, apontar e retirar dúvidas que me surgiram relativamente à escolha, utilização, execução e benefícios dos mesmos para o cliente e ainda responder a perguntas que me eram colocadas pelo/a *Personal Trainer* responsável pela sessão.

De todas as observações que realizei (quatro no total), pude compreender todo o processo envolvido na preparação e lecionação das sessões, onde eram priorizados os objetivos do cliente, juntamente com as suas limitações e estado físico e psicológico. A partir destas observações pude constatar de perto a grande necessidade dos clientes de usufruírem do serviço de *Personal Training*, uma vez que lhes permitia ter um plano de treino adaptado a eles e ainda uma fonte motivacional que os ajudava no caminho até alcançarem os seus objetivos. Um exemplo de treino de *Personal Training* que observei pode ser encontrado no anexo II.

### **1.6.2. Prescrição de planos de treino para 3 estudos de caso**

Uma vez que não me foi permitido coorientar e orientar sessões de treino personalizado, foi-me proposto um desafio que consistiu na prescrição de um plano de treino para três estudos de caso diferentes.

**Caso 1:** Pós cirúrgico - cliente operado ao ligamento cruzado do joelho direito que após fisioterapia pretende fazer reforço muscular (25 anos e destreinado).

#### **Informações úteis**

- ✓ 25 anos e destreinado.
- ✓ Como se encontra em processo de recuperação de uma lesão no ligamento cruzado, é de evitar realizar movimentos que envolvam rotações/torções do fémur em relação à tibia em posição bipedal e o movimento de *valgus* do joelho, uma vez que as lesões ao nível do joelho decorrem do excesso de carga aplicada no joelho em movimentos de *valgus* e *varus* bem como de rotação da tibia (Ren, 2008).

#### **Informações relativas à prescrição**

- ✓ Aquecimento de 10' na elítica.
- ✓ Utilização de exercícios para a cadeia anterior e posterior dos membros inferiores, como Agachamento, *Leg Curl*, *Leg Extension*, *Leg Press* e *Calf Press*.
- ✓ Retorno à calma e alongamentos.
- ✓ 1 série de cada exercício.

- ✓ Descansos de 1' entre exercícios.
- ✓ Na *Leg Press* deitada, quanto maior for o afastamento dos apoios plantares, maior será o recrutamento dos isquiotibiais e os glúteos, evitando assim a tendência para o valgismo.
- ✓ Evitar os movimentos de extensão completa do joelho nos exercícios de *Leg Extension*, *Leg Curl* sentada e deitada e *Leg Press*.

### **Análise do estudo de caso 1**

- Optei pela utilização da elítica no aquecimento de maneira a promover uma ativação funcional completa sem que houvesse um impacto muito grande sobre a articulação do joelho, uma vez que o exercício físico neste aparelho é considerado de baixo impacto (Serrano, 2014).
- Com base nas informações, o objetivo e patologia descrita procurei realizar exercícios essencialmente em máquinas de maneira a isolar melhor os músculos que reforçam o joelho (quadricípites, isquiotibiais, gêmeos) através de exercícios de cadeia cinética fechada e aberta indo de encontro ao estudo de Mikkelsen (2000).
- A alternância entre parte anterior e posterior dos membros inferiores permitiria ao cliente promover uma fadiga mais generalizada, mantendo assim a capacidade de trabalho uma vez que existiriam grupos musculares a trabalhar alternadamente.
- Com base nas recomendações da ACSM (2014), sendo o cliente destreinado e estando em início de recuperação optei pela utilização de apenas 1 série de 10-15 repetições para cada exercício, uma vez que seria o suficiente para o cliente que se encontra a iniciar a recuperação.
- Opção: trabalho unilateral para maior foco de trabalho no joelho em recuperação.
- Utilizei novamente a elítica para promover o retorno à calma e os alongamentos com uma duração de 15'' para os grupos musculares envolvidos (ACSM, 2014).

Tabela 7 – Escolha de exercícios para o estudo de caso 1

<b>Exercício</b>	<b>Tipo de Treino</b>	<b>Tempo/Reps</b>
<b>Aquecimento (elítica)</b>	Cardiovascular	10'
<b>Agachamento com halteres</b>	Força	10-15reps
<b><i>Leg Curl Sentada</i></b>	Força	10-15 reps
<b><i>Leg Extension</i></b>	Força	10-15 reps
<b><i>Leg Curl deitada</i></b>	Força	10-15 reps
<b><i>Leg Press deitada</i></b>	Força	10-15 reps
<b><i>Calf Press na Leg Press</i></b>	Força	10-15 reps
<b>Retorno à calma (elítica)</b>	Cardiovascular	5'
<b>Alongamentos</b>	Alongamentos	15'' p/ alongamento

**Caso 2:** Cliente hipertenso medicado que quer perder peso (40 anos e treinado).

#### **Informações úteis**

- ✓ 40 anos e treinado.
- ✓ Devido ao facto de estar medicado, não se deve trabalhar com FC, deve-se trabalhar com PSE.
- ✓ Sendo hipertenso, deve-se evitar manobra de valsalva. (ACSM, 2014).
- ✓ Utilizar preferencialmente posições supinadas ou inclinadas.

#### **Informações adicionais**

- ✓ Aquecimento de 10' na elítica.
- ✓ Utilização de exercícios para grandes grupos musculares, com alternância entre trabalho de força (*Chest Press, Leg Press, Row, Leg Curl, Bicycle Crunch e Deadlift*) e trabalho cardiovascular na bicicleta.
- ✓ Retorno à calma e alongamentos.
- ✓ Descansos de 30'' entre séries.
- ✓ Ter especial atenção à respiração e PSE do cliente.
- ✓ Medir a Pressão Arterial pré e pós-exercício.

## **Análise do estudo de caso 2**

- Optei pela realização do aquecimento na elítica uma que este tipo de trabalho não implica impacto nas articulações (Serrano, 2014).
- Com base nas informações, objetivos e patologia descrita procurei realizar uma sessão mista de trabalho de força + trabalho cardiovascular (ACSM, 2014) onde se trabalhassem todos os grandes grupos musculares, obrigando o organismo a utilizar diferentes substratos energéticos, contribuindo assim para o aumento do EPOC (Drummond, 2005).
- A utilização da bicicleta sentada permite uma diminuição da carga exercida sobre as articulações, oferecendo um estímulo diferente ao cliente.
- Com base nas recomendações da ACSM (2014), sendo o cliente treinado, optei pela prescrição de 2 séries para cada exercício, com 30'' de descanso entre séries, 15-20 repetições e alternando entre parte superior e parte inferior do corpo, promovendo uma fadiga mais generalizada, aumentando a queima de gordura através do treino de resistência associado ao trabalho cardiovascular.
- O trabalho de resistência (15-20 repetições) permite que o cliente realize o exercício com uma intensidade moderada a baixa, evitando assim a realização da manobra de valsalva.
- Deve-se ter em atenção a PSE do cliente de maneira a ser possível ajustar as cargas de trabalho ou intensidade da corrida, uma vez que o controlo através da FC se torna ineficiente porque o cliente se encontra medicado. Os valores de PSE de 11-13 correspondem a uma intensidade de exercício moderada. No caso da corrida a intensidade deve situar-se entre a zona alvo de 40-60% FCreserva, permitindo também uma maior eficiência na queima de gordura (ACSM, 2014).
- A utilização de posições inclinadas ou supinadas permite um maior retorno venoso durante o exercício, o que se traduz na diminuição da frequência cardíaca e conseqüentemente diminuição da pressão arterial.



Tabela 8 – Escolha dos exercícios para o estudo de caso 2

<b>Exercício</b>	<b>Tipo de Treino</b>	<b>Tempo/Reps</b>
<b>Aquecimento (Elítica)</b>	Cardiovascular	10'
<b>2x Chest Press supinada c/barra</b>	Força	15-20
<b>2x Leg Press deitada</b>	Força	15-20
<b>Bicicleta Sentada</b>	Cardiovascular	5'
<b>2x Row vertical</b>	Força	15-20
<b>2x Leg Curl deitada</b>	Força	15-20
<b>Bicicleta Sentada</b>	Cardiovascular	5'
<b>2x Bicycle Crunch</b>	Força	15-20
<b>2x DeadLift</b>	Força	15-20
<b>Retorno à calma (Elítica)</b>	Cardiovascular	5'
<b>Alongamentos</b>	Alongamento	15' p/ alongamento

**Caso 3:** Aumento massa muscular em cliente com hérnia na L4 (controlada - protusão do disco) (30 anos e treinado).

#### **Informações úteis**

- ✓ 30 anos e treinado.
- ✓ Devido à protusão discal, deve-se realizar exercícios com apoio na zona lombar que permitam manter o alinhamento ao longo de toda a coluna.

#### **Informações relativas à prescrição**

- ✓ Aquecimento de 10' na bicicleta reclinada.
- ✓ Trabalho em supersérie agonista-antagonista.
- ✓ 3 superséries para cada conjunto agonista-antagonista com aumento de carga progressiva e consequente diminuição das repetições.
- ✓ Descanso de 45'' – 1' entre superséries e 1' entre conjuntos.
- ✓ Retorno à calma e alongamentos.
- ✓ Manter alinhamento da coluna.

#### **Análise do estudo de caso 3**

- Aquecimento de 10' na bicicleta reclinada de maneira a não existir tanta carga axial sobre a coluna.

