



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Rúben David Leandro Ferreira

julho | 2017





Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Rúben David Leandro Ferreira

Junho de 2017

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda



Stadius Fitness Club



Coordenador na ESECD: Prof.^a Adjunta Natalina Casanova

Tutor na Entidade Acolhedora: Diretor Técnico Carlos Caramelo

2017

Ficha de Identificação

- **Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**
Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro Tadeu
Diretor de Curso de Desporto: Prof^ª. Doutora Carolina Vila-Chã
Coordenador na ESECD: Prof^ª. Doutora Natalina Casanova
- **Identificação do Coordenador de Estágio**
Nome: Prof^ª. Adjunta Natalina Casanova
- **Identificação do Aluno Estagiário**
Nome: Rúben David Leandro Ferreira
Número de Aluno: 5008506
Grau de Obtenção: Licenciatura em Desporto
- **Local de Estágio:**
Entidade Acolhedora: *Stadius Fitness Club*
Morada da Entidade Acolhedora: Av. dos Bombeiros Voluntários Egitanenses 6300-523 Guarda, Portugal
Telefone: 271 092 210
Caixa de Correio Eletrónico: *Stadius@sapo.pt*
Página de Web: <https://www.Stadius.pt/>
- **Orientador no Local de Estágio:**
Nome: Carlos Miguel Lourenço Caramelo
Cargo/função: Proprietário e Diretor técnico
Habilitações académicas: Licenciatura em Desporto
- **Período de Estágio:**
Início do Estágio: 21 de setembro 2016
Finalização do Estágio: 19 de Maio de 2017
Duração do Estágio: 486h

Agradecimentos

Está a terminar este último ano, onde todos nos divertimos, trabalhamos, e bastante, para tal quero deixar uns agradecimentos a todos aqueles que me ajudaram nesta caminhada, em especial aos meus pais, avós e irmã, porque sem eles nada disto seria possível.

Não posso deixar de agradecer á minha namorada, pelas ajudas que me deu.

Tenho ainda a agradecer ao Carlos Caramelo o meu tutor na instituição onde eu realizei o meu estágio, pela ajuda, companheirismo e amizade.

Gostaria ainda de agradecer aos meus colegas e amigos que me ajudaram neste difícil percurso, pessoas que ficaram para a vida, pessoas como o Adriano Oliveira e Nuno Cabral.

Por fim, um agradecimento especial a todos aqueles que contribuíram para o conhecimento que tenho, aos professores da ESECD, aos professores de Desporto, em especial à Prof.^a Adjunta Natalina Casanova, pela atenção que teve para comigo e para com o meu estágio.

Resumo

O relatório de estágio foi proposto no âmbito da unidade curricular denominada de “Estágio Curricular”. O Estágio decorreu no *Stadius Fitness Club* um *health club* de 600 m² localizado na cidade da Guarda, teve início de 21 de Setembro de 2016 e terminou a 19 de Maio de 2017. De acordo com a portaria do curso teria de perfazer um total de 486 horas de estágio, das quais 420 horas de contacto direto (380 horas na entidade acolhedora e 40 h de reunião com a coordenadora de estágio).

Nesta Unidade Curricular tive oportunidade de intervir na sala de musculação e na sala de Atividades de Grupo, tendo ainda realizado um projeto de estágio, operacionalizado na entidade acolhedora, tendo-se tratado, a pedido do Diretor Técnico, de uma atividade interna. Com a realização do relatório de estágio pretende-se uma análise elaborada e descritiva de toda a minha atividade de estágio. Na sala de Musculação, as minhas principais funções foram a avaliação do utente, planificação do treino e correções posturais durante a execução do exercício e, por fim, a manutenção e reparação dos materiais. Na sala de Atividades de grupo, as minhas principais funções foram a planificação de aulas de *Spinning Bike*, de *Wood Crunch* e *Fit-Pump* e, por fim, o tratamento e a manutenção do material da sala. Por fim, executei um projeto de estágio que, a pedido da direção técnica do *Stadius Fitness Club*, se deveria tratar de algo interno que leva-se à fidelização dos utentes e aumentasse as horas de contacto dos utentes com os técnicos. Para tal, aproveitei o 17º aniversário do *Stadius* e realizei uma caminhada.

Em suma, o estágio no *Stadius Fitness Club* foi muito gratificante para mim, pois, tive a oportunidade de pôr em prática no terreno tudo o que aprendi na licenciatura e, ainda, contactar com os utentes, o que me permitiu enriquecer de um ponto de vista técnico, pedagógico e social.

