



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Mariana Soares Pereira

julho | 2017



**INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO**



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

MARIANA SOARES PEREIRA

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE GRAU DE LICENCIADO EM
DESPORTO**

julho 2017

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE GRAU DE LICENCIADO EM
DESPORTO

MARIANA SOARES PEREIRA

julho 2017

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO



Relatório de estágio, realizado no âmbito da unidade curricular: Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º ano. É submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

Coordenadora de Estágio: Mestre Bernardete Jorge

Tutor de Estágio: Ricardo Jorge Gonçalves Simão

Ficha de Identificação

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretor do Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Docente Orientador de Estágio: Mestre Bernardete Jorge

Instituição Acolhedora: FFitnessWoman& Spa

Cidade:Guarda

Telefone: 271 104 480

Correio Eletrónico:guarda@ffitness.pt

Responsável da Instituição:Sara Monteiro

Tutor de Estágio:Ricardo Jorge Gonçalves Simão

Grau:Licenciatura

Discente: Mariana Pereira

Número de Aluno: 5008045

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Identificação do Projeto: Estágio Curricular

Duração do Estágio: setembro de 2016 a junho de 2017

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer aos meus pais por toda a confiança que depositaram em mim, por sempre apoiarem-me em todas as decisões sem eles não poderia ter concluído a minha licenciatura.

Em segundo lugar às minhas irmãs e cunhados pois são as minhas maiores referências, ensinaram-me a lutar por aquilo que acredito nada é impossível basta acreditar em nós mesmos. Agradeço-lhes todo o apoio dado ao longo destes três anos pois, sem eles, nada disto seria possível.

À minha professora e coordenadora de estágio Bernardete Jorge por todo o conhecimento transmitido, que será imprescindível na minha vida profissional, bem como por toda a disponibilidade em ajudar e no esclarecimento ao longo deste processo de estágio. Agradeço também pela sua generosidade e humildade que depositou em mim.

Ao meu tutor de estágio Ricardo Jorge Gonçalves Simão por todo o conhecimento transmitido e partilhado ao longo deste estágio e por toda a paciência. Agradeço também a toda a equipa técnica do Ffitness Guarda por me ter recebido de braços abertos, por estar sempre disponível a ajudar.

Quero agradecer ao Tiago Martins por toda a paciência que teve ao longo destes três anos, por acreditar sempre em mim e apoiar-me nos momentos mais difíceis.

A todos os meus amigos que eu nunca irei esquecer, pois fizeram parte fundamental da minha vida académica, os quais proporcionaram-me momentos que levo guardados para sempre um muito obrigado.

Por último agradeço a todos os professores que ao longo destes três anos ensinaram-me tudo o que sei hoje os quais foram sempre incansáveis e imprescindíveis

Um grande obrigado a todos!

Resumo

O meu estágio iniciou-se na última semana de setembro de 2016, no Ginásio FFitnessWoman& Spa- Guarda, localizado na cidade da Guarda. Este relatório surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 3º Ano do curso de Desporto lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda

Inicialmente foi acordado com o tutor e orientador que numa primeira fase procederia à observação e registo de aulas. A segunda fase foi de coorientação, ou seja, comecei por executar de forma autónoma algumas partes da aula com a supervisão do respetivo instrutor, para assim ganhar as capacidades necessárias para orientar de forma autónoma as aulas de grupo, estar na sala de exercício e na sala de circuito acompanhando assim os respetivos clientes.

A terceira e última fase foi de orientação onde o estagiário dirige uma aula do início ao fim de forma autónoma e responsável, assim como realize o acompanhamento dos clientes em ambas as salas (exercício e circuito).

Realizei também atividades ou eventos organizados pela entidade para a promoção da atividade física.

Palavras-chave: aulas de grupo, sala de exercício, ginásio, estágio.

Índice

Resumo	vi
Índice de Figuras	ix
Índice de Tabelas	ix
Lista de Siglas	X
Introdução	1
Parte I- Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	2
1. Caracterização do meio envolvente	3
1.1 Cidade da Guarda	3
2. Caracterização da Entidade Acolhedora	4
2.1 Recursos Humanos	5
2.2 Recursos Espaciais	6
2.3 Recursos Materiais	8
2.4 População Alvo	10
2.5 Oferta dos serviços Ffitness	10
2.5.1 Spa e Estética	10
2.5.2 Sala de Exercício	11
2.5.3 Sala de circuito	12
2.5.4 Sala de Aulas de Grupo	13
2.5.5 Avaliações Físicas	14
Parte II- Objetivos e Planeamento do Estágio	15
1. Objetivos	16
1.1 Objetivos Gerais	16
1.2 Objetivos Específicos	16
1.2.1. Objetivos específicos para a Sala de Musculação e de Circuito.....	16
1.2.2 Objetivos específicos para a Sala de Grupo	17
2. Definição das fases e áreas de intervenção	18
2.1 Fases de intervenção.....	18
3. Calendarização, Planeamento Anual e Horário de Estágio	20
3.1 Horário do Estágio	20
Parte III- Atividades Desenvolvidas	21
1. Atividades Desenvolvidas	22
1.1 Aulas de Grupo	22

1.2 Sala de Circuito	24
1.3 Sala de Exercício	24
1.3.1 Avaliações Físicas	24
1.3.2 Questionário PAR-Q – Anamnese e estratificação de risco de Doenças	25
1.3.3 Avaliação da Composição Corporal	26
1.3.4 Avaliação da Força Muscular	26
1.4 Prescrição de exercício físico	28
1.5 Análise dos estudos de caso	29
1.5.1 Estudo de caso nº1	29
1.5.2 Estudo de caso nº2	30
1.5.3 Estudo de caso nº3	32
1.5.4 Estudo de caso nº4	33
2- Atividades Desenvolvidas	34
2.1 Projeto de Promoção na Entidade Acolhedora	34
3- Eventos Formativos	36
3.1 4º Congresso de Gestão- Health& Fitness Clubs	36
3.2- Convenção de Fitness IPG	36
3.3- Sports Fest	37
Reflexões Finais	38
Bibliografia	40
Anexos	41

Índice de Figuras

Figura 1: Brasão da cidade da Guarda	3
Figura 2: Logotipo do ginásio	4
Figura 3: Organograma da instituição	5
Figura 4: Sala de Circuito.....	6
Figura 5: Sala de Aulas de Grupo.....	6
Figura 6: Sala de Exercício	7
Figura 7: Balneários	7
Figura 8: Balança	14
Figura 9: Congresso	36

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Materiais Sala de Circuito	8
Tabela 2- Materiais Sala de Exercício	9
Tabela 3- Materiais Sala de Aulas de Grupo	10
Tabela 4 - Área de Intervenção.....	18
Tabela 5 - Calendarização Anual.....	20
Tabela 6 - Fases de Intervenção das Aulas de Grupo.....	23
Tabela 7- Estratificação dos Fatores de Risco (ACSM,2014).....	25
Tabela 8- Coeficiente de Conversão (Lombardi,1989)	27

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Variação da %Massa Gorda, caso 1	30
Gráfico 2: Variação da Massa Muscular, caso 1	30
Gráfico 3: Variação da Massa Muscular, caso 2	31
Gráfico 4: Variação da %Massa Gorda, caso2.....	31
Gráfico 5: Variação da Massa Muscular, caso 3	32
Gráfico 6: Variação da %Massa Gorda, caso 4.....	34

Lista de Siglas

ACSM – *AmericanCollegeof Sports Medicine*

ESECD – Escola Superior de Comunicação, Educação e Desporto

EPOC- Excess- Post Exercise Oxygen Consumption

GAP- Glúteos, Abdominais e Pernas

IMC – Índice de Massa Corporal

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

M.G- Massa Gorda

Kg- quilograma

PAR-Q – *PhysicalActivityReadinessQuestionnaire*

TMR- Taxa metabólica repouso

Introdução

O presente relatório surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 3º Ano do curso de Desporto lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda, foi realizado sob a coordenação da professora Bernardete Jorge e orientação do professor Ricardo Simão.

O estágio curricular torna-se assim fundamental e imprescindível no decorrer do curso, pois é o culminar de todo o conhecimento teórico e prático adquirido ao longo destes 3 anos de licenciatura para assim me tornar uma melhor profissional nesta área.

O estágio curricular foi desenvolvido num ginásio denominado “FFitnessWoman& Spa”, situado na cidade da Guarda. A escolha do local de estágio teve como base o seu prestígio e a variedade de oferta de atividades desportivas no âmbito do fitness.

No que diz respeito à estrutura do respetivo documento optei por dividir por partes. A primeira parte remete para uma abordagem e caracterização da entidade acolhedora. Na segunda parte irei apresentara calendarização anual, os objetivos gerais e específicos de cada área de intervenção. Na terceira e última parte constarão todas as atividades que fui desenvolvendo ao longo deste estágio curricular. No final do documento faço uma reflexão crítica sobre os aspetos positivos e menos positivos encontrados ao longo do estágio.

Parte I- Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1. Caracterização do meio envolvente

A entidade acolhedora é o ginásio “FFitnessWoman& Spa”, que se encontra situado na cidade da Guarda.

1.1 Cidade da Guarda

A cidade da Guarda é uma cidade portuguesa a possui cerca de 26 565 habitantes, localizada no centro norte de Portugal continental, sub-região da beira-interior. É a capital do município com 712,11 km² de área, sendo subdividida em 43 freguesias.

O seu território é muito montanhoso, formado por elevações a diversas altitudes, atingindo a sua altura máxima na Serra da Estrela, que pelas suas características é hoje a cidade mais alta de Portugal (1056 metros de altitude).

E é mais conhecida pela Cidade dos 5 F’s devido a:

- Forte: a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;
- Farta: devido à riqueza do vale do Mondego;
- Fria: devido à proximidade do Serra da Estrela;
- Fiel: porque Álvaro Gil Cabral recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85.
- Formosa: pela sua beleza natural.



Figura 1: Brasão da cidade da Guarda

(Fonte: Google)

Nota: <http://www.mun-guarda.pt/Portal/default.aspx>

2.Caracterização da Entidade Acolhedora

O FFitnessWoman& Spa é um ginásio misto que se encontra situado na cidade da Guarda.

Esta entidade tem por base um método inovador, com ideais fortes, assentes e destacando sempre a imagem, o glamour, o profissionalismo e o atendimento.

Relativamente à sua estrutura apresenta um espaço composto por uma sala de circuito exclusivo para mulheres (o qual contém máquinas hidráulicas, ou seja, máquinas que não utilizam qualquer peso, a não ser exclusivamente o massa corporal da cliente, o que modifica a carga de treino consoante a sua rapidez e técnica), uma sala de grupo e uma sala de exercício, com máquinas de carga para ambos os sexos. A instituição contém 160 clientes ativos.

O ginásio possui um conceito muito específico e particular de todas as outras instituições abertas na região pois apresenta uma zona de ginásio, e uma zona de Spa e centro de Estética.

O Ffitness está aberto de segunda a sexta-feira e o seu horário de funcionamento é o seguinte: das 7h30 às 22h00, durante o fim-de-semana das 10h00 às 18h00, excepto domingos e feriados.



Figura 2: Logotipo do ginásio

(Fonte: Google)

2.1 Recursos Humanos

Relativamente aos recursos presentes na instituição esta apresenta ótimas condições, nomeadamente ao nível dos recursos materiais como humanos, para o desenvolvimento da prática desportiva.

Deste ginásio faz parte um corpo técnico qualificado o qual irei apresentar através do seu organograma.

A qualidade de oferta do FFitnessWoman& Spa- Guarda, deve-se à brilhante entrega e dedicação nos diferentes serviços/sectores, promovendo uma melhor organização e uma capacidade para oferecer serviços de excelência.

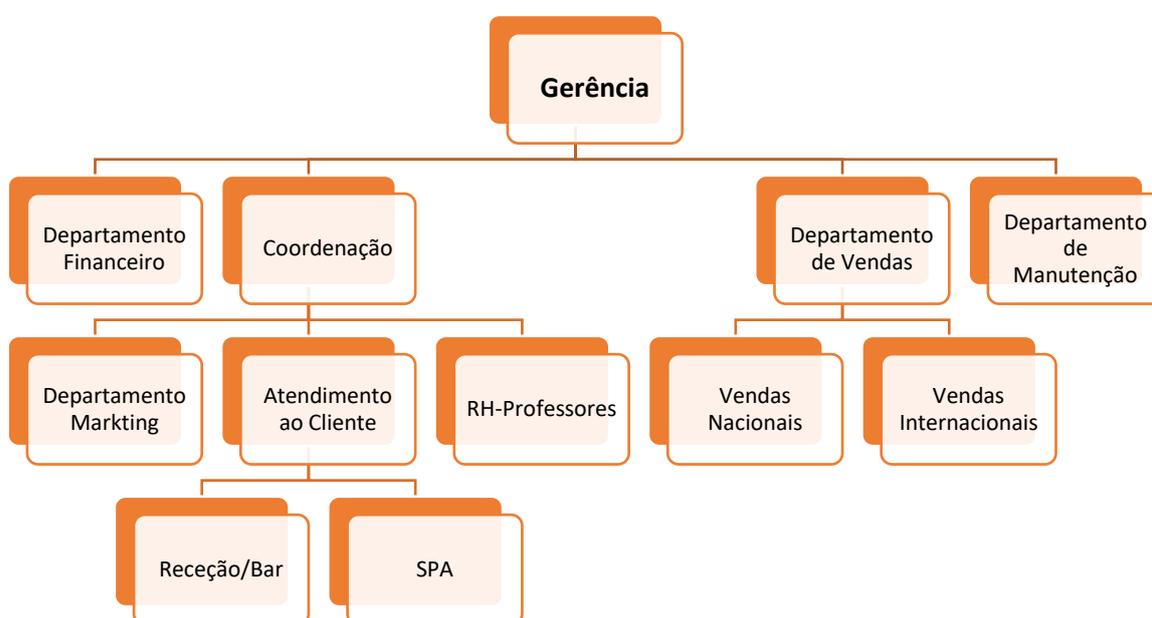


Figura 3: Organograma da instituição

(Fonte própria)

- **Proprietário:** Sara Monteiro
- **Receção e Gestão:** Sónia Monteiro
- **Estética:** Sara Monteiro
- **Diretor Técnico:** Ricardo Simão
- **Instrutores:** Diana Alves, Sofia Carvalho, Susana Terras, Ricardo Simão e Rui Jerónimo
- **Estagiárias:** Mariana Pereira e Patrícia Almeida

2.2 Recursos Espaciais

O ginásio possui vários espaços, todos eles equipados com material específico vocacionados para as diversas modalidades e serviços.

Assim sendo o FFitnessWoman& Spa é constituído por três salas:

- Uma sala de circuito (figura 4);



Figura 4: Sala de Circuito

(Fonte própria)

- Uma sala de aulas de grupo (figura 5);

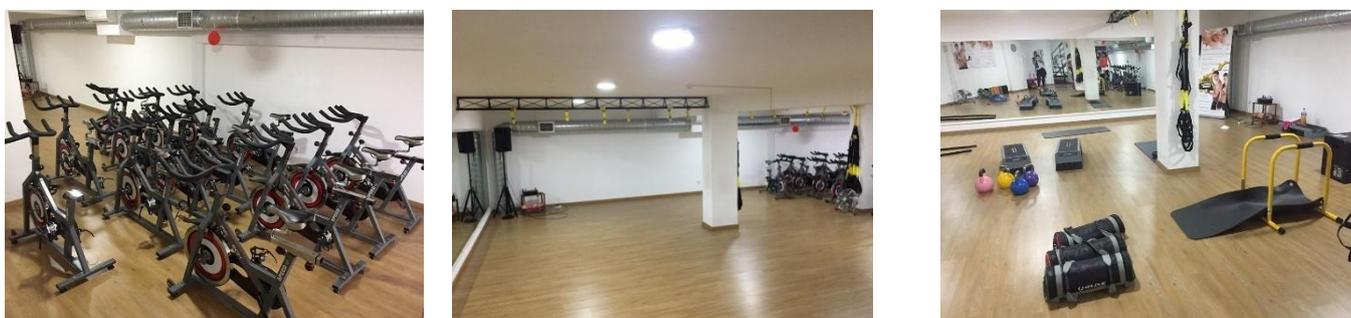


Figura 5: Sala de Aulas de Grupo

(Fonte própria)

- Uma sala de exercício (figura 6);

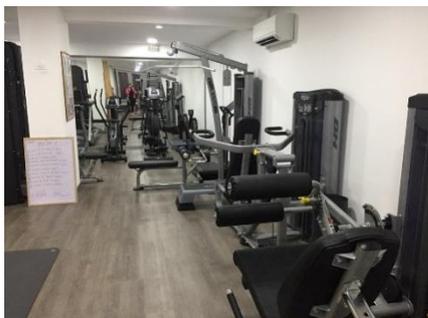


Figura 6: Sala de Exercício

(Fonte própria)

-Dois balneários um para o publico masculino e outro para o publico feminino ambos devidamente equipados (figura 7).

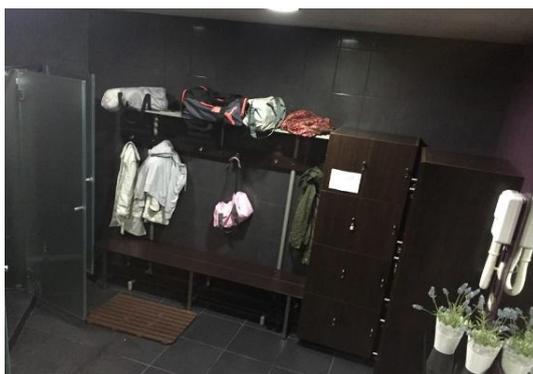


Figura 7: Balneários

(Fonte própria)

O ginásio conta ainda com um gabinete para avaliações da aptidão física, um jacuzzi e dois gabinetes de estética. Existem ainda duas recessões, uma encontra-se no primeiro piso e a outra no terceiro piso, pois este ginásio sofreu recentemente remodelações.

2.3 Recursos Materiais

O ginásio encontra-se bem equipado e com uma diversidade de materiais específicos para cada uma sala, indo ao encontro das necessidades de cada cliente.

Na sala de circuito encontramos materiais distintos desde máquinas hidráulicas a pesos livres (tabela 1).

Tabela 1 - Materiais Sala de Circuito

<u>Sala de Circuito</u>			
Material	Quantidade	Material	Quantidade
Bolas Mediciniais	10	Bolas médias e grandes	8
Trampolins	7	Cordas de saltar	2
Elásticos	20	Máquinas	
Suporte para Bolas	10	Bicicletas	2
Steps	8	Elípticas	1
Colchões	10	Press Militar	1
Caneleiras	18	LegPress	1
Barras	3	Butterfly	1
Pesos 1.25Kg	2	LegExtension	1
Pesos 2.5Kg	6	Máquinas de abdominais	1
Pesos 5Kg	6	Máquinas de adutores	1
Estrados	9	Vibroplate	1
Bolas pequenas	4		

A sala de exercício dispõe de todo o tipo de material necessário para qualquer tipo de exercício (tabela 2).

Tabela 2- Materiais Sala de Exercício

Sala de Exercício			
Material	Quantidade	Material	Quantidade
Halteres de 5Kg	2	Ketbell de 4Kg	2
Halteres de 7.5Kg	2	Ketbell de 6Kg	2
Halteres de 10Kg	2	Ketbell de 8Kg	2
Halteres de 12.5Kg	2	Ketbell de 12Kg	1
Halteres de 15Kg	2	Ketbell de 20Kg	1
Halteres de 17.5Kg	2	Trx	4
Halteres de 20Kg	2	Barras olímpicas de 15Kg	1
Halteres de 22.5Kg	2	Barras olímpicas de 20Kg	2
Halteres de 25.5kg	2	Barra em Z	1
Halteres de 30kg	2	Jaula	1
Halteres de 30Kg	2	Sandbags de 5Kg/10Kg/15Kg	2/2/2
Bosu	2	Sandbells de 4,5Kg/ 7,5Kg	2/2
Colchões	4		
Box	4		
Elíptica	1	Press/Supino	1
Passadeira	2	LegCurl/ Legextenxion	1
Bicicleta Horizontal	1	Puxador Alto/ Remada Horizontal	1
Remo	1	Multi-Machine	1
LegPress	1		

O material existente na sala de aulas de grupo é utilizado de forma adequada para qualquer tipo de aulas de grupo (tabela 3).

Tabela 3- Materiais Sala de Aulas de Grupo

<u>Sala de Aula de Grupo</u>			
Material	Quantidade	Material	Quantidade
Steps	12	Bicicletas	15
Trampolins	13	Rolos Gride	6
Barras livres	12	Pesos 1.25Kg	28
Colchões	15	Pesos 2.5Kg	36
Colchões finos	9	Pesos 5Kg	24
Bolas pequenas	4		

2.4 População Alvo

O FFitnessWoman& Spa, apresenta no total 160 clientes ativos (masculino e feminino) os quais possuem idades compreendidas entre os 3 aos 75 anos.

2.5 Oferta dos serviços Ffitness

2.5.1 Spa e Estética

O Spa contém uma variedade de tratamentos de beleza e massagens terapêuticas. O objetivo deste serviço é procurar ir ao encontro das necessidades de cada cliente disponibilizando assim serviços como: tratamentos anti idade, tratamentos desintoxicantes, problemas de postura e doenças crónicas.

No que diz respeito ao gabinete de estética este oferece uma diversidade de serviços, tais como: depilação, pédicure, manicure, foto-depilação entre outros.

2.5.2 Sala de Exercício

O FFitness possui ainda um espaço devidamente equipado destinado à realização de exercícios no âmbito de ajudar todo o tipo de clientes que vêm pela primeira vez à Sala de Exercício. São aconselhados e auxiliados na realização de vários trabalhos de acordo com os seus objetivos. O instrutor elabora um plano de trabalho qual tem como objetivo passar com o cliente por todas as máquinas explicando a sua funcionalidade, corrigindo as posturas, a finalidade do exercício e os músculos envolvidos.

Estando concluída esta fase inicial, elabora-se um plano individual com os objetivos específicos de cada cliente contendo também a sua avaliação física.

Nesta Sala de Exercício existe sempre no mínimo um instrutor o qual auxilia os clientes na correção dos erros posturais ou para retirar alguma dúvida inerente ao plano de exercícios.

2.5.3 Sala de circuito

O FFitness é devidamente equipado com uma sala na qual os clientes realizam aulas em circuito. Nesta sala só poderão realizar atividade física clientes do género feminino.

As aulas de circuito no ginásio são dadas com uma metodologia diferente. Esta sala é composta por 8 máquinas hidráulicas sendo uma para cada grupo muscular e exercícios dados pelo instrutor no centro da sala consoante o tema da aula. O treino de circuito demora no mínimo 30 minutos, sendo que 30 segundos a 1 minuto é passado em cada máquina ou nos exercícios do centro, mas pode demorar mais estando condicionado pela condição física do cliente.

As máquinas que se encontram nesta sala são máquinas hidráulicas tendo uma particularidade, uma vez que a resistência depende da velocidade de execução do movimento da praticante.