- Atendendo às informações úteis, objetivo e patologia descrita, optei pela utilização de um trabalho de força em supersérie agonista-antagonista em que fossem trabalhados os grandes grupos musculares, o que segundo Nobre (2010) e Paz (2014) permite um maior desempenho durante a sessão e aumento da capacidade de realizar trabalho.
- Sendo o cliente treinado, optei pela utilização de 3 superséries para cada conjunto agonista-antagonista, com descanso de 45''-1' entre supersérie e 2' entre conjuntos.
- O aumento de carga progressiva e diminuição do nº de repetições (12-10-8), promove a hipertrofia muscular, juntamente com a realização de 3 superséries (ACSM, 2014).
- Devido à protusão discal, decidi utilizar exercícios com apoio da zona lombar, de maneira a manter o alinhamento da coluna.

Tabela 9 – Escolha dos exercícios para o estudo de caso 3

<b>Exercício</b>	<b>Tipo de Treino</b>	<b>Tempo/Reps</b>
<b>Aquecimento (bicicleta reclinada)</b>	Cardio	10'
<b>Chest Press inclinada c/halteres</b> 3X + <b>Row inclinada no banco c/ halteres</b>	Força	12-10-8 reps
<b>Descanso 2'</b>		
<b>Leg Press declinada</b> 3X + <b>Leg Curl sentada</b>	Força	12-10-8 reps
<b>Descanso 2'</b>		
<b>Crunch com pés no step e disco</b> 3X + <b>Dorsais na máquina</b>	Força	12-10-8 reps
<b>Alongamentos</b>	Alongamento	15'' p/ alongamento

A prescrição destas sessões foi organizada num documento Word que posteriormente foi entregue ao coordenador dos *Personal Trainers*, Francisco Machado.

## 2. Aulas de Grupo

As atividades realizadas em grupo têm vindo a ganhar popularidade em todo o mundo (Greco, 2011). Um dos grandes objetivos destas sessões consiste em melhorar a condição física, nomeadamente a força, capacidade aeróbia e flexibilidade. (Oliveira, 2009). Segundo O'Connor (2003) a utilização de música durante as atividades de grupo funciona como estimulação, motivação e monitorização.

Na tabela seguinte são ilustradas o número de aulas que observei, coorientei e orientei nas diferentes modalidades.

Tabela 10 – Nº de aulas em cada fase de intervenção relativas às aulas de grupo

Modalidade	Observação	Coorientação	Orientação
<b>HIIT</b>	1	5	---
<i>BodyStep</i>	5	---	---
<i>BodyPump</i>	18	---	---
<i>Total Kore</i>	10	---	---

Seguidamente será descrito pormenorizadamente o trabalho desenvolvido em cada uma das modalidades.

### 2.1 HIIT

O HIIT (*High Intensity Interval Training*) caracteriza-se como sendo uma modalidade com alternância entre períodos de exercício de alta intensidade e períodos de exercício de baixa intensidade para descanso (Gibala, 2013) cujo objetivo é acumular atividade e intensidade que impeça o praticante de aguentar o esforço durante longos períodos de tempo (Cassidy, 2016). Segundo esta mesma autora, os períodos de exercício intenso devem durar entre 1-4min a 80-95% do VO<sub>2</sub>pico ou >90% da FC<sub>max</sub>.

Estudos apontam que algumas das adaptações deste tipo de treino se traduzam em alterações ao nível cardiovascular, nomeadamente melhorias da função endotelial em pacientes com insuficiência cardíaca (Wisløff, 2007) e (Guiraud, 2012), diabetes, através da melhoria da sensibilidade à insulina (Whyte, 2010) e (Jelleyman, 2015), VO<sub>2</sub>max, limiar anaeróbio, volume sistólico e performance (Weston, 2013) e oxidação de gorduras subcutânea e abdominal (Boutcher, 2011).

Esta é uma modalidade fortemente variável, cujas adaptações fisiológicas dependem de vários fatores tais como o modo e a natureza do estímulo de exercício, ou seja, a intensidade, a duração e nº de intervalos efetuados e ainda a duração e as atividades realizadas durante a recuperação (Gibala, 2013).

A minha experiência nesta modalidade enquanto estagiário foi curta, uma vez que apenas existia uma aula que se realizava às quartas-feiras, às 12h45. A minha disponibilidade para frequentar esta aula resumiu-se a um período de 1 mês entre Fevereiro e Março, uma semana em Abril e uma semana em Maio, totalizando 6 aulas de 45'. Ainda assim, procurei fazer ser parte ativa no que diz respeito a englobar o grupo de estagiários que lecionavam as aulas, tendo por isso conseguido lecionar algumas partes de quase todas as aulas. Os aspetos metodológicos serão desenvolvidos na fase de coorientação desta modalidade. O público que frequentava esta aula eram essencialmente adultos que procuravam um estímulo diferente aliado à boa disposição das aulas, à entreatajuda e ao espírito de superação.

Esta é uma modalidade que me desperta bastante interesse tendo decidido investir numa formação de HIIT através da WellXProSchool em Junho de 2016.

De seguida serão apresentadas as diferentes fases de intervenção relativas a esta modalidade.

### **2.1.1 Observação**

Esta foi uma fase bastante curta, tendo durado apenas uma aula. Uma vez que tirei uma formação em HIIT no verão de 2016 conhecia bem a modalidade, no que diz respeito aos fundamentos de bioenergética, conceitos associados (tais como o *Excess Post-Exercise Oxygen Consumption* - EPOC, limiar aeróbio e anaeróbio e VO<sub>2</sub>max), fundamentos fisiológicos do treino de HIIT, metodologias utilizadas e periodização do treino, porém, desconhecia o método de ensino utilizado no Kalorias Linda-a-Velha e por isso realizei uma aula de maneira a poder retirar as minhas observações e conclusões da melhor maneira possível: fazendo a aula.

Assim, pude comparar os conhecimentos adquiridos na formação com as metodologias implementadas pelo ginásio na lecionação das aulas, podendo chegar à conclusão que alguns dos princípios e metodologias base do HIIT foram utilizados tais como a alternância entre períodos de trabalho intenso e períodos de recuperação como

referenciado por Gibala (2013) e cuja densidade desses períodos era 2:1, o que vai de encontro ao defendido por Tabata (1996). Porém, existiram alguns aspetos que não foram realizados durante as aulas como a utilização de cardiofrequencímetros que permitiria aos clientes ter uma melhor noção da zona alvo (>90% FCmax) a trabalhar.

Mais especificamente, no aquecimento o objetivo era promover uma ativação funcional de todos os grandes grupos musculares, através de exercícios dinâmicos como a corrida simples e saltada, deslocamentos laterais, *lunges*, saltos, *burpees* e *sprints*. Isto permitiu preparar o corpo para a parte fundamental da aula, onde basicamente as metodologias utilizadas basearam-se no trabalho a pares de forma a atingir um valor total de repetições entre os dois elementos da equipa. Assim, o objetivo era atingir esse valor total no menor tempo possível, através de uma alta intensidade (que segundo Cassidy (2016) se caracteriza por um trabalho a >90% da FCmax) e ótima execução dos exercícios, seguindo-se uma pausa após o término de todas as equipas. De seguida foi realizado um treino em circuito individual, utilizando a densidade 2:1 (Tabata, 1996) que se traduzia em 30'' de exercício e 15'' de descanso, contribuindo assim para o aumento do EPOC o que vai ao encontro do estudo de Schaun (2017). Finalizou-se a aula com alongamentos, promovendo o retorno à calma e a recuperação.

Relativamente à postura dos instrutores, estes não realizavam os exercícios em simultâneo com os alunos, porém, procuravam estar sempre perto dos alunos motivando-os e corrigindo pequenos erros que iam ocorrendo, tentando manter sempre os níveis de intensidade altos por forma a retirar o máximo partido da aula. Quanto ao seu posicionamento em aula, este era variável em função das zonas do estúdio em que se estava a trabalhar. Relativamente aos *feedbacks* estes baseavam-se em *feedbacks* auditivos e visuais, cinestésicos de carácter descritivo e prescritivo, bem como de motivação.

### **2.1.2 Coorientação**

Após a semana de observação comecei por lecionar, em conjunto com outros estagiários, as aulas de HIIT. O plano de aula era elaborado e dividido por todos, sendo que todas as semanas procurávamos que cada elemento lecionasse, sempre que possível, uma parte diferente da semana anterior.

Comecei por lecionar as partes do aquecimento, seguindo-se depois o alongamento. Relativamente ao aquecimento procurava promover uma boa ativação funcional através do trabalho dos grandes grupos musculares. Para isso procurava incorporar no aquecimento diferentes ritmos de corrida, corrida lateral, rotação de braços, saltos, *burpees* e *sprints*, utilizando sinais sonoros como a voz e as palmas para que os alunos pudessem perceber quando executar o exercício proposto. Na parte dos alongamentos, procurava estabelecer o retorno à calma e promover o alongamento dos grupos musculares solicitados durante a aula, através da demonstração aliada à verbalização.

Posteriormente fui começando a lecionar algumas partes fundamentais da aula, onde procurava explicar de forma simples e prática os exercícios propostos aliados à exemplificação dada por parte dos meus colegas estagiários que também se encontravam presentes. As metodologias utilizadas por mim no que diz respeito às partes fundamentais das aulas baseavam-se nas anteriormente descritas tais como a densidade 2:1 (Tabata, 1996), alta intensidade (>90%FCmax) (Cassidy, 2016) e conjugação de exercícios de força com exercícios cardiovasculares (Schaun, 2017). Uma vez que a modalidade HIIT é uma modalidade que permite uma diversidade grande de metodologias e ideias, procurei utilizar diferentes espaços (pista de atletismo, estúdio da aula e até o espaço exterior ao ginásio) e diferentes materiais (colchões, discos e barras e steps, cartas gigantes) de maneira a tornar as aulas dinâmicas e diferentes, semana após semana. Um exemplo de plano de aula pode ser encontrado no anexo IV.