Palavras-chave: Estágio; *Fitness*, Musculação; *Spinning-Bike*, *Stadius Fitness Club*

Índice

Ficha de Identificação	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice de Figuras	VI
Índice de Tabelas	VII
Lista de siglas	VIII
Introdução	1
Parte I - Caracterização e análise da entidade acolhedora.....	2
1. Caracterização da Cidade	3
2. Caracterização da entidade de Estágio	3
2.1 Recurso Logísticos, Material e Material de Divulgação	4
2.2. Recursos Humanos	7
Parte II - Objetivos, planeamento do estágio	8
1. Objetivos.....	9
1.1 Objetivos gerais	9
1.2 Objetivos Específicos	9
2. Áreas, Fases e Planeamento do Estágio.....	10
2.1 Áreas de Intervenção	10
2.2 Fases de Intervenção.....	10
2.3 Calendarização.....	12
Parte III - Atividades Desenvolvidas	14
1. Na sala de musculação.....	14
1.1 Sujeito A.....	19
1.2 Sujeito B	22
1.3 Sujeito C	23

1.4 Sujeito D.....	26
2. Sala Atividades de Grupo	27
2.1. Spinning-Bike.....	27
2.2. Fit-Pump	28
2.3. WOOD CRUNCHER.....	29
3. Projeto de Promoção da Entidade Acolhedora	30
4. Serviços de Manutenção e Receção.....	31
5. Formações.....	31
5.1. Curso de PT	31
5.2. Congresso de Pedagogia	32
Reflexão Final	33
Referências	35
Anexos.....	37

Índice de Figuras

Figura 1 - Torre do Menagem.....	3
Figura 2 - Sé da Guarda.....	3
Figura 3 - Parque privativo pertencente ao Stadius Fitness Club.....	4
Figura 4 - Sala de Musculação do Stadius Fitness Club.....	4
Figura 5 - Entrada de Balneários do Stadius Fitness Club	4
Figura 6 - Receção do Stadius Fitness Club	4
Figura 7 - Gabinete de Avaliação de utentes do Stadius Fitness Club	5
Figura 8 – Veículo com publicidade	5
Figura 9 - Sala de Aulas de Grupo	6
Figura 10 - Oferta Formativa de Aulas de Grupo.....	6
Figura 11 - Organograma dos Recursos Humanos do Stadius Fitness Club.....	7
Figura 12 - Comparação de valores de Composição do Corporal do Carlos	21
Figura 13 – Aptidão Cardiorrespiratória do Carlos	21
Figura 14 - Descrição dos valores comparando a primeira e segunda avaliação do João... ..	22
Figura 15 - Comparação dos Valores da capacidade Cardiorrespiratória do João	23
Figura 16 - Comparação de valores da primeira e segunda avaliação do Roberto.....	25
Figura 17 - Aptidão Cardiorrespiratória do Roberto	25
Figura 18 - Comparação de Valores da primeira e segunda avaliação do Zé Manuel	26
Figura 19 - Aptidão Cardiorrespiratória do Zé Manuel.....	27
Figura 20 - Manhã no Tintinholho	31

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Fases de Intervenção, seus Objetivos e as datas de Início da Fase	10
Tabela 2 - Calendarização Semanal de horário de estágio proposta no início deste	12
Tabela 3 - Horas de Contacto	13
Tabela 4 - Valores de referência de $VO_{2máx}$, Heyward (2013:87).....	17
Tabela 5 - Tabela de fatores de Conversão Heyward (2013)	18
Tabela 6 - Tabela da primeira Avaliação do Carlos	19
Tabela 7 - Método da “rotina dividida” Garganta et. al. (2003).....	20
Tabela 8 - Tabela da primeira Avaliação do João	22
Tabela 9 - Tabela da primeira avaliação do Roberto.....	23
Tabela 10 - Método de treino em Circuito Garganta (2003)	24
Tabela 11 – Tabela da primeira avaliação do Zé Manuel.....	26

Lista de siglas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

GESP – Gabinete de estágios e saídas Profissionais

UC – Unidade Curricular

EPOC - *Excess Post Exercise Oxygen Consumption*

RM – Repetição Máxima

PT – *Personal Trainer*

TMR – Taxa de Metabolismo de Repouso

FC – Frequência Cardíaca

FCmáx – Frequência Cardíaca Máxima

GFUC - Guia Funcional da Unidade Curricular

VO_{2máx} – Consumo máximo de Oxigénio

Introdução

O Estágio é uma unidade curricular inserida no terceiro ano do curso e onde colocaremos em prática todo o conhecimento teórico-prático presente ao longo da licenciatura.

O relatório de estágio tem como objetivo descrever e refletir sobre o que se passou ao longo do estágio, o meu desempenho e fazendo como que uma autoavaliação durante estes 6 meses de contacto direto com a entidade acolhedora de estágio (Anexo 1).

Quando escolhi o meu local de estágio, pretendi ficar a estagiar na Guarda, por motivos pessoais. Devido à preferência anteriormente referida e às possibilidades presentes na Guarda fui colocado pela direção do curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, no *Stadius Fitness Club*. Quando entrei em contacto com o *Stadius* pude perceber a amabilidade e o profissionalismo que se encontra presente nesta instituição.

As áreas de intervenção propostas na presente Unidade Curricular são a realização de treino individualizado para 4 indivíduos na sala de musculação, a elaboração e a leção de diferentes planos de aula em diferentes modalidades na sala de Atividades de Grupo e por fim, a elaboração de um projeto de promoção da entidade acolhedora.

O relatório de estágio divide-se em 3 partes, são estas: a caracterização e análise da entidade acolhedora, os objetivos e planeamento do estágio e, por fim, as atividades desenvolvidas.

Parte I - Caracterização e análise da entidade acolhedora

1. Caracterização da Cidade

Segundo a página *Web* da Câmara da Guarda, a cidade teve o seu primeiro foral a 27 de novembro de 1199, concedido pelo rei D. Sancho I, tem um total de cerca de 42 541 habitantes no seu Concelho que é também a capital do distrito.

A cidade da Guarda é caracterizada pela cidade dos 5 f's, que simbolizam 5 palavras que caracterizam a cidade como Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa.

A cidade da Guarda é caracterizada de Forte pela dureza do granito que caracteriza a paisagem, de Farta por possuir imensos recursos e devido à gastronomia, de Fria dado ao seu clima característico da montanha, de Fiel porque, na história, o povo característico da região era considerado de integro, honesto e hospitaleiro e, por fim, de Formosa dada à sua beleza caraterística.

A beleza anteriormente referida caracteriza-se em parte por monumentos presentes na cidade. Entre estes estão a Sé da Guarda (Figura 2) e a Torre do Menagem (Figura 1).



Figura 2 - Sé da Guarda



Figura 1 - Torre do Menagem

A cidade da Guarda tem, entre outros, os seguintes estabelecimentos da área do *Fitness*, o clube Bem-Estar, o clube Bem-me-Quer, o *Stadius Fitness Club*, o Hotel Lusitânia, o *FFitness*, o *Fitness Bibi*, o IPGYM, em que apesar do mercado em comum, são ginásios com população alvo diversas.

2. Caracterização da entidade de Estágio

O meu estágio decorreu no *Stadius Fitness Club*, fundado em julho de 2000, neste momento localizado na Avenida Bombeiros Voluntários Egitanenses, Guarda.

2.1 Recurso Logísticos, Material e Material de Divulgação



Figura 3 - Parque privado pertencente ao *Stadius Fitness Club*



Figura 4 - Sala de Musculação do *Stadius Fitness Club*

O *Stadius* é um *health club* de 600 m² composto por um balneário feminino e um masculino (Figura 5), uma sala de avaliação da composição corporal (Figura 7), uma sala de Atividades de Grupo (Figura 9), uma sala de musculação (Figura 4), uma casa de banho para o sexo feminino, uma para o sexo masculino, uma receção (Figura 6) e um parque privado (Figura 3).

Para que os técnicos tenham consciência do material presente na instituição, foi fornecida, no início do estágio, uma tabela representativa do material que se encontra em anexo. (Anexo 2)

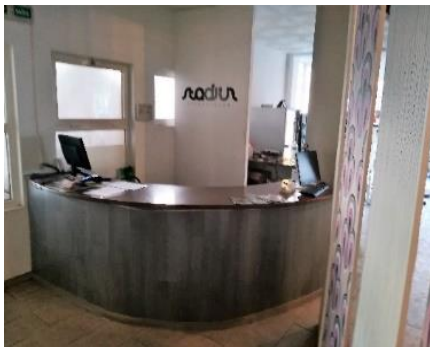


Figura 6 - Receção do *Stadius Fitness Club*



Figura 5 - Entrada de Balneários do *Stadius Fitness Club*

O *Stadius Fitness Club* contém, também, material de divulgação do espaço e serviços, como: uma página de *Facebook* (<https://www.facebook.com/Stadiusfitness/?fref=ts>), uma página de *Instagram* (<https://www.instagram.com/explore/tags/Stadiusguarda/>), uma página de *Web* (www.Stadius.pt) e uma viatura com publicidade (Figura 8).

É ainda importante referir que o *Stadius Fitness Club* tem um protocolo com a aplicação “*Tranningym*” (<https://trainingym.com/>). Esta aplicação tem como ponto negativo, na minha opinião, a impossibilidade da alteração do protocolo de avaliação, que na minha opinião não prevê todas as possibilidades de avaliação do estado de saúde do utente do ginásio. Tem como pontos positivos facilitar ao técnico a anamnese, as avaliações, facultar ao utente um plano de treino e, ainda, controlar a regularidade com que o utente frequenta o ginásio. E de um ponto de vista do utente, permite que o seu plano de treino seja acedido a partir de um *Android*, *Iphone*, *Ipad* ou computador e, ainda, permite a visualização dos exercícios, oferecendo desde logo um *feedback* visual ao utente.



Figura 8 – