



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Raquel Alves Duarte

junho | 2017



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



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Raquel Alves Duarte

junho de 2017

Entidade Acolhedora:

Ginásio Clube Bem – Estar



“Nós Cuidamos de Si...”

Relatório de estágio, realizado no âmbito da unidade curricular: Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º ano (5º e 6º semestres) de Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. É realizado como requisito para obtenção da Licenciatura em Desporto.

Docente orientador: Natalina Roque Casanova

Tutor de estágio: Marco Vieira

Ficha de identificação

Discente: Raquel Alves Duarte

Nº de aluno: 5008503

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

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

Diretor do IPG: Professor Doutor Constantino Rei

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretora de Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Entidade Acolhedora: Ginásio Clube Bem-Estar

Morada da Entidade Acolhedora: Av. Dr. Francisco Sá Lot. 41 Rch
6300- 559 Guarda

Telefone: 271221186

Correio eletrónico: clubebemestar@live.com.pt

Início do Estágio: 27/09/2016

Fim de estágio: 12/05/2017

Nº de horas: 420h

Docente orientador: Prof. Adjunta Natalina Roque Casanova

Grau académico: Doutoramento em Ciências do Desporto

Tutor de estágio: Técnico de exercício físico Marco Vieira

Grau académico: Licenciatura em Educação Física/ Desporto

Agradecimentos

Primeiramente quero agradecer aos meus pais, que me apoiaram incondicionalmente ao longo destes três anos, sem eles, não conseguiria entrar no ensino superior e concluir esta etapa.

À minha irmã que me acompanhou nestes três anos, não só como colega de turma, mas também como companheira da vida boémia na Guarda.

À minha professora orientadora Natalina Casanova pela partilha de conhecimento transmitido, assim como toda a sua disponibilidade constante em ajudar no esclarecimento de dúvidas.

Aos Professores Marco Vieira e Luís Ramos, pelo acolhimento, pela partilha de ensinamentos e por toda a sua boa disposição.

Ao Clube Bem-Estar por me proporcionarem momentos agradáveis e de partilha de conhecimentos.

Aos amigos que fiz neste percurso académico, sei que muitas destas amizades vão perdurar anos.

Aos professores que entraram na minha vida académica, pelos ensinamentos transmitidos.

A esta cidade magnífica, a Guarda, pelos momentos que aqui vivi e que vão deixar saudade.

A todos vós, um obrigado!

Resumo

O atual relatório é uma das unidades curriculares de forma a concluir a Licenciatura em Desporto, Exercício Físico e Bem-Estar, no 3º ano da licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (ESECD-IPG).

A realização do estágio teve como objetivo a prática dos conteúdos aprendidos ao longo do curso, mas já em contexto profissional, que futuramente iremos enfrentar. Desta forma obtendo competências e capacidades de intervenção.

Foi realizado no ginásio Clube Bem-Estar, situado na Guarda, e no ano letivo 2016/2017. As minhas funções consistiram essencialmente no acompanhamento de clientes na sala de exercício e orientação de atividades de grupo.

Este relatório encontra-se estruturado em três secções principais: I- caracterização da entidade de estágio; II- objetivos e planeamento; III- atividades desenvolvidas e IV- reflexão final.

Palavras-chave: Exercício físico; Sala de Exercício; Aulas de grupo; Avaliação e prescrição do treino

Índice Geral

Ficha de identificação	III
Agradecimentos	IV
Resumo	V
Índice Geral	VI
Índice de Figuras	VIII
Índice de Gráfico	IX
Índice de Tabelas	X
Lista de Siglas.....	XI
Introdução.....	1
I – Caraterização da Entidade Acolhedora	1
1. Caraterização da cidade	3
2. Caraterização da entidade acolhedora	3
2.1. Recursos Humanos	4
2.2. Recursos Espaciais	5
2.3. Recursos Materiais	5
2.4. Modalidades Oferecidas	6
II – Objetivos e Planeamento do Estágio.....	3
1. Áreas de Intervenção	9
2. Fases de intervenção.....	9
3. Objetivos.....	10
3.1. Objetivos Gerais.....	10
3.2. Objetivos Específicos	10
3.2.1. Objetivos Específicos para sala de exercício	10
3.2.2. Objetivos Específicos para aulas de grupo	10
4. Horário e Calendarização	11
4.1. Horário de Estágio.....	11
4.2. Calendarização	11
III – Atividades Desenvolvidas	8
1. Atividades desenvolvidas: Sala de Exercício	13
1.1. Acompanhamento geral.....	13
1.2. Acompanhamento individualizado.....	13
1.2.1. Questionário anamnese e Estratificação dos Fatores de Risco	14
1.2.2. Avaliação da Composição Corporal	15
1.2.3. Avaliação da Resistência Muscular	16
1.2.4. Avaliação da Força Muscular	18

1.2.5.	Avaliação da aptidão aeróbia	19
1.2.6.	Avaliação da flexibilidade	19
1.3.	Princípios para a prescrição de treino	20
1.4.	Análise dos estudos casos	23
1.4.1.	Estudo caso A	23
1.4.2.	Estudo caso B.....	25
1.4.3.	Estudo caso C.....	27
1.4.4.	Estudo caso D	29
2.	Atividades desenvolvidas: Aulas de Grupo.....	31
2.1.	Cycling	31
2.2.	BodyPump.....	32
3.	Atividades desenvolvidas: Lúdicas	32
3.1	Magusto de S.Martinho	32
3.2	Jantar de Natal 2016	32
4.	Atividades desenvolvidas: Receção e Secretariado.....	33
5.	Projeto de Promoção da entidade acolhedora.....	33
5.1.	Caminhada.....	33
6.	Atividades Complementares.....	34
6.1	Aldeias de Criança SOS	35
6.2	“Profissões do Desporto e Formação”.....	35
6.3	Formação em Desporto “Personal Trainer – Avaliação e Aptidão Física e Prescrição”.....	36
IV –	Reflexão Final	12
	Referências Bibliográficas.....	38
	ANEXOS.....	39

Índice de Figuras

Figura 1- Recursos Humanos.....	4
Figura 2- Sala Zona de Cardio.....	5
Figura 3- Sala de Exercício.....	5
Figura 4- Sala de <i>Cyling</i>	5
Figura 5- Sala de Aulas de Grupo.....	5
Figura 6- Percurso do Projeto.....	34

Índice de Gráfico

Gráfico 1- Medições Sujeito A.....	24
Gráfico 2- Medições Sujeito B.....	26
Gráfico 3- Medições Sujeito C.....	28
Gráfico 4- Medições Sujeito D.....	30

Índice de Tabelas

Tabela 1- Modalidades Oferecidas.....	6
Tabela 2- Horário de Estágio.....	11
Tabela 3- Calendarização Anual.....	11
Tabela 4- Fatores de risco de cardiopatia coronária.....	14
Tabela 5- Perímetros.....	16
Tabela 6- Padrões por idade e sexo para teste de flexão de braços.....	17
Tabela 7- Padrões por idade e sexo para teste de abdominais.....	17
Tabela 8- Coeficiente de conversão para estimativa de 1 RM.....	18
Tabela 9- Normas de idade e sexo para o teste-padrão senta e alcança.....	20
Tabela 10- Resultados obtidos nas medições Sujeito A.....	24
Tabela 11- Testes de Avaliação Sujeito A.....	24
Tabela 12- Resultados obtidos nas medições Sujeito B.....	26
Tabela 13- Testes de Avaliação Sujeito B.....	26
Tabela 14- Resultados obtidos nas medições Sujeito C.....	28
Tabela 15- Testes de Avaliação Sujeito C.....	28
Tabela 16- Resultados obtidos nas medições Sujeito D.....	30
Tabela 17- Testes de Avaliação Sujeito D.....	30
Tabela 18- Quantificação do número de observações, coorientações e orientações das aulas de grupos.....	31

Lista de Siglas

ACSM- *American College of Sports Medicine*

CC- Cardiopatia Coronária

CSEP- *Canadian Society for Exercise Physiocolgy*

CT- Colesterol

ESECD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

HDL- Lipoproteína de alta intensidade

IMC- Índice de Massa Corporal

ISAK - *International Society for the Advancement ok Kinanthopometry*

IPG- Instituto Politecnico da Guarda

LDL- Lipoprotreina de baixa intensidade

RM- Repetição Máxima

Introdução

O estágio é uma das unidades curriculares constituintes da Licenciatura em Desporto, Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º ano, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

A realização do estágio atribui-se uma importância elementar, visto, permitir uma vivência prática com o contexto profissional que futuramente iremos enfrentar. É aqui que nós devemos aplicar todo o nosso conhecimento adquirido ao longo da licenciatura e obter competências e capacidades de intervenção.

O objetivo do estágio a aquisição de conhecimentos práticos e o aprofundamento de competências que habilitam para uma intervenção profissional e qualificada.

O estágio realizou-se no Ginásio Clube Bem-Estar espaço que não conhecendo, nem tendo qualquer referência, se assumiu como um desafio. Devido à sua localização ser perto do IPG e do local onde residia, despertou-me logo grande interesse para realizar o estágio curricular nessa entidade. Inicialmente assinou-se a convenção de estágio para garantir que tudo corria conforme o indicado (Anexo I).

O presente relatório está dividido por capítulos. Primeiramente irá ser feita a caracterização e análise da entidade acolhedora. Seguidamente, será apresentado, o planeamento, os objetivos gerais e específicos e a calendarização anual. No terceiro capítulo, irão ser descritas as atividades desenvolvidas, como as aulas de grupo, a prescrição e avaliação de utentes e o acompanhamento individualizado, realizado com os estudos caso, com a descrição do tipo de treino de cada utente. Também irá ser exposto o projeto de promoção da entidade acolhedora. Terminaremos com uma reflexão final relativamente aos aspetos positivos e menos positivos enfrentados ao longo do estágio e com a sua superação, através das estratégias escolhidas.