Na primeira aula senti-me nervoso, apesar de ter corrido tudo bem e isso deixou-me progressivamente mais confiante aula após aula. No final de cada aula recebia o feedback da instrutora responsável pela aula e a partir daí conseguia corrigir semana após semana algumas lacunas que ia apresentando, tais como a interação com os alunos, as dificuldades em explicar os exercícios de forma clara e objetiva e a projeção de voz. Estas correções foram efetuadas através de prática em casa, onde procurava pensar em *feedbacks* que poderia transmitir e de que maneira poderia trabalhar a informação de maneira a torna-la mais facilmente perceptível e explícita para os alunos.

Apesar das poucas semanas em que pude frequentar as aulas, consegui aprender bastante e retirar ainda mais ideias sobre metodologias de treino em aulas de HIIT

(trabalho a pares por exemplo), o que me permitirá construir um leque cada vez maior de aulas diferentes.

## **2.2 Modalidades *Les Mills***

### **2.2.1. *BodyStep***

Segundo a informação disponibilizada pelo site oficial da *Les Mills*, “o simples ato de pisar, subir e descer escadas, é o coração do *BodyStep* – um treino cardiovascular completo com objetivo de tonificar glúteos e coxas.”

Existem dois tipos de *BodyStep*: 1- *BodyStep* Atlético, que combina o ato de pisar com *burpees*, *push ups* e exercícios com discos de maneira a trabalhar a parte superior do corpo; 2- *BodyStep* Clássico, onde se consegue obter um ritmo mais elevado. A modalidade *BodyStep* está disponível em períodos de 60, 45 ou 30 minutos onde se pode queimar até 620 calorias por aula.

Graças ao trabalho cardiovascular que estimula a lipólise, *BodyStep* permite o aumento da condição cardiorrespiratória e muscular, aumentando a queima calórica e a tonificação muscular, melhorando ainda a coordenação e a agilidade.

Todas estas informações podem ser encontradas no site oficial da *Les Mills*, [www.lesmills.com](http://www.lesmills.com).

#### **2.2.1.1. Observação**

No início do meu estágio decidi experimentar a modalidade de *BodyStep* tendo realizado um total de 5 aulas. Durante a minha experiência de observação desta modalidade pude constatar que sendo uma modalidade coreografada pela *Les Mills* não existe maneira de fazer alterações no que diz respeito à coreografia, porém, existem outras técnicas utilizadas pelos instrutores para cativar os alunos e tornar as aulas mais apelativas para os mesmos.

Assim, um dos pontos observados foi a capacidade de interação entre os instrutores e os alunos, baseado essencialmente no diálogo. Desta forma, os instrutores pretendiam captar a atenção dos alunos motivando-os para a prática em conjunto com eles, transmitindo energia e empenhamento que motivava os alunos. Isto era conseguido

através de oscilações de voz e demonstração de entusiasmo e segurança nas partes mais difíceis.

Quanto à presença em palco, os instrutores procuravam manter a sua prestação constante e equilibrada, nunca saindo do palco e exercitando-se em conjunto com os alunos, dentro do ritmo e procurando sempre indicar quais os exercícios a realizar a seguir e como.

A nível de *feedbacks* estes baseavam-se em *feedbacks* auditivos e visuais, descritivos e globais.

### **2.2.2. BodyPump**

Segundo a informação disponibilizada pelo site oficial da *Les Mills, BodyPump* “é um treino com recurso a uma barra e pesos” que auxilia no rápido emagrecimento e tonificação.

Esta modalidade conjuga a utilização de pesos leves e moderados com um elevado número de repetições, permitindo um trabalho muscular generalizado dos principais grupos musculares, através de agachamentos, presses, elevações e *curls*, onde pode alcançar uma queima calórica 540 calorias por aula.

*BodyPump* está disponível em períodos de 60, 45 e 30 minutos.

Esta modalidade permite a queima de calorias através do treino de força, bem como a tonificação através do elevado nº de repetições, promovendo o aumento da resistência muscular e saúde óssea.

Todas estas informações podem ser encontradas no site oficial da *Les Mills*, [www.lesmills.com](http://www.lesmills.com) e no site oficial do Kalorias, [www.kalorias.com](http://www.kalorias.com).

#### **2.2.2.1. Observação**

Esta foi uma modalidade que me despertou interesse desde a primeira aula e consequentemente passei a frequentá-la com maior frequência tendo realizado um total de 18 aulas.

Tal como *BodyStep*, sendo o *BodyPump* uma modalidade coreografada pela *Les Mills*, não existe maneira de fazer alterações no que diz respeito à coreografia, porém, existem outras técnicas utilizadas pelos instrutores para cativar os alunos e tornar as aulas mais apelativas para os mesmos.



Assim, um dos pontos observados foi a capacidade de interação entre os instrutores e os alunos, baseado essencialmente no diálogo. Desta forma, os instrutores pretendiam captar a atenção dos alunos motivando-os para a prática em conjunto com eles, transmitindo energia e empenhamento que motivava os alunos. Isto era conseguido através de oscilações de voz e demonstração de entusiasmo e segurança nas partes mais difíceis.

Quanto à presença em palco, os instrutores procuravam manter a sua prestação constante e equilibrada, nunca saindo do palco e exercitando-se em conjunto com os alunos, dentro do ritmo e procurando sempre indicar quais os exercícios a realizar a seguir e como. A nível de *feedbacks* estes baseavam-se em *feedbacks* auditivos e visuais, descritivos e globais. Um exemplo de observação de uma aula de *BodyPump* pode ser encontrado no anexo III.

Decidi investir numa formação de *BodyPump* da *Les Mills* que só aconteceu a 6 e 7 de Maio de 2017. Infelizmente, devido às condições contratuais entre a *Les Mills* e o Kalorias Linda-a-Velha, nunca me foi permitido ir para o palco lecionar uma faixa ou sequer fazer sombra enquanto não fosse considerado como apto pela *Les Mills* para tal. Assim sendo, as oportunidades para lecionar esta modalidade durante o meu estágio não existiram.

### **2.3 Total Kore**

Esta é uma modalidade cujo objetivo se centra no trabalho da região *Core*, promovendo a estabilização desta mesma zona através do fortalecimento dos seus músculos constituintes. Para além disto, o *Total Kore* melhora a condição física geral e a postura, sendo uma modalidade que permite uma diversidade grande de metodologias de ensino e exercícios.

#### **2.3.1 Observação**

A minha experiência nesta modalidade teve a duração total de 10 aulas.

Durante o período em que frequentei estas aulas pude constatar que é uma modalidade que permite uma grande diversidade de exercícios realizados em diferentes planos com um grau de intensidade elevado.

Os instrutores responsáveis por lecionar esta modalidade procuravam diversificar semana após semana os exercícios, a ordem e a intensidade dos mesmos, de maneira a produzir diferentes estímulos. A escolha das músicas era também um fator importante para o bom funcionamento da aula e rendimento da turma.

As metodologias de trabalho podiam variar desde o trabalho em isometria ao trabalho dinâmico, desde exercícios no plano frontal ao plano sagital, com variações de intensidade, trabalho por tempo ou por repetições e por grupos musculares.

Relativamente à postura dos instrutores, estes mantinham-se sempre em cima do palco, dentro do ritmo musical, exercitando-se ao mesmo tempo que os alunos, parando apenas nas zonas de pausa, para exemplificar exercícios ou para corrigir posições. Procuravam transmitir energia e capacidade de superação através de *feedbacks* verbais globais e individuais. Para além disso, utilizavam *feedbacks* auditivos e visuais, bem como descritivos para efetuarem as correções.

### 3. Atividades Aquáticas

Para além da sala de exercício e das aulas de grupo, o meu estágio incidiu também sobre a área das atividades aquáticas, a qual engloba as aulas de hidroginástica e adaptação ao meio aquático (AMA).

Na tabela seguinte são ilustradas o número de aulas que observei, coorientei e orientei nas diferentes modalidades.

Tabela 11 - Nº de aulas em cada fase de intervenção relativas às aulas de atividades aquáticas

Modalidade	Observação	Coorientação	Orientação
Hidroginástica	26	---	---
AMA	36	4	22

#### 3.1 Hidroginástica

A Hidroginástica é uma atividade física orientada, realizada em meio aquático que conjuga exercício, água e música.

Segundo Kruehl (1995), a hidroginástica é uma forma alternativa para a obtenção de condição física, constituída por exercícios aquáticos específicos baseados na resistência da água como sobrecarga.

A prática desta modalidade acarreta vantagens como: melhorias ao nível da liberdade de movimentos, condição física e força sem impacto articular (Koszuta, 1989); melhorias no equilíbrio, função e mobilidade articular e redução da dor em casos de osteoartrite (Bressel, 2014); diminuição da pressão arterial e melhoria da capacidade aeróbia em diabéticos tipo II (Cugusi, 2014) e desenvolvimento da função social (Saavedra, 2007).

De seguida serão apresentadas as diferentes fases de intervenção relativas a esta modalidade.

### **3.1.1 Observação**

Esta foi uma fase que durou bastante tempo, totalizando 26 aulas, e na qual procurei observar as aulas tanto fora da piscina (8 aulas), retirando apontamentos e anotações sobre a prestação dos instrutores, exercícios escolhidos e metodologias de ensino, como dentro da piscina (17 aulas), realizando a aula e interagindo diretamente com os clientes, sendo que nesta parte procurei perceber e experienciar através da prática, o que havia observado fora da piscina. Tive ainda a oportunidade de realizar sombra numa aula no deck da piscina.