Em relação às aulas de circuito podemos encontrar aulas de:

- Super Glúteos – em formato de aula ou de circuito são realizados exercícios dinâmicos e estáticos;
- *Fitball* – em formato de aula ou de circuito são realizados exercícios dinâmicos e estáticos de modo a melhorar o nosso equilíbrio bem como toda a musculatura estabilizadora;
- *Barriga Killer* - em formato de aula ou de circuito, são realizados exercícios dinâmicos e estáticos de modo a melhorar toda a zona do core, toda a zona abdominal;
- *Circuit Training* - em formato de circuito são realizados exercícios funcionais realizados em grande intensidade;
- *GAP* - em formato de aula ou de circuito, serão realizados exercícios dinâmicos e estáticos de modo a trabalhar toda a zona dos glúteos, abdominais e pernas;
- *Pump* - em formato de aula ou de circuito, são abordadas as técnicas e posturas de exercícios utilizados numa aula de Pump;
- *Bootcamp*– em formato de circuito são realizados exercícios de carácter militar, com o objetivo de melhorar a condição física e trabalhar o sistema muscular;

→ *TRX* – em formato de aula são realizados exercícios com utilização do TRX, de modo a trabalhar a grande parte da musculatura.

2.5.4 Sala de Aulas de Grupo

A Sala de Aulas de Grupo foi elaborada para proporcionar aos seus clientes a realização de aulas de grupo com objetivos específicos de acordo com o tipo de aula e uma duração de 45 minutos sendo estas lecionadas por instrutores credenciados.

Podemos encontrar as seguintes aulas:

- *TRX* – é uma aula de treino em suspensão. A utilização deste material apresenta vários benefícios (melhoria da postura e do equilíbrio muscular);
- *Zumba* – é uma aula que combina coreografias de dança com exercícios de treino cardiovascular. Esta modalidade enquadra-se para pessoas que gostam de dançar e ao mesmo tempo divertirem-se.
- *Cycling* – é uma modalidade que movimenta grandes grupos musculares de uma forma progressiva usando várias intensidades e melhorando assim o sistema cardiovascular
- *Pilates* – é uma modalidade que contém um importante sistema de exercícios físicos e mentais fundamentais para a saúde;
- *Crosstraining* – é uma aula que se baseia em vários movimentos funcionais com uma intensidade elevada. Trata-se de um conjunto variado de movimentos dos quais as pessoas realizam no dia a dia como correr, pegar objetos ou até mesmo sentar;
- *Mobilidade* – é uma aula que tem como objetivo melhorar a agilidade, o equilíbrio, postura, estabilidade e flexibilidade utilizando apenas o rolo Grid;
- *Localizada* – é uma modalidade a qual utiliza barras, discos, pesos e halteres trabalha vários grupos musculares sendo possível ajustar a carga para cada indivíduo. Esta modalidade é bastante procurada pois define a musculatura, aumenta a força e resistência muscular;
- *Metabolic* – é uma aula de alta intensidade e conseqüentemente alto rendimento utilizando o sistema de “tabata” consegue trabalhar todos os grupos musculares;
- *Pump* - é uma modalidade que contém vários exercícios realizados com barras e pesos, em movimentos sincronizados, voltados para a resistência física e definição muscular

- Balance - é uma aula que une o *Yoga*, o *Tai-Chi* e o *Pilates* num treino que contem exercícios de equilíbrio, força e flexibilidade;
- *Dance Kids*- é uma aula que combina coreografias de dança fortemente direcionada para uma faixa etária jovem;
- *CrossKids* – é uma aula direcionada para o público infantil com exercícios que desenvolvem força, equilíbrio, coordenação, agilidade, flexibilidade, habilidades sociais e autoestima.

2.5.5 Avaliações Físicas

No que diz respeito as avaliações físicas estas têm como principal objetivo obter a informação relevante para a prescrição de treino, no que diz respeito ao seu historial clínico, familiar como avaliar o seu nível de condição física

Neste ginásio as avaliações duram cerca de 30 minutos. A avaliação contém duas partes, na primeira parte é realizado um questionário ao cliente no qual consta a informação relativa ao seu historial clínico e familiar. Na segunda parte é feita uma avaliação de um conjunto de padrões biométricos dos clientes através de uma balança de bio impedância (figura 8).



Figura 8: Balança

(Fonte própria)

Parte II- Objetivos e Planejamento do Estágio

1. Objetivos

Os objetivos são essenciais no processo de aprendizagem, sendo este feito de uma forma gradual e organizada. Os objetivos encontram-se divididos em gerais e específicos.

1.1 Objetivos Gerais

Os objetivos gerais são mais amplos estando assim relacionados com o que eu quero atingir durante o meu estágio, sendo os seguintes:

- a) Melhorar como pessoa e como profissional;
- b) Adquirir novas competências na área do fitness;
- c) Colocar em prática e aperfeiçoar todos os conhecimentos adquiridos nas aulas (científicos, técnico e pedagógicos);
- d) Elaborar e realizar novos projetos que sejam benéficos para a instituição;
- e) Inserir-me no mercado de trabalho.

1.2 Objetivos Específicos

Os objetivos específicos apresentam, de forma pormenorizada e detalhada, as ações que eu pretendo alcançar ao longo do meu estágio só assim poderei atingir os objetivos gerais.

1.2.1. Objetivos específicos para a Sala de Musculação e de Circuito

- a) Observar e analisar os métodos de trabalho;
- b) Melhorar a prestação dentro da sala de exercício;
- c) Acompanhar os clientes, auxiliando e fazer as correções necessárias e sempre que seja preciso;
- d) Colaborar e intervir dando feedbacks aos clientes;
- e) Analisar e realizar avaliações da condição física e da composição corporal;

- f) Conseguir prescrever sessões de treino que sejam adequadas aos objetivos de cada cliente.

1.2.2 Objetivos específicos para a Sala de Grupo

- a) Observar as aulas de grupo existentes na instituição;
- b) Observar os métodos utilizados pelos outros profissionais durante as aulas;
- c) Planificar e lecionar aulas de grupo de forma autónoma.

2. Definição das fases e áreas de intervenção

Em conjunto com a Tutora e o Diretor técnico do ginásio delineámos quais seriam as diferentes áreas onde poderia intervir no ginásio (tabela 4). Foram divididas em 3 grupos:

Tabela 4 - Áreas de Intervenção

<u>Sala de Exercício</u>	<u>Sala de Circuito</u>	<u>Aulas de Grupo</u>
Acompanhar e fazer as devidas correções aos utentes	Observar como funciona todo o processo na sala de circuito	Observar todas as aulas de grupo
Acompanhamento dos clientes	Acompanhamento dos clientes	Fazer algumas intervenções durante as aulas
Correção na postura corporal dos clientes	Planificação e execução dos circuitos	Co-leccionar as aulas de grupo
Fazer as devidas avaliações	Correção na postura corporal dos clientes	Dinâmica e autonomia nas aulas
Planificação e prescrição de planos de treino		

2.1 Fases de intervenção

As fases de intervenção podem sofrer alterações consoante a evolução do estagiário. No decorrer deste processo não houve nenhuma alteração.

Estas foram divididas em 3 fases:

1. Fase de observação – setembro a dezembro 2016;
2. Fase de coorientação – janeiro a abril 2017;
3. Fase de orientação – maio e junho 2017.

Na 1ª fase que é designada como “Fase de Observação”, os objetivos do estagiário passam por observar sessões de treino tanto na sala de circuito, como na sala de exercício e nas aulas de grupo. Conseguindo assim corrigir as posturas, conhecer a estrutura de funcionamento, as metodologias de treino, aprender a intervir, saber lidar com os clientes e iniciar as avaliações dos estudos de caso.

A 2ª fase é denominada de “Fase de Coorientação”, nesta fase os objetivos passam pela intervenção, dinamismo e o ser “sombra” do instrutor da instituição.

Por último a 3ª fase é a “ Fase de Orientação” na qual os objetivos passam por lecionar aulas de grupo, orientar de forma autónoma a sala de circuito, planificar e orientar na sala de exercício passando assim a ser instrutora. É nesta fase que também apresento os resultados alcançados nos estudos de caso.

3. Calendarização, Planeamento Anual e Horário de Estágio

3.1 Horário do Estágio

O horário de estágio realizado obedeceu às 12 horas semanais previstas, estando estas horas em contacto com a sala de circuito, aulas de grupo e sala de exercício.

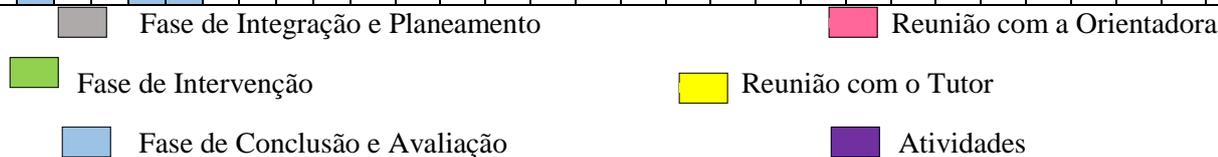
- Segunda Feira das 18h00 às 20h30
- Quarta Feira das 18h00 às 20h00
- Quinta Feira das 18h00 às 20h00
- Sexta Feira das 10h00 às 12h00 e das 18h00 às 20h00

3.2 Calendarização

Na tabela 5, apresento os dias em que estive envolvida nas diferentes fases de intervenção, fase de integração e no planeamento, fase da conclusão e avaliação, atividades desenvolvidas bem como as reuniões com o tutor e orientadora de estágio.

Tabela 5 - Calendarização Anual

	Dias																															
Mês	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Set.																																
Out.																																
Nov.																																
Dez.																																
Jan.																																
Fev.																																
Março																																
Abr.																																
Maió																																
Jun.																																



Parte III- Atividades Desenvolvidas

1. Atividades Desenvolvidas

Atualmente são inúmeras as pessoas que praticam atividade física regularmente pois a prática de atividade física é essencial para o bem-estar físico e psicológico da população.

O ACSM(2003, 2006, citado por Heyward 2013) define “atividade física como o movimento corporal produzido pela contração do músculo-esquelético que eleva substancialmente o dispêndio de energia”

Atualmente a atividade física tem sido valorizada através de vários fatores que interferem diretamente na qualidade de vida da população como o stress a má alimentação o sedentarismo entre outros. Assim a população procura cada vez mais alternativas que visão a melhoria da saúde e qualidade de vida.

A grande preocupação com a imagem corporal é um dos fatores mais mencionados pelas pessoas que começam a frequentar os ginásios tornando-os assim mais atrativos.

Cada vez mais os ginásios procuram abranger o maior número de pessoas e desta forma procuram criar uma maior variedade de modalidades que vá ao encontro do objetivo do cliente.

Assim sendo também o ginásio FFitnessWoman& Spa tem procurado e investido num vasto conjunto de modalidades que permitam satisfazer todas as necessidades dos seus clientes.

1.1 Aulas de Grupo

O Ffitness é um ginásio que têm várias aulas de grupo, as quais pretendem ir ao encontro da necessidade e do gosto de cada cliente.

No total existem 12 tipos de aulas distintas: *TRX, Zumba, Cycling, Pilates, Crosstraining, Mobilidade, Localizada, Metabolic, Pump, Balance, Dance Kids* e *CrossKids*. Destas 12 aulas tive a oportunidade de orientar 3 delas a saber: *Cycling, CrossKids* e *Localizada*.

As aulas realizadas no ginásio são dídas em quatro categorias de acordo com o tipo de componente que trabalha: força muscular, cardio, corpo/mente e didática/pedagógico.

Na categoria de força muscular na qual a principal função desta aula é tonificar e fortalecer a massa muscular podemos encontrar as seguintes aulas: *Pump*, Localizada (AnexoIV), *TRX* e *CrossTraining*. No que diz respeito ao desenvolvimento da componente cárdio que tem como principal objetivo a queima de calorias e consequência perda de peso as aulas mais indicadas são: *Zumba*, *Metabolic* e *Cycling* (AnexoIII). De seguida temos as aulas corpo/mente sendo estas aulas as mais calmas por terem uma componente de relaxamento, desenvolvimento da flexibilidade e uma melhoria da postura como é o caso de *Balance e Pilates*. Por último temos as aulas específicas para os clientes mais jovens como o *CrossKids*(AnexoV) e *Dance Kids* onde trabalham vários componentes como flexibilidade, a coordenação motoras, a precisão e a agilidade entre outras tendo sempre uma finalidade didática/pedagógica.

No decorrer do estágio cumpro com todas as fases que foram propostas inicialmente (observação(AnexoII), coorientação e orientação) como podemos verificar na tabela 6.

Tabela 6 - Fases de Intervenção das Aulas de Grupo

Aulas de Grupo	Fases		
	Observação	Coorientação	Orientação
<i>TRX</i>	1	0	0
<i>Dance Kids</i>	0	0	0
<i>Balance</i>	3	0	0
<i>Cross kids</i>	2	5	1
<i>Zumba</i>	0	0	0
<i>Cycling</i>	4	6	5
<i>Pilates</i>	2	0	0
<i>Cross Training</i>	2	2	0
Mobilidade	0	0	0
Localizada	4	5	1
<i>Metabolic</i>	0	0	0
<i>Pump</i>	1	0	0

1.2 Sala de Circuito

No presente ginásio existe uma sala exclusiva para o público feminino, onde realizam treinos em circuito de acordo com o tema da aula, no qual vai-se alterando diariamente conseguindo assim trabalhar especificamente todos os grupos musculares.

Nesta sala fiquei autónoma num curto espaço de tempo, não apresentando dificuldades pois os exercícios de cada tema já estavam previamente definidos o que facilitava bastante a minha intervenção.

Assim cumpri todas as fases inicialmente propostas: observação, coorientação e orientação (AnexoVI).

1.3 Sala de Exercício

Relativamente às atividades que iria efetuar nesta sala foram desde inicio bastante explicitas, assim sendo as minhas principais funções eram: auxiliar os clientes e corrigir as suas posturas assim que necessário, tirar qualquer dúvida referente ao seu plano de treino e manter a sala organizada. Contudo realizei um acompanhamento mais personalizado a 4 clientes estes que iriam ser os meus “casos de estudo” dos quais elaborei propostas de planos de treino e fiz as respetivas avaliações físicas.

Ao longo do estágio deparei-me com algumas dúvidas as quais foram ultrapassadas com a ajuda do instrutor responsável na sala de exercício. Tentei manter sempre uma postura o mais profissional e dinâmica possível.

1.3.1 Avaliações Físicas

A realização da atividade física tem como objetivo melhorar a qualidades de vida de cada indivíduo minimizando o possível risco de lesões. Para que estes riscos sejam reduzidos é necessário que o praticante efetue uma atividade adequada o que se pressupõe uma correta avaliação

As avaliações têm um papel fundamental em todos os ginásios, pois é através das mesmas que podemos ter conhecimento do nível em que se encontra um determinado cliente. Estas avaliações permitem ao instrutor obter um conhecimento mais pormenorizado dos utentes, sobretudo no que diz respeito ao seu historial clínico e de atividade física.

As avaliações que realizei durante o estágio aos meus estudos de caso foram as

seguintes: anamnese, através do questionário PAR-Q, estratificação de risco, composição corporal e força muscular através de método indireto. Estas avaliações tiveram uma duração aproximada de 30 minutos contudo dependendo de cada cliente podia demorar mais ou menos tempo, pois a nossa função é explicar corretamente todos os procedimentos de avaliação e retirar todas as dúvidas.

1.3.2 Questionário PAR-Q – Anamnese e estratificação de risco de Doenças

Para cada um dos quatro clientes que acompanhei a primeiro passo antes de qualquer avaliação física é a realização do questionário PAR-Q, o qual é através deste que podemos determinar o historial médico e familiar, bem como doenças e sintomas que podem limitar a pratica de exercício físico e outras informações necessárias (Anexo II).

Desta forma para determinar se o cliente estava ou não apto (estratificação de risco) para a prática do exercício físico foram utilizadas as *Guidelines* do ACSM (2014).

Tabela 7- Estratificação dos Fatores de Risco (ACSM,2014)

Nível	Linhas orientadoras
Baixo	Homens e mulheres assintomáticos que tem ≤ 1 fator de risco
Moderado	Homens e mulher assintomáticos que tem ≥ 2 fator de risco
Alto	Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e/ou ≥ 1 fator de risco

1.3.3 Avaliação Corporal

A composição corporal dos clientes foi avaliada através de uma balança de bioimpedancia “Tanita” este é um equipamento portátil o qual tem como primeira função medir de forma mais precisa a massa gorda total e segmentar cada parte do corpo (corpo, braços pernas, tronco) e os seus diferentes parâmetros. A segunda função deste equipamento passa por avaliar um conjunto de padrões biométricos que consta: a idade, altura, peso, IMC, % de massa gorda, massa magra e de água, perímetros, entre outros.

Antes da realização da avaliação corporal o instrutor tem o cuidado de informar o cliente para os seguintes aspetos:

- Evitar ingerir qualquer alimento ou liquido nas 4 horas anteriores à medição;
- Não utilizar objetos metálicos (pulseiras, brincos);
- Os clientes do género feminino devem adiar o teste caso estejam no ciclo menstrual;
- Tentar não realizar exercícios moderados ou vigorosos nas 12 horas anteriores.

1.3.4 Avaliação da Força Muscular

No que diz respeito à avaliação da força muscular apliquei o um teste de método indireto de 1RM com os exercícios propostos pelo ACSM (supino peitoral e legpress), para a avaliação da força da parte superior e inferior.

Procedimentos para a realização do teste:

- Inicialmente realiza-se um aquecimento geral de 5 minutos;
- O cliente aquece ligeiramente com 5 a 10 repetições numa carga de 12 a 15 RM;
- Recuperação de 1-2 minutos e de seguida aumenta a carga cerca de 10% e efetua mais 3-4 repetições;
- Recuperação de 1-3 minutos e de seguida aumenta a carga cerca de 5-10% aqui terá que realizar o numero máximo de repetições;
- Se o cliente exceder as 10 repetições tem que dar-se um intervalo de repouso de 2-3 minutos e realizar-se novamente o numero máximo de repetições;

Para estimar 1RM deve-se multiplicar o fator de conversão (tabela 8) pela carga do exercício (Kg). Contudo este método apresentar maior fiabilidade quando o valor das repetições máximas é inferior a 10.

Tabela 8- Coeficiente de Conversão (Lombardi,1989)

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

É de salientar que o ginásio FFitnessWoman& Spa apenas utiliza este protocolo de avaliação com os seus clientes.

1.4 Prescrição de exercício físico

Entende-se por prescrição de exercício físico como um programa de exercícios, os quais devemos conseguir adaptar de uma forma organizada e especializada, tendo por base os objetivos de cada indivíduo, tentando assim tirar o maior proveito com menor risco possível (Barata et al., 2008).

Para a planificação e prescrição de treinos, devemos ter em consideração alguns princípios específicos de treino. Existem assim quatro princípios de treino. O princípio da sobrecarga progressiva diz que os processos de adaptação só acontecem se a carga de treino for exercida de uma forma contínua e progressiva, segundo Kraemer e col.(ACSM.2002), o princípio da individualização, segundo (Bompa, 2003, citado por Tavares 2008) diz que não existem duas pessoas iguais, segue-se o princípio da especificidade, o qual refere que a concentração de tempo e esforço numa determinada modalidade desportiva é uma condição objetiva e necessária para se poder alcançar resultados elevados (Castelo et al, 1996, citado por Tavares 2008) e para finalizar existe o princípio da variabilidade o qual refere que é a variação que suporta a necessidade de alterações numa ou mais variáveis nos programas de treino ao longo do tempo, permitindo assim que os estímulos se mantenham ótimos (ACSM, 2002, citado por Tavares 2008).

Na prescrição de exercício físico para cada cliente devemos ter em consideração aquelas que são as quatro variáveis de treino: frequência, intensidade, duração e o tipo de atividade/exercício.

Segundo ACSM(2014, citado por Heyward 2013) a frequência aconselhada de treino é de 3 a 5 semanas, a intensidade é a variável que quantifica e determina a exigência do treino e de cada exercício nele presente, a duração refere-se à intensidade da atividade, na qual cada pessoa deve realizar 20 a 30 minutos de atividade física moderada e por último refere-se ao tipo de atividade/exercício o qual é qualquer atividade que recrute grandes grupos musculares de forma contínua, de origem rítmica e aeróbica.

1.5 Análise dos estudos de caso

1.5.1 Estudo de caso nº1

Realizei a 1ª avaliação física do sujeito de caso nº1 no dia 20/11/2016 desta avaliação houve uma posterior prescrição de treino consoante os seus objetivos mencionados (anexo VII).

O sujeito era do género feminino tinha 51 anos, media 1,66 cm e tinha de massa corporal 68,8kg, com um IMC de 25, sendo este razoável, a cliente só poderia treinar 2-3 vezes por semana. Relativamente aos fatores de risco, a cliente não apresentava quaisquer lesões ou outros fatores que impossibilitavam a prática de exercício físico. O seu principal objetivo era perda de peso (massa gorda) e posteriormente definição muscular.

Segunda a literatura o exercício aeróbio tem como principal objetivo desenvolver a aptidão cardiorrespiratória, ou seja a capacidade de levar maior quantidade de oxigénio para os músculos, consumindo desta forma mais energia (Pereira, 2008) contudo o treino de força promove um aumento da taxa metabólica de repouso (TMR) o que leva a um gasto calórico em repouso e a um aumento do consumo de gordura (Van Ettenetal.1997, citado por Tavares 2008).

Quando se trata de gasto calórico devemos ter em consideração a componente do dispêndio energético, *ExcessPost-Exercise Origem Consumption* (EPOC).

Vários autores defendem que a realização de treinos aeróbicos em conformidade com treinos de força são mais vantajosos para a manutenção da massa magra e perda de peso.

Assim tendo em conta a literatura referida anteriormente foi prescrito um plano de treino o qual era composto pelo componente aeróbio e força muscular.

Para este sujeito elaborei um plano de treino em circuito pois penso que teria melhores resultados visto que aumenta o seu dispêndio energético.

No que se refere ao treino de adaptação não foi utilizado visto que a cliente já frequentava o ginásio.

No que diz respeito aos resultados obtidos das avaliações do sujeito de caso nº1obteve uma melhoria significativa no 3º momento de avaliação diminuindo assim 3,8% M.G e aumentando assim a massa muscular, contudo tal melhoria não se verificou

no 2º momento de avaliação, pois esta foi feita no mês de janeiro e no mês anterior a cliente não teve cuidado com a sua alimentação por esta ser uma época festiva, sendo esta uma das possíveis variáveis para a obtenção destes resultados (gráfico 1 e 2).

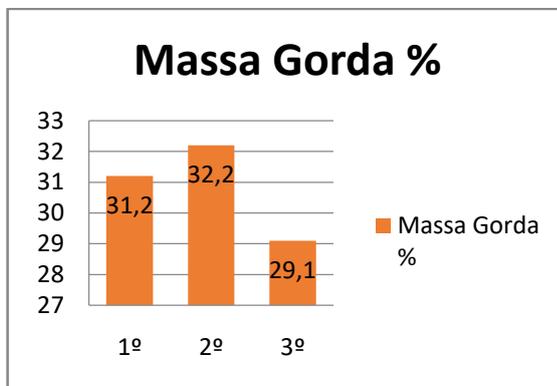


Gráfico 1: Variação da % Massa Gorda, caso 1

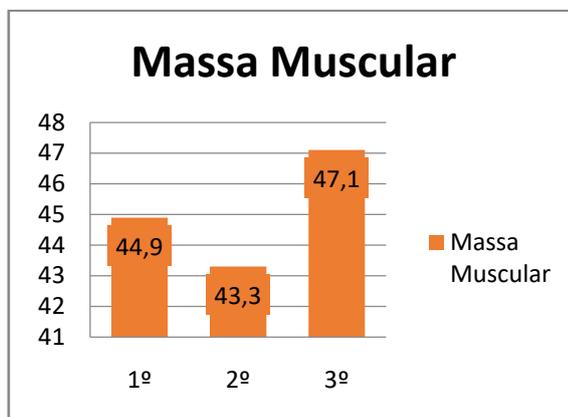


Gráfico 2: Variação da Massa Muscular, caso 1

1.5.2 Estudo de caso nº2

Na 1ª avaliação física do sujeito de caso nº2 no dia 11/11/2016 desta avaliação houve uma posterior prescrição de treino consoante os seus objetivos referidos (Anexo VIII).

O sujeito é do género masculino tinha 26 anos, sendo este gestor logístico, media 1,63 cm e tinha de massa corporal 67,60kg, com um IMC de 25,4 estando ligeiramente em excesso de peso ele poderia treinar 5 vezes por semana o que iria facilitar a obtenção de resultados. No que diz respeito aos fatores de risco, o sujeito não apresentava quaisquer lesões ou outros fatores que impossibilitavam a prática de exercício físico. O

seu objetivo inicial era perda de peso (massa gorda) e posteriormente definição muscular. Como este caso de estudo é bastante semelhante ao anterior optei por utilizar a mesma metodologia que o anterior, este cliente também já frequentava o ginásio então não precisei de prescrever um treino de adaptação anatômica.

Ao analisar os resultados das avaliações do 2º caso de estudo pude verificar que como no caso anterior no 2º momento de avaliação ouve um aumento da M.G e conseqüente perda de massa muscular, causada pelos mesmos motivos referidos anteriormente no 1 caso de estudo, contudo na última avaliação registou-se uma perda de cerca de 1.1% de M.G e conseqüente diminuição de massa muscular (gráfico 3 e 4).

Apesar das primeiras avaliações não serem as que estava à espera e para a qual trabalhei com o cliente, ele manteve sempre uma motivação positiva o que levou no final à obtenção de bons resultados.

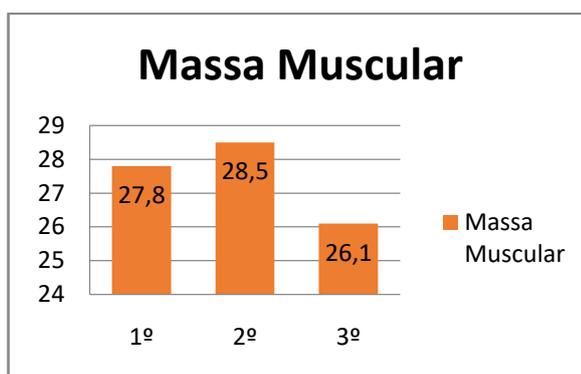


Gráfico 3: Variação da Massa Muscular, caso 2

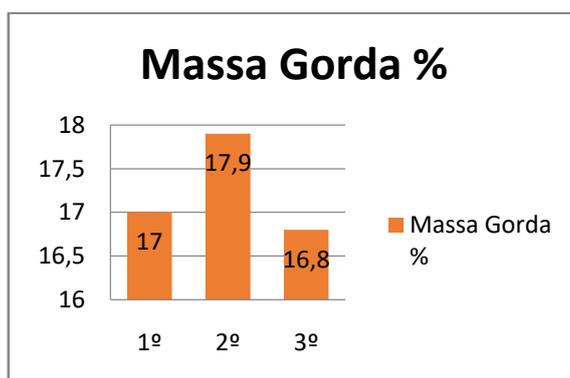


Gráfico 4: Variação da % Massa Gorda, caso 2

1.5.3 Estudo de caso nº3

Realizei a 1ª avaliação física do sujeito de caso nº3 no dia 2/12/2016 desta avaliação houve uma posterior prescrição de treino consoante os seus objetivos mencionados (AnexoIX).

O sujeito é do género masculino tinha 28 anos, sendo este técnico de manutenção, media 1,80 cm e tinha de massa corporal 82,7kg, com um IMC de 25,5 estando assim no limiar do excesso de peso, embora o objetivo dele era hipertrofia complementei com treinos aeróbios, ele poderia treinar apenas 2-3vezes por semana. No que se refere aos fatores de risco, o sujeito não apresentava quaisquer lesões ou outros fatores que impossibilitavam a prática de exercício físico. O seu objetivo era aumento da massa muscular ou seja hipertrofia.

Segundo Tavares (2008), a hipertrofia muscular é o aumento da secção transversal do músculo.

No que diz respeito à literatura vários autores referem que o treino de hipertrofia dito normal deverá conter séries de 6 a 12 repetições máximas (Conroy, P&Earle, W. 2000; Baldillo, J. &Ayestarán, E. 1998).

Assim sendo foi com base nesta metodologia que prescrevi o treino de hipertrofia para este cliente.

Inicialmente não tive que implementar um plano de adaptação anatómica ao meu cliente, pois ele já praticava musculação.

Seguidamente realizei 3 planos de treino divididos por grupos musculares. Estes mesmos planos mantiveram-se durante 3 meses.

Após os 6 meses de treino verificou-se melhorias significativas de avaliação para avaliação como demonstra o seguinte gráfico.

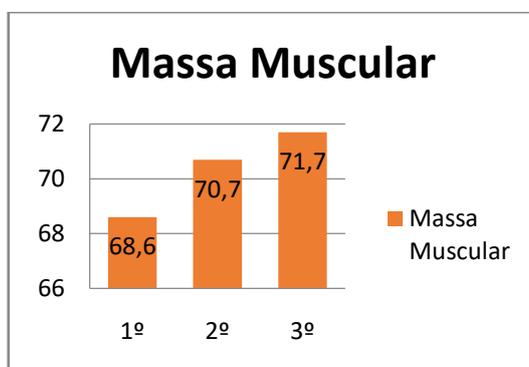


Gráfico 5: Variação da Massa Muscular, caso 3

Podemos concluir, pelos resultados alcançados, que a prescrição de treino teve sucesso, contudo fatores como motivação, empenho e dedicação foram fundamentais para que os resultados fossem benéficos pois este era um cliente bastante empenhado.

1.5.4 Estudo de caso nº4

Relativamente ao meu ultimo caso de estudo, era um sujeito do género masculino tinha 65 anos, e tinha de massa corporal 1,70 cm e pesava 87,50kg, com um IMC de 30,3 sendo um cliente obeso, este cliente só poderia treinar 2 vezes por semana, pois para além do ginásio frequentava ainda aulas de hidroginástica.

Realizei a 1ª avaliação física do sujeito de caso nº4 no dia 9/11/2016 desta avaliação houve uma posterior prescrição de treino consoante os seus objetivos referidos por parte do mesmo (Anexo X).

Relativamente aos fatores de risco, o sujeito apresentava 1 fator de risco - diabetes tipo II. O seu principal objetivo era a melhoria da condição física e posteriormente perda de peso.

O que caracteriza um sujeito com diabetes tipo II é o facto do corpo produzir insulina, mas não a usa de forma apropriada. Assim sendo, a atividade física assume um papel crucial para portadores de diabetes tipo II.

Segundo o ACSM, portadores de diabetes tipo II recomenda-se realizar exercício físico aeróbio (ex: marcha rápida) com uma intensidade moderada no mínimo 3 dias por semana. No que diz respeito aos exercícios aconselha-se 3 a 4 séries de 8 a 10 repetições para cada exercício, no mínimo 2 dias semanais (não consecutivos).

Assim sendo realizei um treino em circuito visto que um dos objetivos era perda de massa gorda, porém tive em atenção a sua limitação.

No que diz respeito aos resultados obtidos pude verificar uma pequena melhoria em relação à perda de massa gorda (gráfico 6).

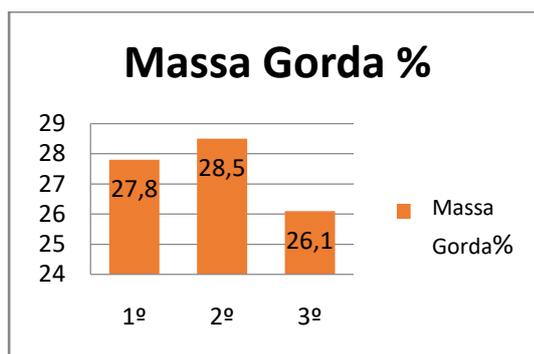


Gráfico 6: Variação da % Massa Gorda, caso 4

Apesar da sua pouca disponibilidade para a realização dos treinos pois podia comparecer ao ginásio duas vezes por semana. É de salientar que dos 4 casos de estudo este era o sujeito mais velho e conseqüentemente com mais limitações, no entanto apresentava sempre grande motivação e uma boa disposição em todas as sessões de treino.

2-Atividades Desenvolvidas

2.1 Projeto de Promoção na Entidade Acolhedora

Um dos pontos que está explícito no guia de funcionamento é que o estagiário tem de planear e organizar um projeto, o qual visa a promoção da entidade acolhedora. Assim sendo juntamente com minha colega estagiária, Patrícia Almeida, desenvolvemos o referido projeto: um “PeddyPapper” (anexoXII) que visava assinalar a data de aniversário do ginásio com os seguintes objetivos:

- Dinamizar o ginásio FFitnessWoman& Spa;
- Promover a socialização entre os clientes;
- Promover a atividade física.

O dia escolhido para a concretização do projeto foi o 10 de Junho de 2017, data que assinalava os 5 anos de existência.

Este projeto consistiu na criação de um mapa (Anexo XII) no qual tinha indicado os pontos assim as equipas tinham que se deslocar, cada ponto tinha um enigma que

deveriam desvendar, é de referir que as equipas eram constituídas por dois elementos e que era obrigatório ter máquina fotográfica ou telemóvel.

As equipas e respetivos instrutores reuniram-se às 9h30 no ginásio sendo que cada equipa partiu com 5 minutos de diferença. A hora limite para terminar a prova era às 12:00, cada equipa que se atrasasse sofria uma penalização.

É de notar que tivemos uma grande adesão por parte dos clientes tendo sido assim um trabalho bastante gratificante. Concluimos, assim, que as atividades realizadas no ginásio não têm de se restringir ao mesmo espaço podendo assim proporcionar atividade física “outdoor” a qual tem cativado cada vez mais os clientes.

3- Eventos Formativos

3.1 4º Congresso de Gestão- Health& Fitness Clubs

O 4º Congresso de Gestão- Health& Fitness Clubs teve início no dia 07 de Janeiro de 2017.

Obtive conhecimento deste congresso por parte das gestoras do ginásio o qual suscitou logo interesse da minha parte. Realizou-se no Centro de Congressos de Lisboa.

Teve início às 9horas para a realização do check in, de seguida assisti a duas palestras relacionadas com a *Liderança e Gestão e PersonalTrainer*.

Recomeçou às 14horas e com a palestra *Marketing e Vendas* dando por terminada a sessão às 18 horas.