I – Caracterização da Entidade Acolhedora

1. Caraterização da cidade

A Guarda localiza-se no centro norte de Portugal continental, a 1056 metros de altitude. Município da Guarda possui aproximadamente 26 565 habitantes, sendo a capital de distrito, constituída por 43 freguesias. (CENSOS 2011)

A entidade que me acolheu situa-se na Guarda. Nesta cidade existe uma grande promoção da prática do exercício físico. A Câmara Municipal da Guarda assume que a prática desportiva é hoje uma questão de formação, de saúde e de cidadania, é a partir das atividades desportivas que os fazem gostar, desejar aprender mais e vincular a uma prática desportiva regular ao longo da vida.

Na Guarda, existem oito ginásios no total, o que se pode considerar suficiente para a população residente. Apenas um ginásio é destinado exclusivamente ao género feminino.

2. Caraterização da entidade acolhedora

O ginásio Clube Bem-Estar, situa-se na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, lote 41, R/C Direito 6300-559 na cidade da Guarda.

Foi fundado em março de 2009, por Fernando Almeida, atualmente, os sócios é que dirigem, Marco Vieira e Luís Ramos, ambos licenciados na área da Educação Física e Desporto.

É um ginásio que não restringe o género nem a idade das pessoas que frequentam. A maior parte dos utentes pertencem ao setor terciário (médicos, enfermeiros, professores e alunos.

O ginásio está aberto ao público, nos seguintes dias:

- Segunda-feira, Quarta-feira e Sexta-feira das 9h às 21:30h
- Terça-feira e Quinta-feira das 7h às 21:30h
- Sábado das 10h às 16h
- Domingos e Feriados encerrado.

2.1. Recursos Humanos

Os recursos humanos referem-se à totalidade de empregados e colaboradores que compõem a organização da entidade acolhedora, desempenhando uma variada lista de tarefas específicas a cada setor.

Existem dois sócios-gerentes, Marco Vieira e Luís Ramos e o Luís assume o papel de diretor técnico. A organização desta entidade conta com três técnicos do exercício físico, Hugo Silva, Nelly Henriques e Sérgio Guelho. Além destes, conta ainda nos seus recursos humanos com a colaboração de estagiários de diferentes cursos, designadamente da licenciatura em Desporto dos cursos profissionais e dos cursos de especialização tecnológica.

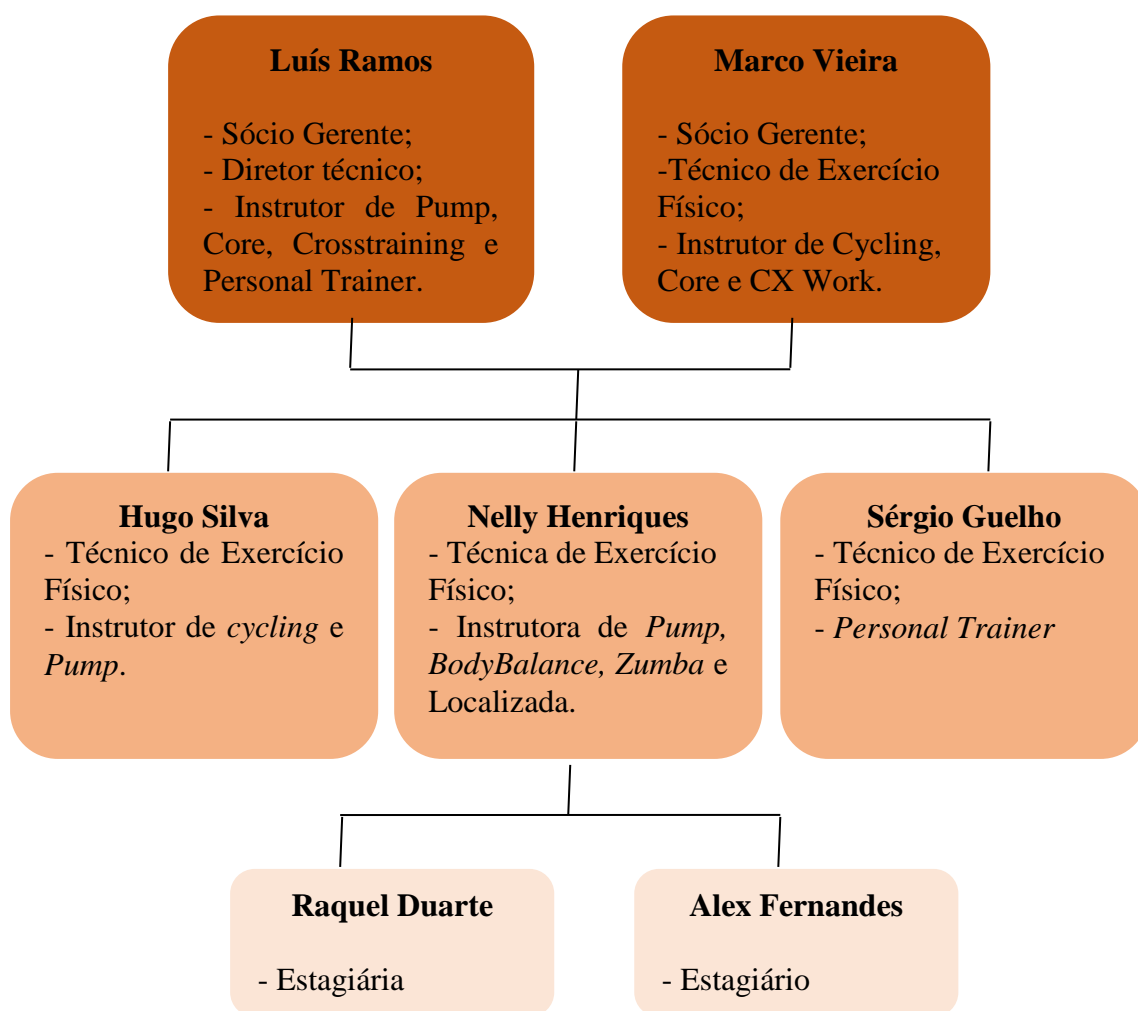


Figura 1- Recursos Humanos

2.2. Recursos Espaciais

O ginásio do Clube Bem-Estar apresenta quatro salas uma de musculação com 50,20m², uma sala vocacionada para as avaliações físicas com 12,00m², uma sala para aulas de grupo com 95,00m² e uma sala de *cycling* com 28,00m². Estas salas estão ao dispor de toda a população do ginásio mediante utilização livre ou em horários específicos para aulas de grupo.

O clube é ainda composto por quatro balneários: feminino (20,60m²), masculino (19,50m²), monitores (8,00m²) e um com acesso facilitado (6,80m²). Possui ainda uma sala de banho turco com 2,90m², uma sauna com 3,00m², uma área de descanso com 9,50m², uma sala das máquinas com 4,00m² e uma receção com 13,30m².

- Sala de musculação; (Figura 2 -3)
- Sala de aulas de grupo; (Figura 5)
- Sala de *cycling*; (Figura 4)
- Sauna;
- Sala de avaliação e prescrição;
- Balneário masculino;
- Balneário feminino;
- Balneário com acesso facilitado;
- Balneário dos Instrutores
- Recepção.



Figura 2 - Sala de Zona do cardio

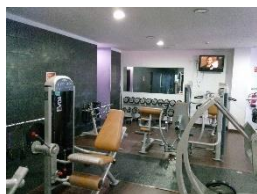


Figura 3 - Sala de exercício



Figura 4 - Sala de cycling



Figura 5 - Sala de aulas de grupo

(Fonte própria)

2.3. Recursos Materiais

O material usado neste ginásio, é recente, grande parte dos equipamentos apresenta bom estado, exceto os elásticos, que já não se encontram em bom estado, mas no geral, para um ginásio desta dimensão está muito bem equipado. O inventário do material foi fornecido pela entidade acolhedora, a sua atualização foi feita em 2016 (Anexo II).

2.4. Modalidades Oferecidas

No Ginásio Clube Bem- Estar existe uma variedade de aulas que os sócios podem frequentar, cada uma delas é caracterizada pelo seu tipo de aula, os músculos que são mais funcionais, o ritmo de aula, os exercícios e até o material que é usado. Na seguinte tabela podemos ver as características funcionais de cada uma das modalidades oferecidas (Tabela 1).

Tabela 1. Modalidades Oferecidas

BodyBalance	Aulas apoiadas em movimentos de <i>tai-chi</i> , <i>pilates</i> e <i>yoga</i> que visam o relaxamento, postura e equilíbrio.
Core Express	Treino específico para a musculatura abdominal, mas também reforço muscular para a região lombar
CxWork	Treino específico do core usando elásticos de resistência e discos através de movimentos dinâmicos
Localizada	Foco principal é os glúteos, abdominais e pernas com elevado número de repetições
Grace Jui-jitsu	Arte marcial praticada com técnicas de controlo de luta no solo.
Pump	Foco principal é a tonificação muscular, através da utilização de barras com discos. Trabalha todos os grupos musculares.
Cycling	Cariz cardiorrespiratório, acompanhada por música com cadência da pedalada da bicicleta.

II – Objetivos e Planejamento do Estágio

1. Áreas de Intervenção

As várias áreas onde tive que intervir foram as aulas de grupo e sala de exercício, realizando em cada uma delas tarefas inerentes às seguintes funções:

- Na sala de exercício:
 - Acompanhamento em sala de exercício;
 - Avaliação inicial do cliente;
 - Avaliação da aptidão física;
 - Prescrição do exercício físico;
 - Tarefas de gestão e organização da sala;
 - Secretariado e receção;

- Nas aulas de grupo:
 - Observação, planeamento e lecionação de aulas.

2. Fases de intervenção

As fases de intervenção estão divididas em três partes.

A observação, os objetivos consistiam em observar sessões de treino na sala de exercício e aulas de grupo, fazendo sempre uma pequena reflexão com os aspetos positivos e negativos.

Na coorientação, os objetivos consistiam na iniciação das avaliações dos estudos casos, na prescrição de treinos, no acompanhamento dos utentes, na sala de aulas de grupo, o grande objetivo era fazer de “sombra” nas aulas de *cycling* e *pump* para posteriormente poder lecionar essas aulas sozinha. (de forma autónoma)

A orientação, tinha como objetivos a lecionação total de aulas de grupo e a conclusão dos estudos casos, observando os resultados obtidos.

- Observação: Outubro – Novembro
- Coorientação: Dezembro – Fevereiro
- Orientação: Março – Maio

3. Objetivos

Os estágios objetivam a afirmação da aprendizagem como processo de construção de conhecimentos, desenvolvimento de competências e habilidades sob processo de supervisão. Foi aqui que defini desde início os objetivos que queria alcançar ao longo desta unidade curricular. Desde início, é essencial definir os objetivos, de forma a seguir umas orientações e verificar se consegui cumprir todos ou não.

3.1. Objetivos Gerais

- Adquirir conhecimentos práticos enfrentando a realidade, que respondam às exigências colocadas;
- Aprofundar competências que habilitam uma intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios.

3.2. Objetivos Específicos

3.2.1. Objetivos Específicos para sala de exercício

- Efetuar avaliações corporais e avaliações da aptidão física de forma qualificada;
- Prescrever e planear treino em sala de exercício;
- Corrigir posturas corporais e erros frequentes;
- Organizar atividade, promovendo a adesão ao exercício, captando novos praticantes.

3.2.2. Objetivos Específicos para aulas de grupo

- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões de aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora;
- Planear e lecionar aulas de grupo de forma qualificada;
- Corrigir posturas corporais e erros frequentes.

4. Horário e Calendarização

4.1. Horário de Estágio

O meu horário de estágio praticamente foi sempre o mesmo, só teve alterações quando existiam feriados ou algumas situações em que me era solicitado a comparência no ginásio (Tabela 2).

Tabela 2. Horário de estágio

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
	18:30h 21:30h		18:30h 21:30h	16:00h 21:30h	10:30h 13:00h

4.2. Calendarização

Inicialmente foi feita uma calendarização (Tabela 3), dos dias de estágio e das fases de intervenção: observação, coorientação, orientação e períodos de interrupção letiva, de forma a organizarmos nos ao longo do ano e de gradualmente conseguirmos atingir os objetivos propostos no início do estágio.

Tabela 3. Calendarização Anual

Setembro							Outubro							Novembro							
Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sab.	Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sab.	Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sab.	Dom.	
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6	
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					
Dezembro							Janeiro							Fevereiro							
Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sab.	Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sab.	Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sab.	Dom.	
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28						
Março							Abril							Maio							
Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sab.	Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sab.	Dom.	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sab.	Dom.	
		1	2	3	4	5							1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					

Interrupções letivas
 Dias de Estágio

III – Atividades Desenvolvidas

1. Atividades desenvolvidas: Sala de Exercício

Devido à sala de exercício ter uma grande afluência de utentes, rapidamente tive que adotar uma postura profissional e qualificada, tornando-se esta necessidade num aspeto bastante positivo. Nesta intervenção existia um leque variável de objetivos e de níveis de condição física por parte dos utentes. Inicialmente realizei 10 folhas de observação, que consistiam em avaliar o plano e domínio da aula, a comunicação, disposição dos alunos e do instrutor, a instrução, o clima e o fim de aula.

Na sala de exercício desenvolvi um acompanhamento geral aos utentes do ginásio, corrigindo posturas, prescrevendo alguns exercícios entre outras atividades que poderiam ajudar os clientes na sala de exercício, e ainda efetuei um acompanhamento mais individualizado a quatro sujeitos, que faziam parte de uma das componentes de avaliação do estágio.

1.1. Acompanhamento geral

No meu horário de estágio, acompanhava os clientes que estavam presentes na sala de exercício, mantendo a organização e a segurança desta sala, para que os clientes pudessem ter um treino bom e se sentissem à vontade.

Também acompanhava o treino, dando feedbacks, ajudando na realização do exercício, e sempre que entrava um utente novo no ginásio, tinha um acompanhamento mais individual, de forma a se sentir acolhido e em segurança ao realizar os exercícios.

Uma das regras que tentei sempre lembrar aos utentes do ginásio era arrumar o material após a sua utilização e o uso de toalha.

1.2. Acompanhamento individualizado

No regulamento de estágio um dos pontos obrigatórios a desenvolver, foi realizar no mínimo 4 acompanhamentos, na qual incluía a avaliação física e a prescrição de planos de treino consoante os objetivos de cada cliente. Inicialmente foi feito um questionário anamnese, é avaliada a composição corporal, resistência muscular, força muscular, a aptidão aeróbia e flexibilidade.

1.2.1. Questionário anamnese e Estratificação dos Fatores de Risco

O primeiro passo que realizei a cada um dos utentes que acompanhei foi aplicar-lhes um questionário adaptado de Par-Q, que usei num trabalho de 2º ano de licenciatura na cadeira de Avaliação e Prescrição do Exercício Físico. Este questionário tem como objetivo determinar o historial médico e familiar do utente. Ao analisar o histórico médico tinha que dar especial atenção às condições que exigiam encaminhamento médico. Segundo Heyward (2013), seguindo as indicações ACSM (2010) a categoria baixo risco de Cardiopatia coronária (CC) abrange indivíduos assintomáticos que apresentam não mais do que um fator de risco. Os indivíduos que tenham dois ou mais fatores de risco são classificados como em risco moderado de CC. A categoria de alto risco inclui indivíduos que apresentavam um ou mais sinais ou sintomas de doenças cardiovascular, pulmonar ou metabólica. Após isto era feita a estratificação do risco do sujeito. A tabela 4 diz quais os fatores de risco de cardiopatia coronária.

Tabela 4. Fatores de risco de cardiopatia coronária

Fatores de Risco	Crítérios
Idade	Homens ≥ 45 anos e Mulheres ≥ 55 anos
Histórico Familiar	Enfarte do miocárdio ou morte súbita antes dos 55 anos do pai ou de outro parente de 1º grau do sexo masculino, ou antes dos 65 anos da mãe ou de outro parente de 1º grau do sexo feminino.
Fumador	Fumador atual de cigarro ou parou de fumar à 6 meses.
Hipertensão	PA sistólica ≥ 140 mmHg ou PA ≥ 90 mmHg, ou sob medicação anti-hipertensiva
Dislipidemia	CT ≥ 200 mg/dl (HDL < 40 mg/Dl E ldl ≥ 130 mg/dl) ou sob medicação para baixar o nível de lípidos
Glicémia em Jejum	≥ 100 mg/dl
Obesidade	IMC ≥ 30 kg/m ² ou circunferência > 102 cm para homens e > 88 cm para mulheres
Inatividade Física	Não realiza as recomendações mínimas de atividade física da ACSM (pelo menos 30 minutos de atividade 3x por semana nos últimos 3 meses)

Dados do National Cholesterol Education Program Commite, 2001-“Executive Summary of the Third Reporto of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III)”, citado por:Heyward V.H

1.2.2. Composição Corporal

Para fazer a avaliação corporal dos meus utentes, usei a folha da avaliação corporal do ginásio, que seguia as normas *da International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK)*, para a medição de perímetros (Tabela 5).

- Perímetro do braço – é a circunferência do braço ao nível do ponto mid-acromial-radial. O sujeito deve estar de pé, relaxado com membros superiores pendentes ao longo do tronco. O braço direito deve estar ligeira abdução (auxilia a colocação da fita);
- Perímetro da cintura – é a circunferência do abdómen na zona de menor dimensão. O sujeito deve estar de pé e os membros superiores cruzados sobre o peito;
- Perímetro do torax – é a circunferência da linha do peito. O sujeito deve estar de pé e ambos os braços devem apresentar uma ligeira abdução. (auxilia a colocação da fita);
- Perímetro da anca – é a circunferência ao nível da maior protuberância posterior dos glúteos, perpendicular ao eixo longitudinal do tronco. O sujeito deve estar de pé, relaxado, membros superiores cruzados sobre o peito.
- Perímetro crural – é a circunferência do ponto marcado a meia distancia entre os pontos inguinal e patelar, na linha média da coxa. O sujeito deve estar sentado.
- Perímetro geminal – é a circunferência de perna medida ao nível do local da prega geminal. O sujeito deve estar de pé, relaxado, membros superiores pendentes ao longo do corpo e pés ligeiramente afastados.

Utilizei também a balança de bioimpedância, que apresenta o valor da % massa gorda, % massa magra e % massa líquida.

A balança de Bioimpedância é um equipamento que se baseia na condução de uma corrente elétrica aplicada ao organismo e consiste na condução de uma corrente de baixa intensidade, que atravessa o nosso corpo através de dois estímulos. Existem algumas vantagens associadas ao uso deste método: um método confortável, não tão invasivo em relação à privacidade do cliente e pode estimar a composição corporal de

indivíduos obesos (Gray et al.1989; SEGAL; Van Italie, 1989). Por outro lado, existe limitações deste instrumento, referem-se à posição corporal, prática de exercícios físicos, ingestão dietética, temperatura da pele e ciclo menstrual, que alteram nos resultados de pesquisas (Kyle et al., 2004). Os usos inapropriados das equações podem levar a erros de estimativas de FFM (Heyward; Wagner 2004).