De tudo o que observei, torna-se muito evidente e importante que a escolha da música, a escolha dos exercícios e a intensidade a que são realizados afetam o desempenho da aula, sendo por isso muito importante dominá-los da melhor maneira.

Relativamente à postura dos instrutores, estes procuravam constantemente captar e manter a atenção dos alunos, através da boa disposição e do diálogo. Para além disto, realizam os exercícios em simultâneo com os alunos e questionavam-nos com relação ao trabalho que estavam a realizar e quais as sensações que sentiam durante a prática, promovendo assim uma interação instrutor-aluno. Quanto ao posicionamento dos instrutores, este era fixo a uma das partes da piscina, não havendo oscilações de posição ao longo da mesma.

Por fim, os *feedbacks* utilizados pelos instrutores eram essencialmente prescritivos e descritivos, auditivos e visuais.

Devido a uma quantidade excessiva de estagiários foi-me impossível lecionar aulas, tendo realizado apenas uma observação de uma aula de 50' no deck da piscina, ao lado da instrutora. Procurei nessa aula seguir as indicações da mesma, ao mesmo tempo

que me habituava à minha presença no deck perante a turma. Esta aula em particular resultou de uma substituição que foi feita e onde as metodologias e exercícios utilizados pela instrutora substituta eram diferentes de qualquer um dos instrutores que já tinha observado e baseavam-se na utilização do método da pirâmide invertida, com o objetivo de trabalhar os principais grupos musculares através da utilização das diferentes posições básicas da hidroginástica (ancorada, ressalto e suspensão) e materiais flutuadores como halteres e esparguetes. Isto indica que esta modalidade permite que todas as semanas existam estímulos diferentes, possibilitando assim experiências diferentes aos clientes, evitando a monotonia e a rotina.

### **3.2 Aulas de AMA**

Esta foi uma área na qual desenvolvi um grande gosto, uma vez que apesar de não estar habituado a ter contacto com crianças, consegui ambientar-me facilmente e interagir de forma divertida com elas.

Na grande maioria do meu tempo de estágio estive em contacto com crianças dos 4-7 anos através de duas turmas diferentes, uma primeira com alunos entre os 4-5 anos cuja professora era a Joana e outra com alunos entre os 6-7 anos cuja professora era a Vera, representando dois escalões diferentes.

#### **3.2.1 Observação**

Comecei por fazer observação fora da piscina durante as duas primeiras semanas, totalizando 4 aulas. Durante este tempo ia retirando algumas anotações e perceções de como eram realizadas as aulas, nomeadamente que exercícios eram feitos, quais as posturas das professoras e como se comportavam as crianças durante as aulas.

Após estas duas semanas propuseram-me ir para dentro da piscina para acompanhar de perto a aula e começar a apresentar-me aos alunos, tendo esta 2ª fase de observação durado 32h. Aqui, limitava-me a ouvir a professora responsável pela aula e a auxilia-la com os exercícios e com as crianças, o que me permitiu uma familiarização progressiva dentro do ambiente de aula. Com o tempo fui aprendendo diferentes técnicas de ensino de adaptação ao meio aquático (progressões pedagógicas, o porquê da escolha de determinados exercícios para aquele escalão e o que trabalhava cada exercício em específico), qual a melhor abordagem para cada criança, uma vez que diferentes crianças

apresentavam diferentes capacidades e limitações, diferentes maneiras de captar e manter a atenção dos alunos e qual a finalidade dos exercícios que eram realizados.

Relativamente à postura das professoras, estas procuravam captar e manter a atenção das crianças através de histórias que lhes eram contadas com o propósito de as fazer realizar os exercícios tendo uma finalidade, estimulando também o raciocínio através da utilização de diferentes materiais que faziam parte da história (por exemplo as bolas coloridas eram as frutas do piquenique). Durante a realização dos exercícios as professoras posicionavam-se ao nível dos alunos (imerso o corpo na água) de maneira a que as crianças se sentissem num ambiente mais descontraído e permitindo também que as professoras pudessem ter um campo de visão mais alargado que englobasse todos os alunos, nunca permitindo que alguma criança se encontrasse atrás delas fugindo do seu campo de visão.

### **3.2.2 Coorientação**

No início de Março, depois de estar perfeitamente familiarizado com as aulas e com os alunos, pedi para começar a lecionar partes de aulas, de maneira a poder evoluir nesta área e adquirir mais experiência e competência. Esta fase durou duas semanas, ou seja 4 aulas.

Foi-me proposto começar por lecionar o aquecimento, uma vez que já conhecia a sua metodologia e estava perfeitamente à vontade. Numa fase inicial foi difícil manter o controlo e atenção da turma uma vez que sendo um professor diferente a ensiná-los, necessitava de ganhar confiança e autoridade sobre eles para que as coisas resultassem. Ainda assim, aula após aula fui ganhando confiança e desenvolvendo mais e melhores competências, muito por conta dos *feedbacks* que me iam sendo transmitidos pelas professoras, aliado ao que aprendi na cadeira de Metodologia das Atividades Aquáticas. Com o passar das semanas, os alunos foram-se habituando a mim e juntamente com a minha confiança foi possível tornar as aulas mais rentáveis e divertidas. Passei a lecionar o aquecimento e os saltos no final da aula, o que me permitiu progressivamente desenvolver outras capacidades e adquirir outras competências. No aquecimento procurava promover uma boa ativação funcional e adaptação ao meio aquático, através de exercícios como o mergulho e tocar no fundo da piscina e rotações sobre o eixo

longitudinal. Nos saltos procurava realizar 4 tipos de saltos diferentes de maneira a simular diferentes formas de entrar na água:

- 1- Saltos de pé de maneira a contactar a água com os pés em primeiro lugar;
- 2- Saltos com os joelhos na borda da piscina onde o aluno apenas baixava a cabeça mantendo os braços estendidos;
- 3- Saltos agachados onde posteriormente o aluno subia os glúteos e baixava a cabeça;
- 4- “Bombas” seguidas de estrelas para simular a entrada “descontrolada” na água e depois o “boiar”.

### **3.2.3 Orientação**

Esta foi a fase que mais prazer me deu uma vez que aqui pude ser completamente autónomo e desenvolver por completo as minhas capacidades, tendo tido a duração total de 22 aulas. Numa fase inicial senti-me nervoso devido ao sentimento de responsabilidade relativamente à aula e aos alunos, no entanto tive sempre a ajuda das professoras Joana e Vera, que me iam auxiliando sempre que tinha dificuldades. Felizmente, a contribuição delas nesta fase foi sendo progressivamente menor, o que se traduziu num progressivo ganho de autonomia, sendo que houveram aulas em que as professoras não precisaram de intervir durante as mesmas e até aulas em que tive de as substituir.

Procurei semana após semanas dar o meu melhor em todas as aulas, variando tanto o tema da aula, como as experiências pelas quais as crianças iam passando, através da criação de diferentes temas de aulas e consequentemente diferentes “histórias” contadas nas aulas, bem como através da utilização de diferentes materiais, pouco utilizados pelos professores de natação nas aulas, levando assim à criação de diferentes exercícios, proporcionando aos alunos diferentes estímulos todas as semanas, permitindo o desenvolvimento da criança ao nível cognitivo, físico e emocional.

Existiam dentro de cada uma das turmas alunos com diferentes capacidades, tendo sido por isso um mais complexo lecionar as aulas de AMA.

Na turma da professora Joana existiam crianças cuja autonomia e competências estavam perfeitamente desenvolvidas e realizavam as tarefas pedidas sem qualquer dificuldade e por outro lado existiam crianças que tinham receio de molhar a face e

consequentemente não possuíam um bom equilíbrio estático e dinâmico na posição horizontal, para além de possuírem uma propulsão deficiente.

Nestes casos optei por utilizar progressões de ensino aprendidas na cadeira de Metodologias das Atividades Aquáticas tais como molhar a face, tentar realizar imersões verticais com os alunos (segurando-os pelas mãos) inicialmente até ao nível da boca e depois realizar expirações à superfície da água, de maneira a formar “bolhas” e cativar os alunos. Isto vai de encontro ao proposto por Barbosa (2015) para as progressões da respiração. Por forma a corrigir o equilíbrio horizontal optei inicialmente pela utilização de pranchas e esparguetes de maneira a que o aluno tivesse um apoio que lhe permitisse melhorar o equilíbrio estático e dinâmico em decúbito ventral e posteriormente sem qualquer tipo de apoio. Após esta fase procurei promover as rotações sobre o eixo longitudinal, provocando mudanças de posição. As progressões da propulsão dos membros inferiores ocorreram simultaneamente com o equilíbrio, uma vez que a utilização de materiais flutuadores auxiliava o aluno nestas duas habilidades motoras, tal como proposto por Barbosa (2015). Por fim procurei realizar saltos a partir do deck da piscina (cuja profundidade máxima era 1.10m), partindo de várias posições (de pé, de joelhos, de cócoras) com e sem apoios, em função do aluno, finalizando sempre com “bombas” (procurando simular entradas bruscas na água) e a realização da “estrela” (procurando promover o equilíbrio estático em decúbito dorsal).

Na turma da professora Vera também encontrei algumas dificuldades relativamente à autonomia e competências de alguns alunos, nomeadamente no que diz respeito à habilidade motora de propulsão.