Este congresso foi realizado pela TRIBE, que é um grupo que procura soluções para vários serviços para os profissionais de fitness. Possibilitou-me uma nova visão em termos de mercado pois faziam parte do congresso uma cadeia de gestores dos maiores ginásios de Portugal, conseguindo ter uma noção geral de marketing e vendas nos dias atuais. Ainda estou a aguardar pelo certificado de participação.



Figura 9:Congresso

(fonte própria)

3.2- Convenção de Fitness IPG

A Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, realizou no dia 2 e 3 de Junho de 2017 a III Convenção de Fitness.

Esta convenção contou com a participação de vários formadores especializados em diversas áreas do fitness. Cada participante apenas poderia escolher no máximo 4 formações, terminando assim com aulas abertas.

Assim sendo, realizei as seguintes formações “*Treino personalizado no CrossTraining*”, “*Indoor Cycling*” e por último “*Treino Sensório-motor*” obtendo assim o respetivo certificado (AnexoXIII)

Na minha opinião estes workshops são essenciais para os alunos dos três anos da Licenciatura em Desporto pois servem para consolidar conhecimentos já adquiridos e eventualmente adquirir novos conhecimentos.

3.3- Sports Fest

No dia 29 de outubro de 2016 decorreu o “Sports Fest.” em Celourico da Beira no qual o Ginásio onde estou a estagiar, FFitness Woman & Spa foi convidado para dar uma aula de “PUMP” e um “Treino Funcional” . Sendo assim, os instrutores e as estagiárias do ginásio deslocaram-se até ao local onde se realizava o invento. As aulas foram previamente preparadas pelos instrutores. Neste dia as estagiárias ajudaram na montagem do material e realizaram as aulas com uma grande boa disposição e esforço.

Reflexões Finais

Ao terminar assim o meu estágio curricular apercebi-me que este é essencial numa licenciatura de Desporto, pois tem como finalidade pôr em prática todo o conhecimento adquirido ao longo dos três anos de licenciatura, permitindo que os alunos estejam em contacto com o mundo do trabalho. Também é através do estágio que adquirem mais conhecimentos, experiências e vivências para assim se tornarem profissionais qualificados.

O presente relatório demonstra todo o processo de aprendizagem e evolução enquanto estagiária na entidade acolhedora, complementando assim com o dossiê de estágio onde estão presentes todos os documentos e trabalhos desenvolvidos.

Chegou assim o momento de realizar uma reflexão crítica sobre todo o meu desempenho ao longo do estágio, onde refiro as dificuldades pelas quais me deparei, como as que superei e também as minhas maiores vitórias a nível profissional. Refletindo também sobre todos objetivos dos quais me comprometi em realizar no início do estágio.

No que diz respeito aos objetivos previamente definidos em conjunto com o orientador e tutor de estágio posso afirmar que foram todos cumpridos uns com mais e outros com menos dificuldades, contudo consegui superar todos eles.

No que se refere à sala de circuito e sala de exercício em pouco tempo atingi logo os objetivos previamente definidos, mas na minha opinião e comparando as horas que permaneci nas diferentes salas penso que não houve uma boa distribuição das mesmas visto que passei mais horas de estágio na sala de circuito. Contudo nas aulas de grupo apesar de também atingir os objetivos propostos e de ter orientado e coorientado bastantes aulas, senti que me poderiam ter dado mais liberdade de intervenção.

A minha adaptação ao ginásio foi bastante rápida, pois considero-me uma pessoa muito comunicativa e tanto os clientes como com a equipa técnica deram-me bastante liberdade.

Pude observar uma melhoria a nível técnico, pois apesar de trazer bases adquiridas anteriormente penso que não são suficientes quando são postas em prática num ginásio.

No que diz respeito à aquisição de competências ao longo do estágio adquiri a capacidade de organização, autonomia, iniciativa, transferindo conhecimentos teóricos

adquiridos nas aulas para a prática. Apercebi-me que aspetos como pontualidade, empenho, saber estar e dedicação apesar de serem valorizados pelos estagiários fazem toda a diferença no local de trabalho.

Foi muito positivo fazer parte de uma equipa de instrutores qualificados e ver a constante transmissão de conhecimento de ambas as partes, possibilitando assim uma grande evolução da minha parte.

Como conclusão faço um balanço positivo no que diz respeito ao meu percurso enquanto estagiária no ginásio Ffitness.

Bibliografia

American College of Sports Medicine (2002) Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults- Position Stan. Medicine & Science in Sport & Exercise

ACSM, (2010) Certified News. American College Sports Medicine Leading the

ACSM, (2014). In Guidelines of Exercise Testing and Prescription. American College of

ACSM, (2014). In Guidelines of Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine.

Conry, B.P & Earle, R.W (2000). Bone Muscle and Connective Tissue Adaptions to Physical Activity. Em Baechle, T.R e Earle, R.W.(ed.) Essentials of Strength Training and Conditioning – 2th edition National Strength and Conditioning Association Champaign IL Human Kinetics

Heyward, V. (2013). Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. 6ª Edição. Artmed

Lombardi, V. (1989) Beginning weight training: the safe and effective way. Dubuque, IA: Brown.

Pereira, H. V. (2008). Transforme-se no seu Personal Trainer (1ª ed.) Lisboa: edições silabo.

Tavares, C. (2008). O treino da força para todos. Manz.

Ruivo, Rodrigo. (2015). Manual de avaliação e Prescrição de Exercício. 3ª Edição, Self-Desenvolvimento Pessoal, Carcavelos

Teixeira, P, Sardinha, B., Barata L. ed citores. Nutrição, exercício e saúde. Lisboa: Lidel; 2008.

Anexos

Anexo I – Convenção de estágio

 Politécnico da Guarda <small>Polytechnic of Guarda</small>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.03 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 - 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
1. INTERVENIENTES		
<p>ESTUDANTE:</p> <p>Nome: <u>Mariana Soares Pereira</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5008085</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>916181810/91617</u></p> <p>E-Mail: <u>marianapereira91@hotmail.com</u></p> <p>No IPG, sob orientação de:</p> <p>Docente orientador: <u>Bernadete Jorge</u> N.º func.: <u>570</u></p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coorientador: _____ N.º func.: _____</p> <p>(quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>		
<p>ENTIDADE:</p> <p>Denominação: <u>Fitness & spa Guarda</u></p> <p>NIF: <u>242453255</u> E-mail: <u>guarda@fitness.pt</u></p> <p>Morada: <u>Av. Cidade Sejed Lote 3 - nch 89</u></p> <p>Código postal: <u>6300</u> - <u>53f</u> Localidade: <u>Guarda</u></p> <p>Telefone: <u>271104480</u> Telemóvel: <u>963860165</u> Fax: _____</p> <p>Supervisor: <u>Bernadete Jorge Genesiveira Simões</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Licenciatura</u> Cargo/Função: <u>Directora Técnica/Treinadora</u></p> <p>Telf. direto: <u>916171316/71211</u> E-mail: <u>bjorge.mia@hotmail.com</u></p>		

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</p> <p>ANEXO E</p> <p>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.003.03 Anexo E</p>
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____		
<input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Fitness</u>		
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Mariana Soares Pereira</u>		N.º: <u>00000000</u>
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Ricardo Jorge</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Ricardo Jorge Gonçalves Simão</u>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
1) Os acima identificados DECLARAM:		
a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);		
b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;		
c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:		
(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);		
(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;		
(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);		
d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;		
e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:		
(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);		
(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).		
3. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>31/10/2016</u> Data	<u>30/09/2016</u> Data	<u>31/10/2016</u> Data
<u>Mariana Pereira</u> (assinatura)	<u>Ricardo Jorge</u> (assinatura)	<u>Ricardo Jorge Gonçalves Simão</u> (assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo II – Exemplo de um plano de observação

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
 ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO – LICENCIATURA EM DESPORTO
 OBSERVAÇÃO DE AULAS DE GRUPO

FICHA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

ATIVIDADE	N.º DE ALUNOS	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	INSTRUTOR
Acompanhamento Cycling	13	Variou	FFitness Guarda	Bicicletas estáticas	29-09-2016 19h30-20h15	Ricardo Simão

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
	INÍCIO				
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 objectivos) no início	X				
Apresenta extensão dos conteúdos (para a aula seguinte) no final da aula	X				
PLANO E DOMÍNIO DA AULA					
Aula preparada (existência de plano de sessão) e treinada	X			O instrutor possuía um plano de aula previamente construído e estudado	
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)	X				
Confiança e segurança durante o ensino	X				
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)	X				

GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA					
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido		X			
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado		X			
COMUNICAÇÃO					
Comunicação de forma clara e precisa	X				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspectos essenciais	X				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X			O instrutor projetava bastante bem o tom de voz	
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				
---	---	--	--	--	--

DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO					
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	X				
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X				
INSTRUÇÃO					
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X				
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X				
Apresentação do objectivo do exercício	X				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta, com planos de movimento virados para os alunos	X				
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas	X				
Correção da Postura Corporal	X				

Elogios aos alunos	X				
Questionamento aos alunos (com o objectivo de controlar a aquisição de conhecimentos)	X				
CLIMA					
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X				
Utilizar o nome dos alunos	X			Utilizava o nome dos clientes para chamar à atenção relativamente sobre aspetos técnicos	
Pressionar para empenhamento no esforço	X				
Estar atento às intervenções dos alunos	X				
Utilizar vocabulário positivo	X				
Demonstrar dinamismo e energia	X				
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)	X				
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)	X				
Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física)	X				
FIM DA AULA					
Despedida aos alunos no final da aula	X				
Motivação no final da aula para a aula seguinte	X				
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	X				

Reflexão: Sendo o instrutor mais experiente do ginásio apresenta grande conhecimento técnico na realização da aula procurando que os clientes executem bem a técnica e se enquadrem nos tempos corretos, está sempre a dar feedbacks. Consegue criar uma aula bastante desafiadora e motivante para os clientes.

Anexo III – Exemplo de um plano de orientação de Cycling

Reflexão

A aula foi bastante motivadora, pois os alunos estavam receptivos a todos os exercícios, no qual senti mais confiança e mais capacidades de gerir a aula. Conseguindo assim uma aula dinâmica. Um dos aspetos a melhorar é prever e antecipar o exercício.

Anexo IV – Exemplo de um plano de coorientação de Localizada

→ Plano de Aula

Aula:	Localizada	Data:	21/4/2017
Objetivos:	Tonificação corporal .	Hora	12:30
Material:	Caneleiras, step, discos, barras, colchão	T' de Séries:	45''

1-Aquecimento	Exercícios	Nº Repetições
Ombros	Rodar ombros para trás	16
Braços	Extensão alternada de Braço Direito + Braço Esquerdo	16(baixo) + 16 (cima)
Pernas	Agachamento	8
Pernas	Flexão do joelho (para calcanhar) alternado	16
Braços	Extensão frontal M.S	16(baixo) + 16 (cima)
Pernas	Sobe joelho no step (D)	16
Pernas	Sobe joelho no step (E)	16
Pernas	Agachamento	8
Pernas	Flexão do joelho (para calcanhar) alternado	16
Braços	Extensão frontal M.S	16(baixo) + 16 (cima)
Pernas	Flexão do joelho (para calcanhar) alternado	16
Pernas	Deslocamentos laterais	8
Objetivo:	Aumentar a temperatura corporal	

2-Pernas e Ombros	Exercícios	Nº Repetições
Pernas	Agachamento	8
Ombros	Elevação frontal M.S	8
Pernas + Ombros	Agachamento + Elevação frontal M.S	16
Pernas	Agachamento	8
Pernas + Ombros	Agachamento + Extensão frontal M.S	16
Ombros	Extensão frontal M.S	8
Pernas + Ombros	Agachamento + Extensão frontal M.S	20
Objetivo:	Tonificar quadriceps, isquiotibiais glúteos e deltóides	

3-Pernas	Exercícios	Nº Repetições
Pernas	Agachamento 4x4	4
	Agachamento 3x1	12
Pernas	Agachamento 1x1	16
Pernas	Lange pena (D) + lange (E) 4x4	8 + 8
Pernas	Lange pena (D) + lange (E) 3x1	12 + 12
	Lange pena (D) + lange (E) 1x1	16 + 16
Pernas	Agachamento 3x1	12
	Agachamento 1x1	12
	Agachamento insistindo	16
Objetivo:	Tonificar quadriceps, isquiotibiais glúteos e deltóides	

4-Cardio	Exercícios	Nº Repetições
Intro	Alongamentos (beber água)	
	Marcha	
	Jumpingjacks	
	Puxa juelho (E) + (D)	8 + 8
	Corrida no step + corrida no chão (alternado)	6 x (8 + 8)
	Puxa juelho (E) + (D)	12 + 12
	Marcha	
	Puxa juelho (E) + (D)	16 + 16
	Corrida no step + corrida no chão (alternado)	7 x (8 + 8)
	Puxa juelho (E) + (D)	12 + 12
	Jumpingjacks	
	Marcha	
Objetivo:	Aumentar a frequência cardíaca	

5-Costas e Braços	Exercícios	Nº Repetições
Bíceps	Flexão M.S 4x4	8
Costas + Bíceps	Remada 1x1 + Flexão M.S 1x1	3 x (4+4)
Costas	Remada 1x1	8
Bíceps	Flexão M.S 4x4	8
Costas + Bíceps	Remada 1x1 + Flexão M.S 1x1	3 x (4+4)

Costas + Bíceps	Remada 1x1 + Flexão M.S 1x1	4+4
Bíceps	Flexão M.S 4x4	8
Objetivo:	Tonificar dorsais e bíceps	

6-Costas e Ombros	Exercícios	Nº Repetições
Bíceps	Remada 1x1	8
Costas + Bíceps	Remada alta 1x1	16
Costas	Remada 1x1 + Remada alta 1x1	4+4
Bíceps	Remada 1x1	16
Costas + Bíceps	Remada alta 1x1	16
Costas + Bíceps	Remada 1x1 + Remada alta 1x1	4+4
Bíceps	Remada alta 3x3	8
Objetivo:	Tonificar trapézio, deltóide e dorsais	

7-Pernas e Tríceps	Exercícios	Nº Repetições
Pernas	Lunge no step 1x1	8(D) + 8(E)
Tríceps	Press francês 1x1	8
Pernas+ Tríceps	Lunge no step 1x1+ Press francês 1x1	4 (D) + 4 (E)
Pernas	Lunge no step 1x1	8(D) + 8(E)

Tríceps	Press francês 1x1	8
Pernas+ Tríceps	Lunge no step 1x1+ Press francês 1x1	4 (D) + 4 (E)
Pernas	Lunge no step curtos	16 (D) + 16 (E)
Objetivo:	Tonificar glúteos, isquiotibiais e tríceps	

8-Cardio	Exercícios
Intro	Alongamentos (beber água)
	Corrida
	Mountainclimbers
	Jumpingjacks
	Corrida
	Mountainclimbers
	Jumpingjacks
	Marcha
Objetivo:	Aumentar a frequência cardíaca

9-Peito e Tríceps	Exercícios	Nº Repetições
Peito	Flexão M.S 2x2	8
Tríceps	Press francês 2x2	4
Tríceps	Press francês 2x1	8

Peito	Flexão M.S 1x1	8
Peito	Flexão M.S 1x1	8
Peito	Flexão M.S 1x1	8
Peito	Flexão M.S 4x4	4
Tríceps	Press francês 2x2	4
Tríceps	Press francês 1x1	8
Objetivo:	Tonificar peito e tríceps	

10-Abdutores e Glúteos	Exercícios	Nº Repetições
Abdutores	Abdução lateral M.I (D)	8
Abdutores	Abdução lateral M.I (E)	8
Abdutores	Abdução lateral M.I (D) + Abdução lateral M.I (E)	8 (D) + 8 (E)
Glúteos	Ponte de glúteos no step	8
Glúteos	Ponte de glúteos no step 2x2	16
Glúteos	Ponte de glúteos no step 3x1	16
Glúteos	Ponte de glúteos no step	8
Glúteos	Ponte de glúteos no step 2x2	16
Glúteos	Ponte de glúteos no step 3x1	16
Objetivo:	Tonificar glúteos e abdutores	

11-Abdominais e Core	Exercícios	Nº Repetições
Abdominal	Abdominal com disco	16
Obliquos	Flexão cruzada do tronco	16 (D) + 16(E)
Obliquos	Abdominal com disco	16
Abdominal	Elevação do tronco	20
Core	Prancha	2x
Objetivo:	Tonificar abdominal e zona core	

12-Relaxamento	Alongamentos
Objetivo:	Diminuir a frequência cardíaca

Reflexão: Esta aula foi coorientada com a instrutora Diana Alves. Inicialmente a instrutora propôs-me dar 3 faixas (aquecimento, faixa de pernas e relaxamento) as quais dei neste dia depois meia aula e por fim uma aula completa.

Os aspetos positivos a retirar desta aula é que tentei que a mesma fosse dinâmica, tentando ser o mais comunicativa possível (sendo este o meu ponto mais forte)

Os aspetos menos positivos era conciliar os tempos das faixas com os exercícios e ao mesmo tempo corrigir as clientes.

Anexo V – Exemplo de um plano de coorientação de Crosskids

→ Plano de Aula

Aula:	Cross Kids	Data:	9/12/2017
Objetivos:	Desenvolver a coordenação, equilíbrio, flexibilidade e principalmente o espírito de equipa.	Hora	18:00
Material:	bolas, steps, cones, barras, elásticos	Tº de Séries:	45''

1-Aquecimento	Exercícios	Material
Jogo "Apanhadas"	<p>Inicialmente é escolhido um dos jogadores, que fica com a tarefa de apanhar os colegas. Todos os outros jogadores terão que fugir do "apanhador", dentro de um determinado recinto.</p> <p>Ao serem apanhados, os jogadores podem ser eliminados e ficam imobilizados no local onde foram apanhados à espera que sejam "salvos" pelos colegas.</p> <p>O jogo termina quando todos os colegas forem apanhados.</p>	Cones

2-Aula em circuito	Exercícios	Material
Transporte de bolas medicinais	Os alunos tinham que transportar uma bola medicinal de um cone para o outro	Cones, bolas medicinais
Burpiees	Os alunos tinham que realizar burpiees corretamente	Colchões
Coordenação no step	Os alunos tinham que subir e descer do step de forma coordenada	Step
Agachamento	Os alunos tinham que realizar agachamentos corretamente	Colchões
Coordenação nas barreiras	Os alunos tinham que saltar as barreiras de forma coordenada	Barreiras

3-Fase Final
Exercício
Alongamentos (insistindo nas principais zonas que foram trabalhadas ao longo da aula)

Reflexão: Esta aula foi coorientada com a instrutora Diana Alves. Inicialmente a instrutora propôs-me dar 2 faixas (aquecimento e relaxamento) as quais dei neste dia depois meia aula e por fim uma aula completa.

Nesta aula auxiliava a instrutora a organizar as crianças, na organização dos jogos explicando e exemplificando os mesmos.

Posso afirmar que todos os aspetos foram positivos, é espetacular e desafiador poder trabalhar com esta faixa etária.

**Anexo VI – Exemplo de um plano de
coorientação na sala de circuito de
“GAP”**

→ Plano de Treino

Circuito:	GAP	Data:	3/2/2017
Fase Inicial			
T'	Exercício	Objetivos	
5'-10'	Cycling, passadeira	Aquecimento	
Fase Principal			
T'	Máquinas	Exercícios	
45''	Máquina	Prensa de Peito	
45''	Máquina	Adutores/Abdutores	
45''	Máquina	Prensa de Ombros	
2x 45''		1° 	2° 
2x45''		1° 	2° 
45''	Máquina	Prensa de Pernas	
45''	Máquina	Aberturas	
45''	Máquina	Extensão de Pernas	

45''	Máquina	Bíceps/Tríceps	
2x45''	1º		2º
	2º		
2x45''	1º		2º
	2º		
Fase Final			
T'	Exercício		
5'-	Alongamentos		

Reflexão: Este plano de aula foi coorientada com a instrutora Diana Alves.

Foi bastante interessante poder ver a instrutora interagir com os clientes, corrigindo assim as posturas eu tinha como papel a explicação e execução dos exercícios.

Os aspectos positivos foram ter conseguido contornar os imprevistos que foram surgindo, o aspecto menos positivo foi ter omitido pontos técnicos de alguns exercícios.

Anexo VII – Avaliação inicial do estudo caso n°1

Avaliação da Composição Corporal do caso nº1

	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação
	20/11/2016	16/01/2017	20/05/2017
Idade	50,00	51,00	51,00
Altura (m)	1,66	1,66	1,66
Peso (Kg)	68,80	67,90	70,00
IMC	25,00	24,70	25,40
% Massa Gorda	31,20	32,90	29,10
% Total de Água Corporal	50,50	49,20	52,10
Massa Muscular	44,90	43,30	47,10
Nível Avaliação Física	5,00	5,00	5,00
Massa Óssea	2,40	2,30	2,50
Taxa Metabólica Basal	1405,00	1363,00	1461,00
Idade Metabólica	40,00	44,00	36,00
Nível Gordura Visceral	6,00	6,50	6,00
% Gordura Corporal Braço Direito	30,10	30,20	25,50
% Gordura Corporal Braço Esquerdo	29,80	29,80	26,40

% Gordura Corporal Tronco	27,60	29,30	24,30
% Gordura Corporal Perna Direita	37,40	39,70	37,50
% Gordura Corporal Perna Esquerda	36,70	38,80	37,30
Massa Muscular Braço Direito	2,30	2,20	2,60
Massa Muscular Braço Esquerdo	2,30	2,30	2,50
Massa Muscular Tronco	25,90	25,20	27,30
Massa Muscular Perna Direita	7,20	6,80	7,40
Massa Muscular Perna Esquerda	7,20	6,80	7,30

Anexo VIII – Avaliação inicial do estudo caso n°2

Avaliação da Composição Corporal do caso nº2

	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação
	11/11/2016	17/01/2016	15/05/2017
Idade	26,00	26,00	26,00
Altura (m)	1,63	1,63	1,63
Peso (Kg)	67,60	65,80	64,80
IMC	25,40	24,80	24.4
% Massa Gorda	17,00	17,90	16.8
% Total de Água Corporal	60,40	59,60	60.6
Massa Muscular	53,30	51,30	51.2
Nível Avaliação Física	5,00	5,00	5,00
Massa Óssea	2,80	2,70	2.7
Taxa Metabólica Basal	1652,00	1595,00	1591,00
Idade Metabólica	22,00	24,00	21,00
Nível Gordura Visceral	4,00	4,00	3.5
% Gordura Corporal Braço Direito	18,30	18,00	16.3
% Gordura Corporal Braço Esquerdo	19,70	18,10	17.3

% Gordura Corporal Tronco	21,00	20,40	19.1
% Gordura Corporal Perna Direita	9,50	13,80	12.7
% Gordura Corporal Perna Esquerda	11,10	14,60	13.6
Massa Muscular Braço Direito	3,00	2,90	2.9
Massa Muscular Braço Esquerdo	2,90	2,90	2.9
Massa Muscular Tronco	27,10	26,80	26.7
Massa Muscular Perna Direita	10,40	9,50	9.5
Massa Muscular Perna Esquerda	9,90	9,20	9.2