Existe erro de medida associados à balança de bioimpedância utilizada é de $\pm 0,4\text{kg}$ dos 2,0kg a 40,0kg e a pesos superiores, de 40,0kg a 150,0kg é de 1%.

Tabela 5. Perímetros

Perímetros	
Tórax (Homens)	Braço
Cintura (Mulheres)	Crural
Anca	Geminal

1.2.3. Avaliação da Resistência Muscular

Nesta avaliação utilizei o teste de flexões de braço, Heyward (2013), ACSM (2010) e o CSEP (2003) recomendam este teste para avaliar a resistência muscular da parte superior do peito.

Este teste deverá seguir um protocolo, o cliente deve posicionar-se em decúbito ventral, com as mãos apoiadas no solo, com uma distância de 10 a 20 cm a partir da linha dos ombros, com os dedos voltados para a frente. O posicionamento das mãos sobre o solo não deve ser acima da linha dos ombros e, na posição inicial do movimento, o rosto deve permitir um alinhamento adequado entre o tronco e as pernas. Este teste termina quando o utente não conseguir realizar mais nenhuma repetição ou realizar mal a técnica em duas repetições consecutivas. A tabela 6 apresenta os padrões por idade e sexo para o teste da flexão de braços.

Também realizei o teste de abdominais com o objetivo de medir indiretamente a resistência muscular abdominal através do desempenho flexionar e estender o tronco sobre a anca. De acordo com, Heyward (2013), o ACSM (2010) e o CSEP (2013) recomendam este teste cronometrado (1 minuto), com uma cadência de 25 repetições/min. Este teste deverá seguir um protocolo, o cliente deve deitar de costas e colocar a sola dos pés no chão, flexionar os joelhos e os calcanhares cerca de 35 centímetros afastados das nádegas, cruzar os braços sobre o peito, uma pessoa deverá segurar nos pés, mantendo-os bem firmes, deverá “enrolar” o corpo até atingir a posição sentada, conta como repetição, utilizando o cronometro o observador deverá

dar início e contar o número de abdominais feitos durante o teste. Este teste termina quando o utente atinge os 25 abdominais ou quando o tempo exceder 1 minuto. A tabela 7 apresenta os padrões por idade e sexo para o teste de abdominais.

Tabela 6. Padrões por idade e sexo para teste de flexão de braços

	Idade (anos)					
	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-79
Homens						
Excelente	≥39	≥36	≥30	≥25	≥21	≥18
Muito Bom	29-38	29-35	22-29	17-24	13-20	11-17
Bom	23-28	22-28	17-21	13-16	10-12	8-10
Satisfatório	18-22	17-21	12-16	10-12	7-9	5-7
Precisa Melhorar	≤17	≤16	≤11	≤9	≤6	≤4
Mulher						
Excelente	≥33	≥30	≥27	≥24	≥21	≥17
Muito Bom	25-32	21-29	20-26	15-23	11-20	12-16
Bom	18-24	15-20	13-19	11-14	7-10	5-11
Satisfatório	12-17	10-14	8-12	5-10	2-6	2-4
Precisa Melhorar	≤11	≤9	≤7	≤4	≤1	≤1

Tabela 7. padrões por idade e sexo para teste de abdominais

	Idade (anos)					
	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-79
Homens						
Excelente	25	25	25	25	25	25
Muito Bom	23-24	21-24	18-24	18-24	17-24	16-24
Bom	21-22	16-20	15-17	13-17	11-16	11-15
Satisfatório	16-20	11-15	11-14	6-12	8-10	6-10
Precisa Melhorar	≤15	≤10	≤10	≤5	≤7	≤5
Mulher						
Excelente	25	25	25	25	25	25
Muito Bom	22-24	18-24	19-24	19-24	19-24	17-24
Bom	17-21	14-17	10-18	11-18	10-18	8-16
Satisfatório	12-16	5-13	6-9	4-10	6-9	3-7
Precisa Melhorar	≤11	≤4	≤5	≤3	≤5	≤2

1.2.4. Avaliação da Força Muscular

Este teste é medido como uma repetição máxima (1 RM) que é o peso máximo que se consegue levantar em uma repetição completa do movimento. De acordo com, Heyward (2013), o ACSM (2010) recomenda o supino e o *leg press* para avaliar a força das partes superior e inferior do corpo, respetivamente. Este teste deverá seguir um protocolo, o cliente terá que ter um aquecimento geral de 5 minutos seguidamente.

De seguida deve seguir os seguintes passos:

- aquecer ligeiramente com 5 a 10 repetições, com uma carga de 12 a 15 RM;
- após recuperar 1-2 minutos, aumentar-se a carga cerca de 10% e realizar 3-4 repetições;
- depois de recuperar durante 2-3 minutos, deve-se aumentar a carga em cerca de 5-10% e realizar o nº máximo de repetições possíveis;
- sempre que ultrapassar as 10 repetições, deve-se parar o teste, dar um intervalo de repouso de 2-3 minutos e aumentar a carga 5 a 10%, realizando novamente o número máximo de repetições.

Optei por realizar o teste indireto utilizando os coeficientes de conversão de Baechle & Earle (1992)

É realizada a multiplicação da carga vencida (em Kg) pelo coeficiente correspondente ao número de repetições. A tabela 8 apresenta o coeficiente de conversão para a estimativa de 1 RM.

Tabela 8. Coeficiente de conversão para a estimativa de 1 RM

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

(Lombardi,1989)

1.2.5. Avaliação da aptidão aeróbia

Para determinar a capacidade cardiorrespiratória funcional do indivíduo usei o teste de corrida de 12 minutos. Selecionei este teste devido a ser prático, barato e rápido. É um teste fácil de aplicar, e dá para classificar o nível de aptidão cardiorrespiratória de homens ≤ 45 anos e de mulheres ≤ 55 anos saudáveis. Este teste deverá ser realizado numa pista plana de 400m. Este teste foi realizado no Estádio Municipal da Guarda. Os utentes devem percorrer a maior distância possível em 12 min. É permitido caminhar. No final do teste, calculei a distância total percorrida em metros e apliquei a equação de Cooper (1968).

$$VO_2\text{máx} = 0,0268 (\text{distância, m}) - 11,3$$

1.2.6. Avaliação da flexibilidade

Utilizei o Teste- padrão sentar e alcançar. O ACSM (2010 e a Ceandian Society for Exercise Physiology, 2003, citados por Heyward 2013), recomendam este teste- padrão de sentar e alcançar para avaliar a flexibilidade da região lombar e dos isquiotibiais. Este teste utiliza uma caixa com um ponto zero estabelecido em 26 cm. O utente deve sentar-se no chão com os joelhos estendidos e as plantas dos pés contra a borda da caixa. Os braços devem estar totalmente estendidos e as mãos paralelas com as palmas voltadas para baixo, as pontas dos dedos sobrepõem-se. Deve-se registar o valor mais distante alcançado. São realizadas duas repetições. A tabela 9 apresenta normas de idade e sexo para esse teste.

Tabela 9. Normas de idade e sexo para o teste-padrão de sentar e alcançar

	Idade (anos)					
	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Homens						
Excelente	≥39	≥40	≥38	≥35	≥35	≥33
Muito Bom	34-38	34-29	33-37	29-34	28-32	25-32
Bom	29-33	30-33	28-32	24-28	24-27	20-24
Satisfatório	24-28	25-29	23-27	18-23	16-23	15-19
Precisa Melhorar	≤23	≤24	≤22	≤17	≤15	≤14
Mulher						
Excelente	≥43	≥41	≥41	≥38	≥39	≥35
Muito Bom	38-42	37-40	36-40	34-37	33-38	31-34
Bom	34-37	33-36	32-35	30-33	30-32	27-30
Satisfatório	29-33	28-32	27-31	25-29	25-29	23-26
Precisa Melhorar	≤28	≤27	≤26	≤24	≤24	≤22

The Candian Physical Activity, Fitness & Lifestyle Approach: CSEP-Health- Related Appraisal and Counselling Strategy, 3. ed 2003, citado por: Heyward V.H

1.3. Princípios para a prescrição de treino

Os princípios de treino são usados para os vários tipos de treino, sejam eles planificados para melhorar a aptidão cardiorrespiratória, a aptidão músculo-esquelética, a composição corporal a flexibilidade ou o equilíbrio (Castelo, 1996). Para isto, é necessário seguir os princípios de treino, biológicos, metodológicos e pedagógicos.

Segundo a ACSM (2014), devemos prescrever tendo em conta 4 dimensões fundamentais: frequência, intensidade, duração e tipo de atividade/exercício

- **Princípios Biológicos** :(Castelo, 1996)

-Princípio da sobre carga - As modificações funcionais originadas pelo esforço só permites melhorar o estado de treino quando a sua intensidade é suficiente para provocar uma ativação do metabolismo energético ou plástico da célula. Cargas de intensidade fraca resultam numa atrofia muscular, cargas de intensidade média, originam uma adaptação já conseguida, cargas de intensidade

forte, resultam num efeito ótimo no treino e por último cargas excessivamente fortes já ultrapassam os limites fisiológicos de adaptação.

-Princípio da Especificidade - As adaptações são específicas relativamente ao exercício aplicado.

-Princípio da Reversibilidade – As cargas de grande duração e pequena intensidade têm efeito mais prologado. Já as aquisições que levam mais tempo a serem obtidas, mantêm-se durante muito mais tempo.