Enquanto alguns alunos dominavam as bases das técnicas de nado alternadas de crol e costas, outros alunos ainda sentiam dificuldades na coordenação da propulsão dos membros inferiores e superiores.

Nestes casos procurei começar pelo trabalho em decúbito ventral através da promoção da propulsão dos membros inferiores com o apoio dos membros superiores através de objetos flutuantes, permitindo assim que o aluno tomasse consciência da sua capacidade de propulsão mantendo o equilíbrio dinâmico. Posteriormente fui introduzindo a rotação unilateral dos membros superiores, através do uso de uma prancha ou de uma bola onde o aluno iniciava o movimento com os dois braços estendidos, sendo que depois rodava apenas um dos membros, voltando à posição inicial enquanto realizava

a propulsão nos membros inferiores. Após esta fase introduzi a rotação alternada dos membros superiores introduzindo assim a coordenação entre os diferentes segmentos corporais de acordo com as propostas metodológicas de Barbosa (2015).

A mesma abordagem foi utilizada para a técnica de costas, em alunos que apresentavam também dificuldades na coordenação do ato propulsivo dos membros inferiores e superiores. Quanto à respiração, esta foi introduzida nas duas abordagens aquando da introdução dos membros superiores.

Para além disto, procurei também dar continuidade aos saltos efetuados no escalão inferior, porém, os mesmos passaram a ser realizados numa zona da piscina mais profunda (1.70m), de maneira a que os alunos se adaptassem a um contexto diferente. Um exemplo de um plano de orientação de AMA pode ser encontrado no anexo V.

Fui utilizando as diferentes técnicas que aprendi ao longo do estágio, como por exemplo manter todos os alunos no campo de visão, estimular os alunos para as práticas da aula através das histórias e dirigir a minha atenção para vários alunos ao mesmo tempo.

Senti uma clara evolução ao longo dos meses, podendo facilmente comparar os meus conhecimentos, competências e atitudes no início e no fim desta fase de orientação, o que me dá ainda mais confiança e ânimo para o meu futuro enquanto professor.

## **4. Projeto**

O meu projeto teve como base a Auto-Superação e a Competição Saudável por parte dos clientes. Aproveitando o espaço da sala de exercício procurei realizar um evento diferente dos eventos que ocorriam no Kalorias Linda-a-Velha e por isso decidi criar um projeto cujo objetivo era desafiar os clientes a realizar o maior nº de *push-ups* no espaço de 1min. Estes resultados seriam depois afixados numa tabela presente na sala de exercício onde se identificava o nome do cliente e o nº de repetições conseguidas. Assim os clientes podiam ver os resultados dos outros clientes e tentar superá-los.

Infelizmente, por falta de oportunidade, este projeto não foi concretizado. No entanto poderá ser uma opção para o futuro, no que espero ser um leque de pequenas atividades a realizar na sala de exercício, paralelamente a outros desafios semelhantes.



## **5. Atividades de secretariado**

Esta foi uma das atividades que desenvolvi durante a fase inicial do meu estágio, mas que teve uma duração pequena. Nas primeiras semanas de estágio pude compreender como é realizado o trabalho na receção, desde a saudação dos clientes, à resolução de problemas e queixas, controlo da situação contratual dos clientes, fornecimento de toalhas e orientação dos clientes em dias de eventos. Após algumas semanas, falei com a coordenadora da receção Filipa Gonçalves e pedi-lhe para abandonar esta área, uma vez que ambos concordávamos que não seria tão interessante e útil para mim estar na receção. Ainda assim, o pouco tempo que estive presente nesta área permitiu-me desenvolver as minhas competências sociais e estabelecer contacto com os clientes num ambiente diferente.

## **6. Atividades complementares**

Ao longo de todo o meu estágio procurei aproveitar ao máximo as oportunidades que iam ocorrendo no Kalorias Linda-a-Velha, nomeadamente workshops, ações de formação e atividades lúdicas para os clientes.

### **6.1 WorkShops**

#### **6.1.1 Workshop de Nutrição**

No dia 11/03/2017 realizou-se no Kalorias Linda-a-Velha um *workshop* sobre nutrição (dedicado ao pequeno-almoço), aberto a sócios, funcionários e estagiários das instalações Kalorias LAV.

Este *workshop* teve a duração de 1h e contou com a participação de 19 pessoas, que puderam não só aprender, mas também trocar ideias com a nutricionista Susana Fernandes e até mesmo lanchar num pequeno banquete existente na sala.

Numa fase inicial a nutricionista protagonizou uma palestra onde abordou tópicos como a importância do pequeno-almoço e qual a sua constituição. Após a apresentação foi aberto um período de tempo onde os participantes puderam retirar as suas dúvidas relativamente ao que foi apresentado e trocar ideias sobre receitas com a nutricionista. Nesta fase procurei retirar algumas dúvidas com relação a alguns alimentos que se

encontram “na moda” e ouvir e anotar o que era discutido na palestra entre os participantes e a nutricionista, sendo que a minha participação neste *workshop* foi meramente participante.

### **6.1.2 *Workshop* de treino de Core**

No dia 18/03/2017 realizou-se no Kalorias Linda-a-Velha um *workshop* sobre treino de *Core*, aberto a sócios e não sócios (mediante pagamento), funcionários e estagiários das instalações Kalorias Linda-a-Velha.

Este *workshop* teve a duração de 2h e contou com a participação de 21 pessoas, que puderam aprender mais sobre o treino de *Core* com os *Personal Trainers* do Kalorias Linda-a-Velha, Rogério Santos e Bruno Fonseca. O *workshop* foi dividido em duas partes: uma parte inicial teórica, onde foram apresentadas algumas estatísticas epidemiológicas, bem como conteúdos relacionados com a zona *Core* e com o treino da mesma; e uma segunda parte prática, onde os participantes aprenderam a organizar o seu treino e aplicá-lo.

Na parte prática os participantes foram divididos em dois grupos: um grupo onde se enquadravam as pessoas com patologias ao nível da coluna vertebral e outro grupo sem qualquer tipo de patologia. Ambos os grupos passaram pela experiência de organizar o seu treino em função dos exercícios que lhes foram facultados (através de um livro impresso) e realizar o treino em função dos exercícios que escolheram na primeira etapa. No caso do grupo com patologias, os exercícios foram escolhidos de maneira a evitar o agravamento das patologias, permitindo assim que o treino não trouxesse nenhum tipo de inconveniente.

Durante a realização deste *workshop* fiz parte de uma das equipas e participei nas atividades, tendo também ajudado numa das partes da organização do evento, auxiliando os *Personal Trainers* responsáveis no que diz respeito ao controlo das execuções práticas dos participantes.

Através deste *workshop* adquiri conhecimentos no que diz respeito à organização e aplicação do treino para a zona *Core*. Para além disto, pude aprender que exercícios utilizar ou não em função das patologias encontradas.

## 6.2 Ações de Formação

### 6.2.1 *Kalorias Talents Meeting*

No dia 19/02/2017 realizou-se no Kalorias Linda-a-Velha um encontro nacional da marca Kalorias que pretendeu reunir todos os profissionais e estagiários que fazem parte desta marca.

Este evento teve início às 13h45 com uma abertura dada pela Maria João Vaz e Miguel Vaz (diretores da marca Kalorias). Às 14h os estagiários de todos os Kalorias reuniram-se com os diretores da marca numa palestra cujo objetivo era darem a conhecer a origem da marca Kalorias e a sua evolução ao longo dos anos. Os *Personal Trainers* encontravam-se simultaneamente noutra estúdio a ter uma formação sobre o tema “*Sales 2.0*”. Às 15h45 iniciou-se uma palestra sobre Nutrição e Suplementação onde *Personal Trainers* e estagiários estavam presentes. O tema desta palestra incidiu sobre como são feitas as consultas de nutrição nos Kalorias e quais os suplementos disponíveis e mais recomendados por parte do gabinete de Nutrição. Por fim, às 17h30 teve início a última palestra sobre o “*RockNRoller*” apresentada por um fisioterapeuta da RockTape. Nesta palestra foram abordados alguns temas relacionados com o treino utilizando os materiais da RockTape, tendo ainda havido uma parte prática cujo objetivo era a deteção de anomalias corporais (por exemplo encurtamentos musculares). O evento teve o seu encerramento às 19h15 dado pelo diretor Miguel Vaz.

A minha participação neste evento foi na sua grande maioria como participante, nomeadamente nas palestras inicial e suplementação, sendo que na última palestra, a da RockTape, fiz parte de um dos vários grupos formados, cujo objetivo foi a utilização de algum material da RockTape para experiência e também deteção de problemas corporais, como o que me foi identificado através da realização do exercício *Overhead Squat*: encurtamento do psoas ilíaco, que me impedia de manter o meu tronco mais próximo da posição vertical.

### **6.3. Outras atividades**

#### **6.3.1 Dia do Pai**

No dia 19/03/2017 realizou-se no Kalorias Linda-a-Velha um evento relativo ao Dia do Pai, organizado pelos instrutores do estabelecimento. Este evento teve a duração de 3h onde foram realizadas diversas atividades em simultâneo (atividades na piscina, karaté, ténis e atividades ao ar livre) onde as crianças puderam passar tempo com os seus pais (e mães também), divertindo-se e desenvolvendo os laços familiares.

A minha participação neste evento abordou diversos espaços do ginásio. Comecei por ajudar na decoração da piscina, tendo depois ajudado na decoração dos corredores e por fim na decoração e organização da pista de atletismo, zona na qual fiquei encarregue de ajudar os outros 3 instrutores durante as atividades.