Anexo IX – Avaliação inicial do estudo caso nº3

Avaliação da Composição Corporal do caso nº3

	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação
	05/12/2016	14/02/2017	17/05/2017
Idade	27,00	28,00	28,00
Altura (m)	1,80	1,80	1,80
Peso (Kg)	82,70	83,70	84,60
IMC	25,50	25,80	26,10
% Massa Gorda	12,80	11,10	10,90
% Total de Água Corporal	62,20	63,60	63,90
Massa Muscular	68,60	70,70	71,70
Nível Avaliação Física	5,00	6,00	6,00
Massa Óssea	3,60	3,70	3,70
Taxa Metabólica Basal	2109,00	2168,00	2201,00
Idade Metabólica	12,00	13,00	13,00
Nível Gordura Visceral	2,50	2,00	2,00
% Gordura Corporal Braço Direito	13,50	13,70	13,30
% Gordura Corporal Braço Esquerdo	12,70	13,10	13,00

% Gordura Corporal Tronco	12,30	10,40	9,80
% Gordura Corporal Perna Direita	12,90	10,80	11,30
% Gordura Corporal Perna Esquerda	14,20	12,30	12,30
Massa Muscular Braço Direito	4,10	4,10	4,20
Massa Muscular Braço Esquerdo	4,30	4,30	4,40
Massa Muscular Tronco	37,50	38,7	39,40
Massa Muscular Perna Direita	11,60	12,10	12,10
Massa Muscular Perna Esquerda	11,10	11,50	11,60

Anexo X – Avaliação inicial do estudo caso nº4

Avaliação da Composição Corporal do caso nº4

	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação
	09/11/2016	08/02/2017	12/05/2017
Idade	65,00	65,00	65,00
Altura (m)	1,70	1,70	1,70
Peso (Kg)	87,50	87,30	86,10
IMC	30,30	30,20	29,80
% Massa Gorda	27,80	28,50	26,10
% Total de Água Corporal	52,20	51,60	53,10
Massa Muscular	60,00	59,30	60,50
Nível Avaliação Física	2,00	2,00	2,00
Massa Óssea	3,10	3,10	3,20
Taxa Metabólica Basal	1841,00	1823,00	1846,00
Idade Metabólica	66,00	69,00	60,00
Nível Gordura Visceral	16,00	14,00	13,00
% Gordura Corporal Braço Direito	23,40	23,00	21,20

% Gordura Corporal Braço Esquerdo	23,90	24,70	23,00
% Gordura Corporal Tronco	31,30	31,00	29,50
% Gordura Corporal Perna Direita	22,40	23,40	20,60
% Gordura Corporal Perna Esquerda	23,60	24,00	22,10
Massa Muscular Braço Direito	3,40	3,50	3,50
Massa Muscular Braço Esquerdo	3,50	3,50	3,50
Massa Muscular Tronco	33,00	32,30	33,30
Massa Muscular Perna Direita	10,20	10,20	10,30
Massa Muscular Perna Esquerda	9,90	9,90	9,90

Anexo XI – Plano para perda de massa gorda

		Nome	Nº Cliente	Observações	
		X			
		Objetivos			
		Perda de peso			
Treino Cardiorrespiratório	Início	15 Minutos na passadeira (corrida)	Treino Muscular	Séries	2 (circuito)
	Meio			Repetições	12-15
	Fim	10 Minutos na passadeira (caminhada)		Pausa	Sem pausa
Treino 1			Treino 2		
	Nome	Carga		Nome	Carga
	Legpress			Backsquat com sandbag	
	SlamBall			Lungeestático	-----
	Remada alta com kettlebell			Abdominais com bola	-----
	Prancha “aranha”	-----		10 minutos Remo	-----
	Subir e descer caixa na lateral	-----		Mountainclimbers	-----
	Abdominais com bola na parede			Jump box	-----
	Flexões	-----		Corda de fitness	-----
	TRX crunch	-----			-----

Anexo XII – Projeto de Promoção da Entidade Acolhedora



The poster features a stylized map background with various tread patterns and a red location pin. The text is bold and dynamic, with 'PEDDY paper' in large yellow and black letters, and '10 de junho '17' in black and yellow. A yellow starburst contains the time '9h30' and 'Concentração NO FITNESS'. A black banner with yellow text says 'Inscrições em equipa de 2 (oferta de pack Fitness)'. A yellow banner at the bottom contains the requirement 'Obrigatório: máquina fotográfica ou telemóvel'. The FFitness logo is in the top right corner.

FFitness

**PEDDY
paper**

**10 de
junho '17**

9h30
Concentração
NO **FFITNESS**

Inscrições em **equipa de 2**
(oferta de pack Fitness)

Obrigatório: máquina fotográfica ou telemóvel

Urb. Castelos Velhos, Av. Cidade Safed, Lote 3, R/C-Esq. 6300-537 Guarda
Tel. 963 860 165 · guarda@ffitness.pt

1º PEDDY PAPER FFITNESS

5º ANIVERSÁRIO

Nome da equipa: _____

Nomes dos elementos: _____

Hora de partida: _____

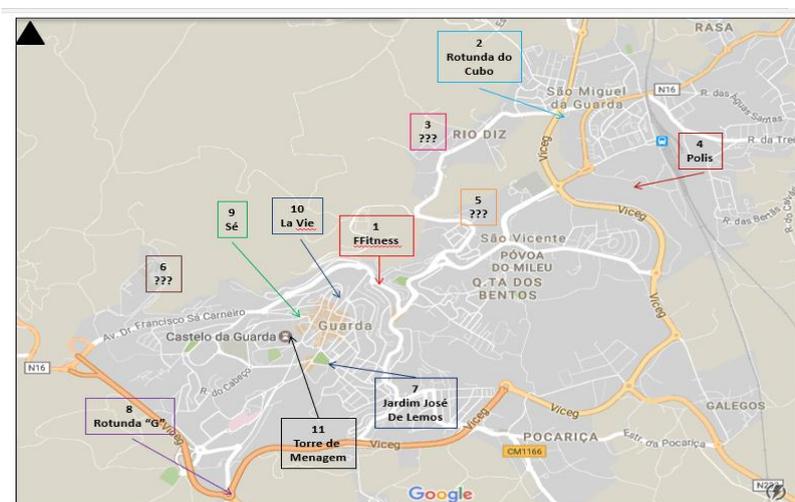
Hora de chegada: _____

Pontuação total: _____

Regulamento

- Cada equipa é composta no máximo por dois elementos;
- Podem fazer parte das equipas sócios e não sócios do ginásio;
- O ponto de partida e chegada das equipas é no FFITNESS;
- As equipas partem com 1 minutos de intervalo entre si;
- A prova tem uma duração máxima de 3 horas;
- Por cada minuto de atraso no ponto de chegada é lhes retirado 1 ponto;
- Na ficha que acompanha a equipa é assinalada a hora de partida e de chegada;
- O circuito do peddypaper tem um total de 11 pontos;
- Os elementos de cada equipa têm que ter uma máquina fotográfica/ telemóvel;
- Em cada ponto do circuito a equipa tem que tirar uma fotografia e, desta forma, receberá mais pontos, de acordo com a tabela de pontuação;
- O percurso não tem de ser feito pela ordem do percurso;
- Em cada ponto têm que responder a uma pergunta e decifrar um enigma;
- Em cada um dos pontos existem 3 tarefas a realizar, sendo atribuídos pontos a cada uma delas;
- No final da prova, as equipas devem entregar a ficha de prova, assim como enviar as respetivas fotografias, via facebook, para o “FFitness Guarda”;

Serão contabilizados todos os resultados e o tempo total de realização da prova



PEDDY PAPER										
	PONTOS	PERGUNTA	RESPOSTA	PONTUAÇÃO	ENIGMA	RESPOSTA	PONTUAÇÃO	FOTOGRAFIA PONTUAÇÃO	TOTAL DE PONTOS	
1	FFITNESS	Em que ano foi inaugurado o ginásio fitness da guarda?		3 pontos	Entre pela porta principal da sala de musculação, suba 12 escadas e desça 6, volte a subir mais 12 e desça 6, volte a subir 12 e desça 4, suba 2 e desça 10. Olhe para o seu lado esquerdo e encontre uma casa com 12 fillos, 4 quartos e 2 meias. O que é ?		4 pontos	3 pontos		
2	ROTUNDA DO CUBO	Quantos concelhos tem o distrito da Guarda?		3 pontos	Quanto parafusos tem cada face do Cubo?		4 pontos	6 pontos		
3	???	Em que dia do ano se festeja o feriado municipal no concelho da Guarda?		3 pontos	Sua porta aberta da cidade, e estou a pontar para o céu, faço parte do corpo humano, o que é que sou eu ?		4 pontos	6 pontos		
4	POLIS	Quantos bancos de jardim existem dentro do Polis?		7 pontos	Encontre o green frog neste local e tire uma selfie		4 pontos	5 pontos		
5	???	Quantos lugares tem o parque de estacionamento do LIDL?		5 pontos	Encontre o próximo ponto. Os números representam as letras do alfabeto. 1.12.5.16.1.2 15.4 21.5.12.9.13		6 pontos	5 pontos		
6	???	Quais são 5 "F" da Guarda?		2 pontos	Descubra o próximo ponto no texto: "Vimos contar a história trise de sete irmãos. Um dia, estes irmãos decidiram brincar de escondidas, o António, que era o mais velho, escondeu-se em cima de um pilheiro do jardim. O Luís, o mais pequeno, escondeu-se no poço da horta da avó. O Amadeu, escondeu-se na pizzaria no final da rua. O Manuel, escondeu-se dentro da farmácia do tio. O Emanuel tentou saltar o portão do jardim da vizinha, caiu e partiu um braço, teve de ir para o hospital. O Dionísio, é o mais certinho, não participou, ficou a ler um livro, o Adriano, era o que estava contar."		8 pontos	5 pontos		
7	JARDIM JOSÉ DE LEMOS	Em que ano foi inaugurada a nova Estação Ferroviária da Guarda?		3 pontos	Este grande monumento, faz parte da história de Portugal, procure a resposta a este enigma junto à porta principal. Em vários pontos os pode encontrar, são oito no total, mas alguns já não conseguem falar. No alto está, no alto mora, chama a gente para dentro e fica cá fora. Para os pontos ganhar, diga o que sou e uma selfie tem de tirar.		7 pontos	3 pontos		
8	ROTUNDA DO G	Na primeira saída encontram-se várias direções, qual o nome da terceira?		4 pontos	Encontro-me no centro, em várias direções me podem encontrar, sou um símbolo importante pela Guarda representar. Tenho mais 5 irmãos, mas cada um deles desapareceu, sou único representante, adivinha o que sou eu.		5 pontos	5 pontos	Relat	
9	SÉ DA GUARDA	Quantos degraus tem a escadaria da Sé?		2 pontos	Este grande monumento, faz parte da história de Portugal, procure a resposta a este enigma junto à porta principal. Em vários pontos os pode encontrar, são oito no total, mas alguns já não conseguem falar. No alto está, no alto mora, chama a gente para dentro e fica cá fora. Para os pontos ganhar, diga o que sou e uma selfie tem de tirar.		5 pontos	3 pontos	io	
10	LA VIE	Em que ano surgiu o "La vie" na Guarda?		3 pontos	Cada empresa tem uma cura que a representa, quantas curas diferentes encontra no exterior do edifício?		5 pontos	3 pontos		
11	TORRE DE MENAGEM	Qual a altitude em que se encontra este ponto?		3 pontos	Suba ao ponto mais alto da guarda, olhe para a esquerda e encontre o erro no horizonte?		4 pontos	4 pontos		
								TOTAL DE PONTOS		

Anexo XIII – Certificado