-Princípio da Heterocronia – O efeito retardado do exercício de treino é determinado pela sua identidade, ou seja, mais intenso, o efeito é mais rápido, mas menos duradouro. Por outro lado, menos intenso, aplicação mais longa, mas o seu efeito é durável.

- **Princípios Metodológicos** (Castelo, 1996):

-Princípio da Relação Ótima entre o Exercício e o Repouso – Primeiro determina-se o exercício ótimo e de seguida, determina-se o momento ótimo para aplicação de um novo exercício.

-Princípio da Continuidade – Normalidade organizada na aplicação do exercício de treino fundamental e adaptação que impede que se perca, os efeitos do treino.

-Princípio da Progressão – A carga de treino deve ser aplicada segundo a evolução do desempenho do atleta e de forma progressiva.

-Princípio da Ciclicidade – A repetição organizada do exercício ao longo do processo de treino dirigir-se por ciclos sucessivos onde os conteúdos do treino repetem-se, alteram-se a forma, os meios e os métodos.

-Princípio da Individualização – O exercício deve ser adequado a cada indivíduo, conforme o nível de desenvolvimento e as suas capacidades. A carga de treino não deve ser generalizada.

-Princípio da Multilateralidade – O rendimento numa modalidade desportiva, não se baseia apenas na sua prática específica. O desenvolvimento de uma capacidade, não pode acontecer isoladamente do desenvolvimento das outras capacidades.

- **Princípios Pedagógicos** (Castelo, 1996):

-Princípio da Sistematização – A repetição organizada do exercício de treino é equivalente à organização e progressão dos conteúdos associados aos exercícios.

-Princípio da Atividade Consciente – Deve existir um empenho consciente na realização das tarefas do treino e nos objetivos, é imprescindível para a aquisição de uma boa performance.

-Princípio da Atividade Apreensível – Combinação entre a complexidade da tarefa e a capacidade do praticante. Vai do simples para o complexo e do concreto para o abstrato.

-Princípio da Estabilidade - Para que o exercício de treino tenha êxito é necessário que os praticantes passe por um ciclo de aquisição, estabilização e o desenvolvimento.

1.4. Análise dos estudos casos

1.4.1. Estudo caso A

O sujeito de caso A já era utente do ginásio há cerca de 3 meses, tinha como objetivo a perda da massa gorda. Realizei o questionário da anamnese e a avaliação física no dia 7/10/2016. Tinha 41 anos, não apresentava nenhum fator de risco. Apenas podia treinar 2 vezes por semana. Este sujeito pesava 105,7 Kg, tinha 187 cm de altura, a sua percentagem de massa gorda era de 35,3, a massa magra era de 42,1 e a massa líquida era de 37,4. O seu IMC era de 30,23, segundo as tabelas foi considerado “Obesidade grau 1”.

Iniciei o primeiro mesociclo de treino no dia 11/10/2016 e terminei no dia 18/11/2016. A fase da adaptação anatômica não foi necessária pois já treinava há cerca de 3 meses, o que me fez passar logo para o treino de perda de % massa gorda (Anexo III). Este mesociclo era composto por 6 microciclos, em cada microciclo havia 2 unidades de treino (treino A e treino B). Neste treino o sujeito realizava 2-3 séries de 20 repetições entre 40% a 60% da sua RM. Para além destes 2 treinos foi aconselhado o treino fora do ginásio, correr pelo menos 1x por semana 1h30min.

O gráfico 1 representa as medições feitas ao sujeito e a tabela 11 representa os resultados obtidos nos testes de avaliação da aptidão física.

Os resultados obtidos (Tabela 10) foram bastante positivos, conseguindo atingir os objetivos definidos para o primeiro mesociclo de treino, compreendiam em diminuir 3% da massa gorda e diminuir o perímetro abdominal.

Tabela 10. Resultados obtidos nas medições sujeito A

Componentes	1ª Medição 7/10/2016	2ª Medição 18/11/2016
Peso	105,7	98,1
% M.G	35,3	30,1
% M.M	42,1	45,6
% M.L	37,4	38,7
Perímetro Tórax	112,5	114,1
Perímetro Anca	110	108
Perímetro Braço Direito	32,5	33,5
Perímetro Braço Esquerdo	34	34,5
Perímetro Coxa Direita	60	60,6
Perímetro Coxa Esquerda	60,5	61
Gémeo Direito	30,2	31,2
Gémeo Esquerdo	30,3	31,4

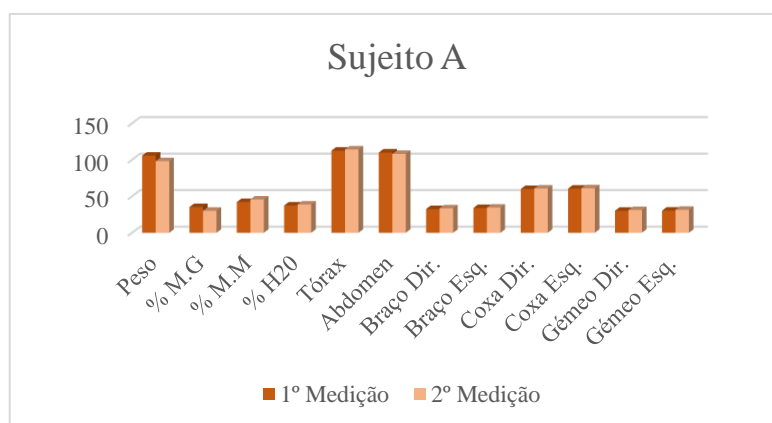


Gráfico 1. Medições Sujeito A

Tabela 11. Testes de Avaliação Sujeito A

Resistência Muscular	Força Muscular (kg)	Aptidão Aeróbia (m)	Flexibilidade (cm)	VO2Máx
Flexões: ≤9 Abdominais: 13-17	Leg Press: 93,5 Supino: 48,5	< 1830	24-28	37,5

1.4.2. Estudo caso B

O sujeito de caso B também já frequentava o ginásio há cerca de 3 meses, o seu objetivo era a hipertrofia. Realizei o questionário da anamnese e a avaliação física no dia 7/10/2016. Tinha 28 anos, não apresentava nenhum fator de risco. Apenas podia treinar 2 vezes por semana. Este sujeito pesava 56,1 Kg, tinha 170 cm de altura, a sua percentagem de massa gorda era de 23,2, de massa magra era de 55,0 e a massa líquida era de 37,4. O seu IMC era de 19,41, segundo as tabelas é considerado “Peso normal”.

Iniciei o primeiro mesociclo no dia 11/10/2016 e terminei no dia 18/11/2016. Prescrevi treino de hipertrofia, visto que não havia necessidade fazer a adaptação anatómica. Este mesociclo era composto por 6 microciclos, em cada microciclo havia 2 unidades de treino (treino A e treino B). Neste treino o sujeito realizava 2-3 séries de 12-8 repetições entre 70% a 85% da sua RM.

O gráfico 2 representa as medições feitas ao sujeito e a tabela 13 representa os resultados obtidos nos testes de avaliação da aptidão física.

Os resultados obtidos (Tabela 12) não foram o suficiente para alcançar os objetivos definidos para o primeiro mesociclo de treino, consistiam em diminuir 1% da massa gorda e aumentar o volume da coxa 2 cm.

Tabela 12. Resultados obtidos nas medições sujeito B.

Componentes	1ª Medição 7/10/2016	2ª Medição 18/11/2016
Peso	71	68
% M.G	36,2	36,6
% M.M	41,4	42
% H2O	35,1	56,3
Perímetro Cintura	78	76
Perímetro Anca	89	87,1
Perímetro Braço Direito	31	32,5
Perímetro Braço Esquerdo	29	31
Perímetro Coxa Direita	54	54,6
Perímetro Coxa Esquerda	52	52,7
Perímetro Gêmeo Direito	38	38,3
Perímetro Gêmeo Esquerdo	38	38,3

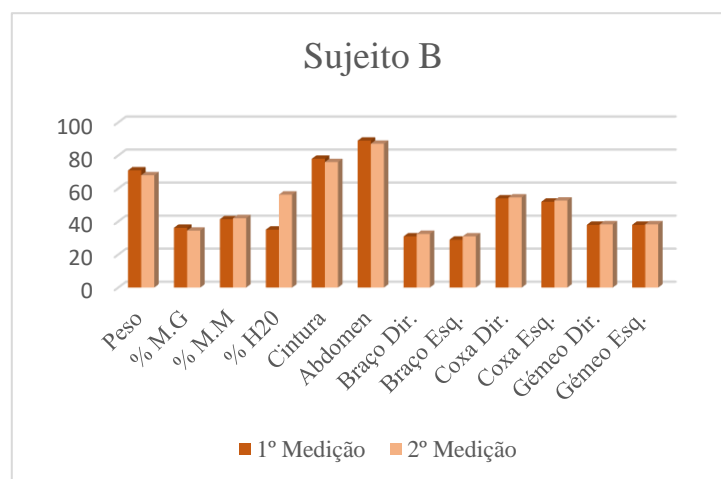


Gráfico 2. Medições Sujeito B

Tabela 13. Testes de Avaliação Sujeito B

Resistência Muscular	Força Muscular (kg)	Aptidão Aeróbia (m)	Flexibilidade (cm)	VO2Máx
Flexões: 10-14 Abdominais: 25	Leg Press: 49,5 Supino: 33	2120-2400	28-32	45,6

1.4.3. Estudo caso C

O sujeito C entrou no ginásio pouco tempo depois de já estagiar no ginásio, o seu objetivo era tonificação muscular. Realizei o questionário da anamnese e a avaliação física no dia 18/10/2016. Tinha 21 anos, não apresentava nenhum fator de risco. Apenas podia treinar 2 vezes por semana. Este sujeito pesava 63,7 Kg, tinha 168 cm de altura, a sua percentagem de massa gorda era de 31,5, de massa magra era de 36,5 e a massa líquida era de 46,2. O seu IMC era de 22,57, segundo as tabelas é considerado “Peso normal”.

Iniciei o primeiro mesociclo no dia 18/10/2016 e terminei no dia 25/11/2016, o segundo mesociclo foi iniciado a 12/12/2016 e terminou a 19/01/2017. Inicialmente foi feito um treino de adaptação anatómica, de seguida começou logo a realizar os planos de treino que prescrevi para tonificação muscular. Este mesociclo era composto por 6 microciclos, em cada microciclo havia 2 unidades de treino (treino A e treino B). Neste treino o sujeito realizava 2-3 séries de 15 repetições entre 40% a 70% da sua RM.

O gráfico 3 representa as medições feitas ao sujeito e a tabela 15 representa os resultados obtidos nos testes de avaliação da aptidão física.

Os resultados obtidos (Tabela 14) mostra-nos o sucesso alcançado ao atingir os objetivos definidos para o primeiro mesociclo de treino, consistiam em diminuir 2% da massa gorda e diminuir 1cm do perímetro abdominal. Mas os objetivos definidos no segundo mesociclo de treino, diminuir 2% massa gorda e aumentar 3 % massa muscular, não foram alcançados.

Tabela 14. Resultados obtidos nas medições do sujeito C

Componentes	1ª Medição 18/10/2016	2ª Medição 25/11/2016	3ª Medição 19/01/2017
Peso	63,7	64,7	64,51
% M.G	31,5	27,6	26,3
% M.M	36,5	38,2	38,6
% H2O	46,2	47,6	47,9
Perímetro Cintura	63	61,2	61
Perímetro Anca	75	74	73,7
Perímetro Braço Direito	27	27,3	27,4
Perímetro Braço Esquerdo	26	26,4	26,7
Perímetro Coxa Direita	51	51,6	51,9
Perímetro Coxa Esquerda	50	51,2	51,6
Perímetro Gêmeo Direito	36	37	37,3
Perímetro Gêmeo Esquerdo	35,8	37,1	37,3

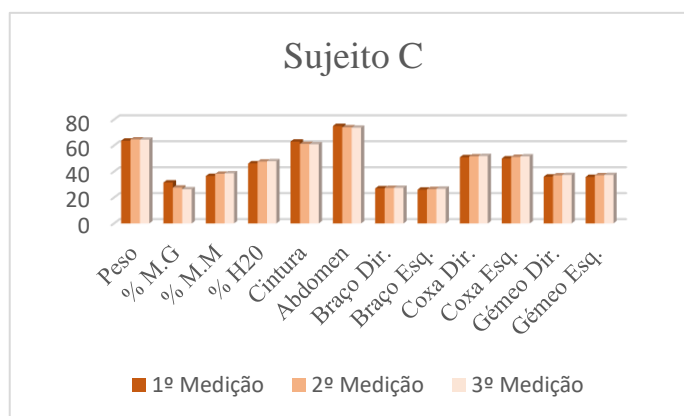


Gráfico 3. Medições Sujeito C

Tabela 15. Testes de Avaliação Sujeito C

Resistência Muscular	Força Muscular (kg)	Aptidão Aeróbia (m)	Flexibilidade (cm)	VO2Máx
Flexões: 10-14 Abdominais: 25	Leg Press: 38,5 Supino: 32,1	2120-2400	33-36	45,9

1.4.4. Estudo caso D

O sujeito D inscreveu-se no ginásio depois de já estagiar no ginásio, o seu objetivo era perda de massa gorda. Realizei o questionário da anamnese e a avaliação física no dia 25/10/2016. Tinha 24 anos, não apresentava nenhum fator de risco. Treinava 4 vezes por semana. Este sujeito pesava 71 Kg, tinha 169 cm de altura, a sua percentagem de massa gorda era de 36,2, de massa magra era de 41,4 e a massa líquida era de 35,1. O seu IMC era de 24,86, segundo as tabelas é considerado “Peso normal”.

Iniciei o primeiro mesociclo no dia 27/10/2016, por motivos de saúde teve de existir uma pausa e só se voltou a retornar aos treinos no dia 16/01/2017, e deu-se por concluído este mesociclo no dia 10/01/2017. Este mesociclo era composto por 6 microciclos, em cada microciclo havia 4 unidades de treino (treino A, treino B, treino C e treino D). Neste treino o sujeito realizava 3 séries de 20 repetições entre 40% a 60% da sua RM.

O gráfico 4 representa as medições feitas ao sujeito e a tabela 17 representa os resultados obtidos nos testes de avaliação da aptidão física.

Os resultados obtidos (Tabela 16) foram positivos, conseguindo atingir os objetivos definidos para o primeiro mesociclo de treino, diminuir 2% da massa gorda e diminuir 2,5 cm o perímetro abdominal.

Tabela 16. Resultados obtidos nas medições do sujeito D

Componentes	1ª Medição 25/10/2016	2ª Medição 10/01/2017
Peso	71	68
% M.G	36,2	34,5
% M.M	41,4	42
% H2O	35,1	56,3
Perímetro Cintura	78	76
Perímetro Abdómen	89	87,1
Perímetro Braço Direito	31	32,5
Perímetro Braço Esquerdo	29	31
Perímetro Coxa Direita	54	54,6
Perímetro Coxa Esquerda	52	52,7
Perímetro Gêmeo Direito	38	38,3
Perímetro Gêmeo Esquerdo	38	38,3

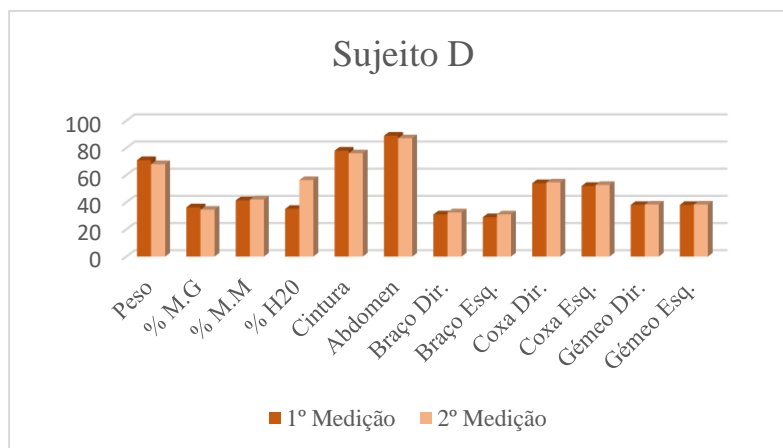


Gráfico 4. Medições Sujeito D

Tabela 17. Testes de Avaliação Sujeito D

Resistência Muscular	Força Muscular (Kg)	Aptidão Aeróbia (m)	Flexibilidade (cm)	VO2Máx
Flexões: ≤9 Abdominais: 18-24	Leg Press: 32,1 Supino: 27,5	1960-2110	33-36	41,4

2. Atividades desenvolvidas: Aulas de Grupo

Inicialmente nas aulas de grupo comecei por preencher folhas de observação (Anexo V), observando o comportamento do instrutor e dos alunos de forma a ver aspetos positivos e aspetos a melhorar em determinadas aulas, e também assim conseguia transmitir me alguns feedbacks de como eu tinha que conceder as aulas. Após este período de observação, veio a co-orientação, fazia de sombra nas aulas que eram dadas pelos instrutores, de forma a ter uma visão diferente da aula. Mais à frente, comecei por lecionar algumas aulas sozinha, assumindo a aula por completo. Na tabela 18 segue a quantificação do número de observações, coorientações e orientações das aulas de grupos.

Tabela 18- Quantificação do número de observações, coorientações e orientações das aulas de grupos

	<i>Cycling</i>	<i>BodyPump</i>
Observação	1	3
Coorientação	2	1
Orientação	4	2*

*Apenas foram dadas 7 faixas da aula.

2.1.Cycling

Inicialmente a minha presença nestas aulas começou com a realização de observações, mais tarde comecei a participar nestas. A partir de dezembro comecei a fazer de sombra em algumas aulas, com o objetivo de ter uma visão diferente da aula, como instrutora.

Depois fui interferindo gradualmente alguns minutos de aula, até chegar a dar a aula completa.

Nestas primeiras aulas houve algumas falhas técnicas da minha parte, algumas vezes não entrava no tempo certo, mas com a ajuda dos alunos, rapidamente se corrigia e a aula continuava num ambiente muito bom.

Esta aula essencialmente concentra-se na realização do esforço em cima de uma bicicleta estática, mas, não se resume só a pedalar, o *indoor cycling* possui variações de força e de velocidade. É um programa de exercícios que simula percursos como se fosse fazer **trilha com mountain bike**. Ao som da música os utentes desta modalidade ficam motivados e realizam a aula com vontade, aumentando a queima das calorias.

2.2. *BodyPump*

Devido ao meu horário de estágio não coincidir praticamente com nenhuma aula de *BodyPump* e também à complexidade desta aula, os ritmos musicais e os exercícios, nesta modalidade não foi onde tive uma maior presença. Mas pondo isto, inicialmente comecei a frequentar estas aulas para realizar observações e mais tarde comecei a fazê-las. Em janeiro, fiz a minha primeira aula de sombra.

Nesta modalidade nunca cheguei a dar o tempo todo de aula, acabei sempre por só dar metade da aula (Anexo IV).

Estas aulas para mim eram um pouco mais complexas, comparativamente com o *cycling*, mas com ajuda dos próprios instrutores e alunos da aula, o trabalho foi facilitado, dado que me colocavam sempre muito à vontade.

Segundo Manz, é a aula original de treino com pesos que fortalece e tonifica todo o seu corpo. Este treino é de 60 minutos, trabalha todos os principais grupos musculares através dos melhores exercícios da sala de musculação como os agachamentos, os *press*, as elevações e os *curl*. A intensidade é alta/ moderada.

3. Atividades desenvolvidas: Lúdicas

As atividades lúdicas consistiram em atividades organizadas pelo ginásio e que serviam para celebrar épocas festivas.

3.1 Magusto de S.Martinho

No dia 11 de novembro festejou-se o dia de S.Martinho com uma caminhada pela cidade da Guarda, orientada pelo professor Luís Ramos. Após a chegada ao destino previsto deu-se o início do magusto, com um lanche, onde não faltaram as típicas castanhas e a jeropiga.

3.2 Jantar de Natal 2016

Para festejar esta época natalícia, realizou-se um jantar, na Quinta do Adelino, na qual contámos com a presença dos clientes, funcionários e estagiários. No decorrer do jantar realizaram-se algumas atividades.

4. Atividades desenvolvidas: Receção e Secretariado

Desde o início comecei logo a realizar as minhas primeiras funções na receção, na qual consistiam no registo dos nomes de todos os utentes que davam entrada no ginásio, e posteriormente a entrega de toalha aos mesmos.

Esta tarefa facilitou a integração pois havia um contacto direto logo com o utente quando dava a sua entrada.

Mais tarde estas tarefas, tomaram rumo a responsabilidades maiores, como a inscrição dos novos utentes, o pagamento, o atendimento de telefonemas, e receção de encomendas de produtos.

Desde cedo também me foi atribuída uma tarefa importante, o fecho do ginásio e em alguns dias a abertura do mesmo.

5. Projeto de Promoção da entidade acolhedora

No âmbito de promoção da nossa entidade acolhedora e promoção do exercício físico faz parte da avaliação organizar um projeto que se encaixe nestes dois pontos. Este projeto deve envolver a comunidade do nosso local de estágio e deve ser uma atividade dinâmica.

5.1.Caminhada

Este projeto consistiu numa caminhada pedestre pela natureza, no dia 27 de Maio de 2017 (Sábado). Com o número de 30 participantes. A sua divulgação foi feita através de um cartaz apelativo, onde explica toda a atividade e no que consistia (Anexo VI). Teve início às 10h e terminou à 13h, com uma duração de mais ou menos 3h, seguido de um almoço convívio organizado pelos alunos estagiários. Esta atividade consistia em que todos os sócios do clube que participassem trouxessem um amigo com eles, de forma a promover o ginásio e tornar este projeto mais familiar. A intensidade do percurso foi média/baixa de forma a ser acessível a todos os sócios do clube. Em relação à temperatura rondou os 17 e os 23 graus, o que tornou o dia agradável para a realização desta atividade.

Os aspetos positivos consistiram numa boa adesão por parte dos utentes do ginásio e pelos respetivos amigos ou familiares que nos acompanharam, foi uma caminhada onde existiu um grande espírito de grupo, muitas brincadeiras e muitas gargalhadas!

Os aspetos a melhorar, neste caso só se verificaram um, foi o facto de a intensidade que foi imposta desde início, ter sido muito acessível aos sócios que participaram, todos estes que nos acompanharam, eram indivíduos que estavam com uma boa performance, o que poderia ter sido uma intensidade mais alta.

Ao fim de ter realizado este projeto em conjunto com o Alex Fernandes, estagiário do Ginásio Clube Bem-estar, fizemos uma breve reflexão acerca desta atividade e concluímos que correu bastante bem, tanto para nós que organizamos como para as pessoas que nela participaram. Foi sem dúvida uma boa atividade para realizarmos a nossa despedida à comunidade do ginásio e ao mesmo tempo promover atividade física e o Ginásio na qual nos acolheu de forma simpática e carinhosa desde o início. Na figura 6 representa o percurso realizado.

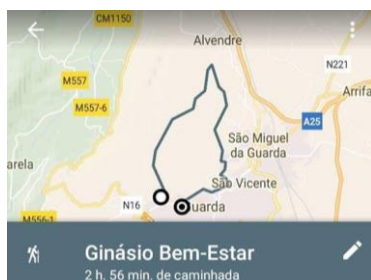


Figura 6- Percurso do Projeto

6. Atividades Complementares

Neste ponto, fizeram parte todas as atividades que realizei ao longo do ano letivo 2016-2017 de forma a trazerem-me mais conhecimento. Irei referir as atividades em que estive como voluntária e as atividades de formação que participei para adquirir um maior conhecimento.

6.1 Aldeias de Criança SOS

No dia 15 de Outubro de 2016 fiz parte dos colaboradores voluntários na “Abertura do Ano Educativo 2016/2017” na qual contamos com a presença da Associação das Aldeias de Crianças SOS de Portugal. Neste dia foram dinamizadas atividades com as crianças e jovens.

Os alunos voluntários do 3º ano da Licenciatura de Desporto ficaram encarregues de organizar atividades desportivas. Foram feitas demonstrações de Cycling, Aeróbica e Crosstraining, nas quais os jovens puderam participar e experimentar todas estas modalidades.

Esta atividade foi uma boa iniciativa, pois muitas destas crianças e jovens nunca tiveram qualquer contacto com este tipo de atividade desportiva. No geral, acho que correu bem, apesar de alguns jovens não terem mostrado grande interesse pelas atividades propostas.

6.2 “Profissões do Desporto e Formação”

Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto

No dia 6 de Janeiro 2017, decorreu um Seminário de Pedagogia do Desporto, organizado pela Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto no Instituto Politécnico da Guarda, com duração de 6 horas na qual participei em regime presencial.

Este Seminário estava dividido em 4 painéis, 2 da parte da manhã e 2 da parte da tarde.

Contamos com a presença do Professor Rui Resende, com o tema, Formação de Treinadores: Do conhecimento à competência. Nesta apresentação as perguntas a que o Professor Rui Resende tentou responder foram: Como os treinadores passam a se competentes? Será que aumentar o conhecimento esse virá a competência?

De seguida, o Dr. João Pimentel, com o tema, Formação do Técnico de Exercício Físico. Como presidente da AGAP, falou nos um pouco dessa associação, corpos sociais e seus valores.

Seguidamente abordou o Negócio do Fitness, as principais atividades dos ginásios, variações de clientes e de receitas. Por fim, realiza um debate com os temas:

Excesso ou Défice de Regulação? ; Acessibilidade e Mobilidade ao Mercado de Trabalho; Reciclagem Obrigatória (nº de horas ideal)? e Níveis de Formação (de estagiário a especialista)

Da parte da tarde, começamos com o Professor Nuno Pimenta, com o tema, Desporto Adaptado em Portugal: Uma Proposta para a sua Transformação. Apresentou o painel atual das Federações de Desporto para pessoas com Deficiência. Na qual a FPDD tem como missão desenvolver a prática desportiva, organizar eventos internacionais, alto rendimento e formar treinadores.

Foi referido também um outro projeto, O Bicas na Escola, consiste em ajudar na integração do que é ter uma algum tipo de deficiência e dar a conhecer as modalidades praticadas pelos indivíduos com deficiência.

De seguida, aborda uma outra ideia na qual está a trabalhar, Técnico de Desporto Inclusivo, isto consiste em: introduzir todos os interessados ao membro do Desporto e da Educação Física para pessoas com deficiência; Habilitar técnicos, árbitros, treinadores entre outras entidades a trabalhar com pessoas com deficiência; Inclusão de novos conteúdos em cursos do Ensino Superior e Possibilitar a criação de CET's ao nível do técnico de Desporto Inclusivo.

Por fim, o Professor Valter Pinheiro, com o tema, Metodologia TOCOF: Uma proposta pedagógica para a iniciação do jogo de futebol. Esta última apresentação não consegui estar presente, devido a motivos de estágio.

6.3 Formação em Desporto “*Personal Trainer* – Avaliação e Aptidão Física e Prescrição”

No dia 17 de janeiro de 2017, pelas 14h00, no *Stadius Fitness Club*, realizou-se a formação de “*Personal Trainer* – Avaliação e Aptidão Física e Prescrição”, na qual tive o privilégio de participar em regime presencial com a duração de 25 horas, orientada pelo formador Nuno Carvalho da Academia do Ave, esta formação foi creditada em 5 UC's para renovação do Título Profissional de Técnico(a) de Exercício Físico e /ou Diretor Técnico. (Anexo VIII)

Esta formação era destinada a Licenciados em Educação Física, Técnicos de Atividades Desportivas para validação no Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) do Título Profissional de Técnico(a) de Exercício Físico (TPTEF), para validação da Célula de Diretor Técnico (DT), para o público em geral com aptidão e gosto pela área do Desporto.

Logo desde início, quando tive conhecimento que iria ocorrer esta formação aqui na Guarda, demonstrei grande interesse, pois é uma formação fundamental para completar o nosso currículo nesta área.

Os seus objetivos gerais foram abordar os métodos de avaliação da condição física do praticante do exercício físico orientado individualmente, a metodologia de prescrição e planeamento do treino, considerando as necessidades e objetivos individuais e noções básicas de nutrição e suplementação.

No último dia de formação, 19 de fevereiro de 2017, da parte da tarde, para finalizar a formação, foi feita uma avaliação teórica, na qual, obtive uma nota final de 20 valores.

Esta formação é necessária para o nosso percurso académico e profissional, enquanto Técnicos do Desporto, pois temos que investir na nossa formação pessoal de forma a sentirmo-nos mais aptos e mais eficazes na intervenção ativa. (Anexo VII).

IV – Reflexão Final



Para concluir o relatório de estágio, irei fazer uma breve reflexão sobre o trabalho desenvolvido e os aspetos positivos e a melhorar s que me conduziram a adotar uma atitude mais profissional

O estágio curricular é uma unidade essencial na nossa formação, é aqui que conseguimos adquirir as componentes práticas para o nosso futuro como técnicos de exercício físico. É aqui que podemos errar e melhorar, estamos lá para por em prática o nosso conhecimento que foi adquirido ao longo dos 3 anos de licenciatura, mas também estamos lá para aprender ainda mais.

Em relação aos objetivos que inicialmente tinha definido, a aquisição de conhecimentos práticos e o aprofundamento de competências que habilitam para uma intervenção profissional e qualificada, penso que foram todos cumpridos, tanto os gerais como os específicos, uns demoraram a ser alcançados outros rapidamente se atingiram.

Conseguir ultrapassar grandes das dificuldades que senti inicialmente, como por exemplo na prescrição de exercícios, é claro que ainda há muito a aprender e a melhorar.

Neste percurso existiu aspetos positivos e negativos. Quanto aos positivos, fiquei muito surpreendida com o que o estágio curricular nos conduz de bom, a socialização com os utentes, a facilidade que fui integrada neste meio, os conhecimentos que obtive através de todos os instrutores do ginásio. Desta forma, a minha adaptação foi bastante fácil e rápida.

Relativamente aos aspetos negativos, uma das coisas que achei que não era correto, era eu praticamente estar a fazer o meu horário sem nenhum instrutor no ginásio, grande parte dos dias do meu estágio, realizava o horário sozinha, o que me dificultava na minha orientação dos clientes, pois era difícil dar conta de tudo o que estava a acontecer naquele momento.

Quanto à minha postura como estagiária, mostrei-me sempre disponível e pronta para ajudar no que fosse preciso, e dei o melhor que consegui para existir um bom funcionamento do ginásio.

Referências Bibliográficas

- American College of Sports Medicine (1998b). *Exercise and Physical Activity for Older Adults – Position Stand*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(6), 992-1008;
- ACSM (2010): *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 8th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins;
- American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM's Guidelines of Exercise Testing and Prescription*. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins;
- American College of Sports Medicine. (2002). *Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults – Position Stand*. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 34(2), 364-380;
- Castelo, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Heyward, V. (2013): *Avaliação Física e Prescrição de Exercício*. *Artmed*. pp 1-17
- Josiane Santos Brant Rocha, B. M. (Novembro de 2001). *Considerações sobre bioimpedância como . EFDeportes*.
- Tavares, C. (2008). *O Treino da Força para todos*. Manz Produções;

ANEXOS

Anexo I – Convenção de Estágio

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

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

MODELO

GESP.003.03
12

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 - 6300-669 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.

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

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

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

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

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Raquel Alves Duarte

Curso de Especialização Tecnológica (CET) Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)
 Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 5008503

Curso: Desporto Tel: 9 6 4 3 8 2 0 2 1

E-Mail: raquel.1996.gama@gmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: Leontina Sarmento N.º func.: 302

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

Docente coorientador: N N.º func.: _____
(quando aplicável)

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: Cl. Bem Estar Atividades Desportivas Lda

NIF: 510362885 E-mail: clubebemestar@live.com.pt

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro 41 A 4ª

Código postal: 6300 Localidade: Guarda

Telefone: 271221186 Telemóvel: 969503160 Fax: _____

Supervisor: Franco Sérgio Marques Kato

Habilitações académicas: Licenciatura Cargo/Função: Sócio-Gerente

Tel. direto: 9 6 9 5 0 3 1 6 0 E-mail: franckato-mr@profugadmaad.pt

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

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

MODELO

GESP.003.03
22

2. PERÍODO

Estágio a realizar entre: 12/09/2016 * 16/06/2017 Duração: 486h

3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS

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

O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 250, de 19 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento.

Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas), Cursos de Especialização Tecnológica (CET) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes áreas:

Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 3 - (...)
- 4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assiste a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.
- 5 - (...)
- 6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.
- 7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).

Artigo 2.º - Objeto e Âmbito

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.
- 4 - (...)
- 5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.

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

No caso de realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 95, de 9 de outubro de 2013.

4. ASSINATURAS

O(A) Estudante

A Entidade

12/09/2016
Data

16/09/2016
Data
Cabo
hom-estudo

Raquel Alves Duarte
(assinatura)

Luís Jorge Marques
CBE, Esc. Artística Superior, Lda
& Gerência
(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

12/11/2016
Data

ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
E DESPORTO - IPG
GUARDA

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.03 Anexo E
	<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

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Desporto
 Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Raquel Alves Mendes N.º: 5008503
 Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Abdalgina Bragança
 Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Marco Vieira

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, estendo 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>19/10/2016</u> <small>Data</small>	<u>19/10/2016</u> <small>Data</small>	<u>19/10/2016</u> <small>Data</small>
<u>Raquel Alves Mendes</u> <small>(assinatura)</small>	<u>Abdalgina Bragança</u> <small>(assinatura)</small>	<u>Marco Vieira</u> <small>(assinatura e carimbo de entidade)</small>








Anexo II – Inventário do Material

Nome	Quantidade / Kg	Marca	Estado	Nome	Quantidade / Kg	Marca	Estado
Ergómetro de corrida	2	Johnson	Ótimo	Elásticos	20		Razoável
Elítica	2	Johnson	Ótimo	TRX	1		Razoável
Ergómetro	2	Johnson	Ótimo	Bicicletas	10	Fittech	Ótimo
Bicicletas	2	Johnson	Ótimo	Steps	20		Ótimo
Máquina de abdominal	1	Panatta	Ótimo	Colchões	22		Razoável
Smith machine	1	Panatta	Razoável	Piso tartan (peças)	55		Razoável
Legg extension	1	Panatta	Ótimo	Trampolins	19		Razoável
Máquina de agachamentos	1	Panatta	Ótimo	Barras	23		Ótimo
Multifunções	1	Panatta	Ótimo	Pesos	46-(5Kg) 46-(2,5kg) 48-(1,25kg)		Ótimo
Legg press	1	Panatta	Ótimo	kettlebell	2- (6kg); (12kg)		Ótimo
Seated legg curling	1	Panatta	Ótimo	Caneleiras	2kg		Ótimo
Chest press	1	Panatta	Ótimo	Pesos totais	6-(20kg) 6-(15kg) 6-(10kg) 4-(5kg) 4-(2kg) 2-(1kg)		Ótimo
Deltoid press	1	Panatta	Ótimo	Toalhas	120 Pequenas 40 Grandes		Ótimo
Bancos	2	Panatta	Ótimo	Televisões	2		Ótimo
Banco scott	1	Panatta	Ótimo	Colunas	6	Z-LD, System es/	Razoável
Barras	2		Ótimo	Cacifos	Masculino:2 0 Feminino:2 2 deficientes: 2		Bom
Barra W	1		Ótimo	Telefone	1		Razoável
Halteres	22		Ótimo	Extintores	5		Ótimos
Fittball	4(diversos tamanhos)		Ótimo	Ar condicionado	2	LG	Ótimo
Bozu +elástico	1+1		Ótimo				

Anexo III – Treino de Perda de % Massa Gorda

Plano de treino A

Nome Cliente	Ricardo Antunes
Objetivo	Perda % Massa Gorda
Tipo de Treino	Super Séries

Treino A		
Iniciar com corrida de 20 minutos na passadeira		
Supino TRX	3x 15 rep.	
Fly Inclinado	3x 15 rep.	
Eliptica	3x 3'.	
Lunge Lateral	3x 15 rep	
Agachamento c/ barra de pump	3x 15 rep.	
	3x 3'.	
Remo		
Biceps Maq. Cabos	3x 15 rep.	
Tríceps (Box)	3x 15 rep.	
	3x 3'	
Bicicleta		
Abdominais c/ Fitball	3x 20 rep.	
Terminar com corrida de 15 minutos na passadeira		

Anexo IV – Aula de *BodyPump*

(Disponível no Dossier de Estágio por direitos de autor)

Anexo V – Folha de Observação Aulas de Grupo

Observação Aula de Grupo

Atividade	Nº de alunos	Nível dos alunos	Material utilizado	Dia e Hora		Instrutor
Localstep	5	Intermédio	Step	17/11/2016 19h as 19:30h		Nelly Henriques
Elementos a observar			Sim	Não	Não observado	Comentários
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			
Plano e domínio da aula						
Aula preparada (existência de plano de sessão) e treinada			X			
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)			X			É uma pessoa já com bastante experiência.
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			
Ajuste da entoação da voz ao ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz			X			Tem uma projeção de voz excelente
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			Usa os nomes específicos dos exercícios
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						
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			Todos os alunos terão que estar acompanhados pelas toalhas dadas
Apresentação do objetivo do exercício			X			
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, 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			Várias vezes
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			
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 de aula				
Despedida aos alunos no final da aula	X			
Motivação no final da aula para a aula seguinte	X			

Adaptado de ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR – LICENCIATURA EM CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE NO DESPORTO

Reflexão

Esta modalidade inclui-se no grupo das modalidades que desenvolvem a resistência cardiovascular. Pratica-se com a ajuda de step, cuja altura varia consoante a resistência do praticante, sobre o qual são executados os exercícios.

As aulas consistem numa vertente musical com coreografias simples, ajustada a diferentes níveis de intensidade.

Anexo VI – Cartaz de Divulgação do Projeto

Clube
bem-estar

CAMINHADA

27 de Maio
pelas 10h no Clube Bem-Estar

10 PASSOS HOJE, 10 ANOS AMANHÃ
TRAZ UM AMIGO E JUNTEM-SE A NÓS NESTE EVENTO