Essas atividades incluíram um percurso de obstáculos (saltos em trampolins, zonas de equilíbrio, túneis) que as crianças tinham de percorrer em conjunto com os seus pais e posteriormente uma história com algumas partes em que as crianças tinham de dançar com os mesmos.

Após o término de todas as atividades, todos os pais e crianças se deslocaram para a piscina, onde se realizaram várias atividades como mergulhos, apanhada e natação, por forma a finalizar o evento com a presença de todos os participantes.

#### **6.3.2 Jogos sem fronteiras**

No dia 22 de Abril, pelas 16h, realizou-se no Kalorias Linda-a-Velha um evento denominado Jogos sem Fronteiras, cujo objetivo foi desenvolver diversas atividades que proporcionassem aos clientes a prática de exercício físico promovendo também uma competição saudável entre os mesmos.

Os clientes concorreram sob a forma de equipas de 4 elementos (num total de 6 equipas) e transitavam entre as diferentes atividades sempre em pares, de maneira a haver competição entre equipas. Esta transição foi feita seguindo um planeamento feito antes do início do evento.

Para a realização deste evento foram desenvolvidas diversas atividades nos diversos espaços do ginásio e arredores. Cada uma das atividades foi desenvolvida e

organizada pelos estagiários, responsáveis pela sua área pré-determinada anteriormente numa reunião.

Em conjunto com outros dois colegas estagiários, fiquei responsável pelas atividades a realizar na *box* do ginásio. Outros grupos de estagiários ficaram responsáveis pelas atividades a realizar na pista de atletismo, campo de ténis, parque de estacionamento, piscina e parque do Jamor.

No que diz respeito à atividade do meu grupo, o nosso desafio consistiu num percurso de obstáculos com transporte de sacos de areia pelas diferentes partes da *box*. Um elemento de cada uma das equipas deveria realizar o percurso o mais rápido possível e depois passar o saco ao colega seguinte que iria realizar o mesmo percurso, de maneira a que todos os elementos da equipa participassem, numa ordem de 1º, 2º, 3º e 4º. O objetivo era realizar o maior nº de voltas ao percurso num total de 10min. Ganhava a equipa que conseguisse realizar o maior nº de voltas no tempo determinado.

A determinação da equipa vencedora de todo o evento foi feita através da média de pontos (atribuídos de forma decrescente, onde a equipa vencedora em cada zona recebia a pontuação máxima) conseguidos em todas as atividades.

Relativamente à minha participação neste evento, esta incidiu na estruturação, planeamento e organização das atividades a realizar na *box* do Kalorias Linda-a-Velha, tendo auxiliado os meus colegas na escolha dos exercícios, materiais a utilizar e organização do espaço.

## **Parte IV – Reflexão Final**

Dado por terminado o meu estágio, torna-se então necessário realizar uma profunda reflexão sobre o mesmo. Neste capítulo irei descrever as minhas vivências enquanto estagiário, procurando transmitir o que correu bem e mal nas diferentes áreas de intervenção, comparar as expectativas iniciais com a realidade final, e ainda, os meus planos para o futuro.

De todas as áreas onde incidiu o meu estágio, aquela onde mais à vontade me senti e onde passei mais tempo foi a sala de exercício. Aqui foi onde pude ter um maior contacto não só com a maioria da equipa, mas também com grande parte dos clientes que frequentavam o ginásio.

Nos primeiros dias de estágio, sentia-me um pouco introvertido e pouco à vontade uma vez que me encontrava num ambiente totalmente novo para mim, com pessoas que não conhecia, nem me conheciam a mim, mas rapidamente recebi o apoio e as “boas-vindas” de vários elementos da equipa Kalorias Linda-a-Velha e isso ajudou-me a sentir mais à vontade e a encarar com outra perspetiva o que seria o meu estágio.

Semana após semana, fui ganhando confiança e comecei a sentir-me parte integrante da equipa, reconhecido tanto pelos profissionais como pelos clientes do ginásio. Ao longo do tempo fui acompanhando os instrutores observando e retirando anotações sobre o que era feito, lecionei 1<sup>os</sup> treinos de onde retirei imensos conhecimentos tanto ao nível da prescrição como ao nível do contacto com o cliente e criei laços com os clientes que progressivamente demonstraram uma maior empatia e confiança no meu trabalho, aprendi qual deve ser a postura de um instrutor na sala de exercício e por fim senti-me humildemente profissional.

Relativamente às aulas de grupo, foi uma área na qual inicialmente tive algumas dificuldades para me adaptar, uma vez que devido a um horário de estágio limitado, as minhas oportunidades para algumas das aulas de grupo eram limitadas. No entanto, procurei frequentar as aulas de grupo que gostava e conseguia, no sentido de perceber quais eram as metodologias de treino e de ensino que eram aplicadas, aliando também à necessidade de me manter em boa forma física em alguns dos casos.

Passei por algumas modalidades, nem sempre obtendo os resultados esperados. Por um lado, aprendi e cresci enquanto estagiário, adquirindo competências e experiências frequentando as aulas e lecionando algumas delas como o HIIT. O *BodyPump* surgiu como a modalidade que maior interesse me despertou, apesar da

limitação de apenas poder fazer as aulas como aluno. Por outro lado, as modalidades de hidroginástica, *BodyStep* e *Total Kore* acabaram por não correr da maneira que tinha inicialmente espectado, no entanto consegui retirar destas modalidades diversas experiências que acredito serem essenciais para o meu futuro.

Por fim, as aulas de nataação foi a área que me surpreendeu mais uma vez que não tinha qualquer experiência no trabalho com crianças, tendo apenas como bases os conhecimentos adquiridos na cadeira de Metodologia das Atividades Aquáticas. Ainda assim, apesar do desafio inicial que foi interagir com as crianças, consegui superar as dificuldades e desenvolver um gosto especial por esta área, uma vez que é um trabalho completamente diferente de tudo aquilo que já tinha experienciado.

No que diz respeito aos objetivos gerais, posso afirmar que todos foram cumpridos, uma vez que ao longo do estágio consegui adquirir, aplicar, aperfeiçoar e atualizar os meus conhecimentos e competências nas diferentes fases de intervenção, refletindo sobre os mesmos e mantendo o dossiê de estágio atualizado. Quanto aos objetivos específicos, posso afirmar que apenas uma parte deles foi cumprida, uma vez que devido a vários impedimentos por parte do ginásio, me foi impossível realizar algumas atividades que gostaria e seriam importantes para a minha formação, como por exemplo, realizar avaliações e reavaliações físicas, prescrever treinos e acompanhar os meus estudos de caso que me foram negados ao longo de todo o ano, planificar e lecionar partes de aulas de grupo e até mesmo lecionar uma aula de HIIT exclusivamente minha, cuja persistência em querer lecionar manteve ao longo do ano mas que nunca me foi garantida.

Tudo isto fez com que existisse uma discrepância entre aquilo que ambicionava inicialmente e o que realmente aconteceu.

Ainda assim, das experiências pelas quais passei posso afirmar que serviram para aprender diferentes conteúdos em diferentes áreas, tais como a prescrição de exercício físico tanto em sala de exercício como nas aulas de grupo e atividades aquáticas; interações sociais num contexto desportivo através de relações interpessoais com os diferentes agentes do ginásio (diretor, coordenadores, instrutores e clientes); metodologias de ensino variadas, em função da tarefa a realizar, seja ela lecionar um primeiro treino ou uma aula; adequação de comportamentos em função do contexto inserido (estar num ambiente descontraído ou estar num ambiente em que é necessário



profissionalismo). Tudo isto contribuiu para me aperfeiçoar enquanto pessoa e futuro profissional do Exercício Físico e desenvolver competências e metodologias essenciais para o meu futuro.

Comparando as minhas expectativas iniciais de estágio e aquilo que realmente aconteceu, posso afirmar que nem tudo foi mau, mas nem tudo foi como eu esperava, o que contribuiu para que sentisse que o meu estágio podia ser mais rico e dinâmico.

A experiência do estágio foi sem dúvida importante na medida em que me preparou para o futuro e para a realidade que se aproxima. Sinto-me mais preparado para enfrentar o que aí vem, mas sei que ainda existe muito trabalho a fazer e muito por onde evoluir.

Espero conseguir-me tornar um excelente profissional, possuidor de variados e extensos conhecimentos, metodologias de trabalho, qualidades físicas, psicológicas e sociais, prestígio e sempre repleto de ambições para ser o melhor possível.

Na minha opinião, limitar o nosso conhecimento é algo que nos fechará portas que de outra maneira nos poderiam levar para caminhos melhores, cheios de outras oportunidades e experiências.

***“Sê a mudança que queres ver no mundo – Ghandi”***

## Referências Bibliográficas

- American College of Sports Medicine (ACSM). (2013). *ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription - Ninth Edition*.
- Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queirós, T., Costa, A., Cardoso, L., ... Silva, A. (n.d.). *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação - Plano Estrat gico 2014/2024*
- Boutcher, S. H. (2011). High-intensity intermittent exercise and fat loss. *Journal of Obesity*. Hindawi Publishing Corporation.
- Bressel, E (2014). High-Intensity Interval Training On An Aquatic Treadmill In Adults With Osteoarthritis: Effect On Pain,Balance,Function, Andmobility. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(8)/2088–2096.
- Cassidy, S., Thoma, C., Houghton, D., & Trenell, M. I. (2017, January 1). High-intensity interval training: a review of its impact on glucose control and cardiometabolic health. *Diabetologia*. Springer Verlag.
- Cugusi, L., Cadeddu, C., Nocco, S., Orr , F., Bandino, S., Deidda, M., ... Mercurio, G. (2015). Effects of an Aquatic-Based Exercise Program to Improve Cardiometabolic Profile, Quality of Life, and Physical Activity Levels in Men With Type 2 Diabetes Mellitus. *PM&R*, 7(2), 141–148.
- Drummond, M. J., Vehrs, P. R., Schaalje, G. B., & Parcell, A. C. (2005). Aerobic and resistance exercise sequence affects excess postexercise oxygen consumption. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 19(2), 332–7.
- Gibala, M. J., & Jones, A. M. (2013). Physiological and performance adaptations to high-intensity interval training. In *Nestle Nutrition Institute Workshop Series* (Vol. 76, pp. 51–60).
- Greco, C. (2011). Improvements in metabolic and neuromuscular fitness after 12 week bodypump training. *Journal of Strength and Conditioning research*, 25(12)/3422–3431.
- Guiraud, T., Nigam, A., Gremeaux, V., Meyer, P., Juneau, M., & Bosquet, L. (2012). High-intensity interval training in cardiac rehabilitation. *Sports Medicine*.

- Jelleyman, C., Yates, T., O'Donovan, G., Gray, L. J., King, J. A., Khunti, K., & Davies, M. J. (2015, November 1). The effects of high-intensity interval training on glucose regulation and insulin resistance: A meta-analysis. *Obesity Reviews*. Blackwell Publishing Ltd.
- Koszuta, L. E. (1989). From Sweats to Swimsuits: Is Water Exercise the Wave of the Future? *Physician and Sportsmedicine*, 17(4), 203–206.
- Kruegel, L. F. M. (1994). Peso hidrostático e frequência cardíaca em pessoas submetidas a diferentes profundidades de água, 131.
- Mikkelsen, C., Werner, S., & Eriksson, E. (2000). Closed kinetic chain alone compared to combined open and closed kinetic chain exercises for quadriceps strengthening after anterior cruciate ligament reconstruction with respect to return to sports: a prospective matched follow-up study. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 8(6), 337–342.
- Nobre, M. (2010). Influência Do Método Agonista-Antagonista No Desempenho Do Treinamento De Força Para Membros Inferiores. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo*, 4(22), 397-401.
- O'Connor, T. E., & Lamb, K. L. (2003). The Effects of Bodymax High-Repetition Resistance Training on Measures of Body Composition and Muscular Strength in Active Adult Women. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(3), 614.
- Oliveira, A. (2009). Physiological and neuromuscular profile during a bodypump session: acute responses during a high-resistance training session. *Journal of Strength and Conditioning research*, 23(2)/579–586.
- Paz, G. A., & Maia, M. D. F. (2016). Efeito do método agonista-antagonista comparado ao tradicional no volume e ativação muscular Effect of agonist-antagonist method compared to traditional on muscular volume and activation, (January 2014).
- Ren, Y., Park, H. S., Wu, Y.-N., Geiger, F., & Zhang, L.-Q. (2008). Training for knee injury prevention using a pivoting elliptical machine. *Conference Proceedings : ... Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society. IEEE Engineering in Medicine and Biology Society. Conference, 2008*, 727–30.

- Saavedra, J. M. (2007). Influence of a medium-impact aquaerobic program on health related quality of life and fitness level in healthy adult females. *The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*, 47, 468-74.
- Schaun, G. Z., Alberton, C. L., Ribeiro, D. O., & Pinto, S. S. (2017). Acute effects of high-intensity interval training and moderate-intensity continuous training sessions on cardiorespiratory parameters in healthy young men. *European Journal of Applied Physiology*.
- Serrano, S., Marques, J. P., João, P., & Pinheiro, P. (2014). Tema 2 Artrose e exercício físico, 5(1), 12–16.
- Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and  $\dot{V}O_{2max}$ . *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(10), 1327–1330.
- Weston, K. S., Wisløff, U., & Coombes, J. S. (2014). High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 48(16), 1227–1234.
- Whyte, L. J., Gill, J. M. R., & Cathcart, A. J. (2010). Effect of 2 weeks of sprint interval training on health-related outcomes in sedentary overweight/obese men. *Metabolism: Clinical and Experimental*, 59(10), 1421–1428.
- Wisloff, U., Stoylen, A., Loennechen, J. P., Bruvold, M., Rognum, Oivind, Haram, P. M., Skjorpe, T. (2007). Superior cardiovascular effect of aerobic interval training versus moderate continuous training in heart failure patients: A randomized study. *Circulation*, 115(24), 3086–3094.

## Fontes da Web

- Definição de Bodypump. Consultado a 13/Junho de 2017 em <https://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/bodypump/>
- Definição de Bodypump. Consultado a 13/Junho de 2017 em <http://kalorias.com/modalidades/bodypump/>
- Definição de Bodystep. Consultado a 13/Junho de 2017 em <https://www.lesmills.com/workouts/fitness-classes/bodystep/>
- Definição de Hidroginástica. Consultado a 13/Junho de 2017 em <http://www.estadio.ulisboa.pt/gca/?id=73>
- Definição de Total Kore. Consultado a 13/Junho de 2017 em <http://kalorias.com/modalidades/kore/>



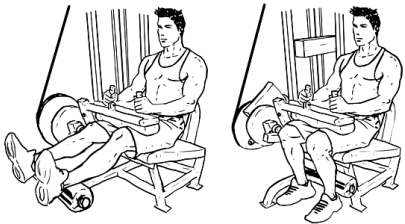
## **Parte V – Anexos**




## **Anexo I – Exemplo de orientação de um 1º treino**


# Exemplo de um 1º treino

Exercício	Descrição do Exercício	Músculos Solicitados	Carga (Kg)	Repetições	Séries	Tempo	Material
Aquecimento na passadeira		Quadríceps Isquiotibiais Gêmeos Grande Glúteo Zona Abdominal	N/A	N/A	N/A	10'	Passadeira
<b>Descanso 2'</b>							
Agachamento c/ halteres		Quadríceps Glúteos	4	15-20	1	N/A	Halteres
<b>Descanso 2'</b>							



<b>Row</b>		Trapézio (Porção média)	15	15-20	1	N/A	Máquina Vertical Row
<b>Descanso 2'</b>							
<b>Prancha</b>		Zona Abdominal	N/A	N/A	1	45''-1'	Colchão
<b>Descanso 2'</b>							
<b>Leg Curl Sentado</b>		Isquiotibiais	25	15-20	1	N/A	Máquina Leg Curl Sentado
<b>Descanso 2'</b>							

<b>Chest Press</b>		Grande Peitoral Deltoide Anterior Tricípite	10	15-20	1	N/A	Máquina Chest Press
<b>Descanso 2'</b>							
<b>Pointer</b>		Quadrado Lombar Grande Glúteo	N/A	15-20	1	N/A	Colchão
<b>Descanso 2'</b>							
<b>Retorno à calma na passadeira</b>		Quadrícipite Isquiotibiais Gêmeos Grande Glúteo Zona Abdominal	N/A	N/A	N/A	5'	Passadeira
<b>Descanso 2'</b>							

<p><b>Alongamentos</b></p>		<p>Alongamentos dos principais grupos musculares trabalhados</p>	<p>N/A</p>	<p>N/A</p>	<p>N/A</p>	<p>15'' para cada grupo muscular. 15+15 no caso de alongamentos unilaterais</p>	<p>Colchão</p>
----------------------------	---	--	------------	------------	------------	---	----------------

Segundo as recomendações do *American College of Sports Medicine (ACSM)* uma sessão de treino deve ser constituída por quatro fases que procurei utilizar no planeamento desta sessão de acordo com essas mesmas recomendações.

Para além disso, a formulação deste plano de treino foi baseada nas recomendações de prescrição de treino de força da ACSM (2014), tendo esta sessão sido construída da seguinte forma:

1- **Aquecimento** de 10', onde procurei realizar uma ativação funcional através da utilização da corrida em passadeira a 7Km/h, uma vez que a corrida é um dos exercícios aeróbios que maior massa muscular recruta (quadricípites, isquiotibiais, grande glúteo, gêmeos);

2- **Parte fundamental** onde procurei trabalhar os grandes grupos musculares alternando entre parte inferior e parte superior do corpo, bem como agonista e antagonista de maneira a promover uma fadiga mais generalizada. A escolha de exercícios multiarticulares está associada ao trabalho de grandes massas musculares, sendo por isso um fator importante no planeamento. A determinação da carga foi feita através de tentativa e erro, de maneira a se ajustar à zona-alvo das 15-20 repetições indicadas para o treino de resistência muscular. A realização de apenas uma série vai de encontro às recomendações do ACSM (2014) que defendem que a realização de uma única série de cada exercício é suficiente para promover alterações ao nível da força muscular em iniciados. Os descansos entre exercícios tinham a duração de 2'.

3- **Retorno à calma**, onde recorri ao treino cardiovascular através da corrida na passadeira por forma a reduzir os níveis de lactato e os batimentos cardíacos.

4- **Alongamentos**, onde procurei alongar todos os grupos musculares recrutados durante a sessão. A duração de 15'' de alongamento vai de encontro às recomendações da ACSM (2014).

**Anexo II – Observação de uma sessão de *Personal Training***



## Observações de sessões de PT

Marco Carraça

### Observação 3

Correção Postural

#### Informações úteis:

- ✓ Hipercifose Dorsal (músculos da caixa torácica em tensão e zona abdominal demasiado alongada)
- ✓ Princípio de Hérnias
- ✓ Dupla irrigação na S1
- ✓ 2 séries p/ exercício, 15 repetições p/ série

Exercício	Comentário
<b>Aquecimento (passadeira)</b>	
<b>1. Row no TRX</b>	Correções posturais ao nível da coluna. Alinhamento cabeça-costas. Indicações ao nível das omoplatas.
<b>2. Nadar no chão (barriga no solo)</b>	O movimento era similar à técnica de bruços, mas os membros inferiores permaneciam estáticos. 3 fases diferentes de movimentos dos membros superiores: 1- braços esticados à frente; 2- braços ao lado da cabeça; 3- braços ao lado do tronco (cotovelos fletidos). Os braços nunca tocavam no chão. 2ª série com discos de 1,25Kg.
<b>3. Exercício de postura</b>	Correções posturais através da respiração e relaxamento da zona torácica (responsável pela hipercifose dorsal).
<b>4. Agachamento na caixa pliométrica</b>	Utilização de um disco numa posição mais elevada de maneira a que o cliente mantenha o alinhamento da coluna enquanto agacha. 2ª série, agachamento com disco e shoulder press. Dificuldades por parte do cliente em controlar o movimento do shoulder press, devido a instabilidade na coluna.

**Anexo III - Exemplo de um plano de Observação  
de Aula de Grupo (*BodyPump*)**

ATIVIDADE	N.º DE ALUNOS	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	INSTRUTOR
BodyPump	46	Variado	Kalorias	Steps Barra Discos	04/05/2017	Francisco Machado

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
<b>INÍCIO</b>					
Cumprimentar os alunos no início da sessão	x				
Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento.		x			
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início	x				
Apresenta extensão dos conteúdos (para a aula seguinte) no final da aula	x			Mudança de faixas	
<b>PLANO E DOMÍNIO DA AULA</b>					

Aula preparada (existência de plano de sessão) e treinada	<b>x</b>				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)	<b>x</b>				
Confiança e segurança durante o ensino	<b>x</b>				
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)	<b>x</b>				

<b>GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA</b>					
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido	<b>x</b>				
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado	<b>x</b>				
<b>COMUNICAÇÃO</b>					
Comunicação de forma clara e precisa	<b>x</b>				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspectos essenciais	<b>x</b>				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	<b>x</b>				



Ajuste da entoação da voz ao ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz	x				
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	x				
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos	x				
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	x				
Utilização específica de vocabulário	x				
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)	x				
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os alunos	x				

<b>DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO</b>					
Colocação adequada dos alunos na sala	x				
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos	x				

Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção	<b>x</b>				
Utilização de comunicação gestual não-verbal	<b>x</b>				
<b>INSTRUÇÃO</b>					
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	<b>x</b>				
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	<b>x</b>				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	<b>x</b>				
Apresentação do objectivo do exercício	<b>x</b>				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta, com planos de movimento virados para os alunos	<b>x</b>				
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas	<b>x</b>				
Correção da Postura Corporal	<b>x</b>				
Elogios aos alunos	<b>x</b>				

Questionamento aos alunos (com o objectivo de controlar a aquisição de conhecimentos)	<b>x</b>				
<b>CLIMA</b>					
Rir, sorrir e apresentar bom humor	<b>x</b>				
Utilizar o nome dos alunos	<b>x</b>				
Pressionar para empenhamento no esforço	<b>x</b>				
Estar atento às intervenções dos alunos	<b>x</b>				
Utilizar vocabulário positivo	<b>x</b>				
Demonstrar dinamismo e energia	<b>x</b>				
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)	<b>x</b>				
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)	<b>x</b>				
Estar apresentável(vestuário em condições e boa forma física)	<b>x</b>				
<b>FIM DA AULA</b>					

Despedida aos alunos no final da aula	<b>x</b>				
Motivação no final da aula para a aula seguinte	<b>x</b>				
Promove o diálogo no final da sessão para retirar duvidas.	<b>x</b>				

**COMENTÁRIOS ADICIONAIS:** Aula bastante animada e dinâmica, onde os alunos conseguiram sentir a energia transmitida pelo instrutor. O instrutor demonstrou boa disposição e motivação para dar a aula.

**Anexo IV – Exemplo de um plano de Aula de Grupo  
(HIIT)**



**KALORIAS**



**Data: 03/05/2017**

**Tempo de Aula: 45min**

**Hora: 12h45**

**Instrutor: Marco Carraça**

TEMPO TOTAL	TEMPO PARCIAL	PARTE AULA	EXERCÍCIOS	MATERIAL	OBJETIVO
45'	10'	<i>Aquecimento</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Corrida à volta do ginásio</li> </ul>	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover a ativação funcional</li> <li>✓ Preparar o corpo para o esforço</li> </ul>
	30'	<i>Parte principal</i>	<p><i>Sistema Pirâmide</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 10 burpees</li> <li>✓ 20 flexões</li> <li>✓ 30 remadas baixas</li> <li>✓ 40 agachamentos</li> <li>✓ 50 abdominais sit-ups</li> <li>✓ Corrida pela pista de atletismo</li> <li>✓ 50 abdominais sit</li> <li>✓ 40 agachamentos</li> <li>✓ 30 remadas baixas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Steps</li> <li>✓ Colchões</li> <li>✓ Barras</li> <li>✓ Discos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizar a tarefa o mais rápido possível</li> <li>✓ Promover a autossuperação</li> <li>✓ Promover a entreaajuda entre participantes</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 20 flexões</li> <li>✓ 10 burpees</li> <li>✓ Corrida pela pista de atletismo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenvolver a competição entre participantes</li> </ul>
		<i>Parte principal</i>	<p><b>Trabalho a pares</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enquanto um dos elementos realiza 3 sprints em vaivém, o outro elemento da equipa realiza mountain climbers. No final dos 3 sprints trocam de papéis. Nenhum dos elementos pode parar e o objetivo é realizar o maior nº de sprints no espaço de 10'.</li> <li>✓ No desafio seguinte, um dos elementos deverá realizar o exercício de clean&amp;press enquanto que o colega realiza a prancha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Colchões</li> <li>✓ Barra</li> <li>✓ Discos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizar a tarefa o mais rápido possível</li> <li>✓ Promover o trabalho de equipa e a autossuperação</li> <li>✓ Promover a competição entre equipas</li> </ul>
	5'	<i>Alongamentos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alongamentos para todos os grupos musculares recrutados na aula.</li> </ul>	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover o retorno à calma</li> <li>✓ Alongar os músculos solicitados</li> </ul>

**COMENTÁRIOS ADICIONAIS:** Uma aula exigente do ponto de vista físico que pretendeu promover a autossuperação e o trabalho em equipa dos participantes, o que se torna importante do ponto de vista motivacional, para se atingir níveis de performance superiores.

A pista de atletismo foi utilizada de maneira a provocar ao participante uma experiência diferente, aproveitando o bom tempo que se fazia sentir naquele dia.

Fiquei responsável pela parte do aquecimento e do “sistema pirâmide” não tendo qualquer tipo de dificuldades.



## **Anexo V – Exemplo de um plano de AMA**



Data: 23/03/2017

Tempo de Aula: 30min

Tema da Aula: Circo

Hora: 18h

Instrutores: Vera e Marco Carraça

TEMPO TOTAL	TEMPO PARCIAL	PARTE AULA	EXERCÍCIOS	MATERIAL	OBJETIVO
	10'	<i>Aquecimento</i>	<i>Coelhos Mágicos</i> ✓ Mergulhar em decúbito ventral e tocar no fundo da piscina ✓ Mergulhar e decúbito ventral e dar piruetas dentro de água	N/A	✓ Promover as imersões na água ✓ Habituá-las às rotações longitudinais

30'	20` (7.5'+7.5'+5')	<i>Parte principal</i>	<p><i>Malabaristas</i></p> <p>✓ Os alunos devem ir até ao outro lado da piscina buscar os arcos que se encontram debaixo de água para poderem fazer malabarismos. Vão buscar os arcos realizando a rotação dos braços e batendo os pés em decúbito ventral. À vinda trazem os arcos seguros pelas duas mãos realizando o mesmo movimento.</p>	✓ Arcos pequenos	✓ Promover o equilíbrio e a propulsão, mantendo a posição hidrodinâmica em decúbito ventral.
		<i>Parte principal</i>	<p><i>Palhaços</i></p> <p>✓ Os alunos devem ir até ao outro lado da piscina buscar as bolas que lá se encontram para poderem colecionar diferentes narizes de palhaços com diferentes cores. Para isso os alunos devem passar por dentro de um arco que se encontra totalmente submerso na posição vertical realizando uma pirueta. Após a passagem devem colocar-se em decúbito dorsal, rodar os braços e bater os pés. Agarram as bolas e vêm com elas seguras pelas duas mãos, realizando o mesmo exercício.</p>	<p>✓ Bolas</p> <p>✓ Arco grande</p>	<p>✓ Promover a imersão através de formas lúdicas.</p> <p>✓ Promover as rotações longitudinais dentro de água.</p> <p>✓ Promover a propulsão e equilíbrio em decúbito dorsal.</p>
			<p><i>Trapezistas</i></p> <p>✓ No deck da piscina realizar diferentes saltos (de pé, de joelhos, de cócoras e por fim uma “bomba” realizando de seguida uma estrela à superfície da água), simulando os trapezistas do circo.</p>	N/A	✓ Promover os saltos para dentro de água partindo de diferentes posições.

**COMENTÁRIOS ADICIONAIS:** Nesta aula consegui melhorar a minha autonomia e autoridade sobre a turma, explicar os exercícios de forma clara e exemplificá-los para melhor compreensão dos alunos. Os alunos pareceram gostar do tema e das atividades realizadas.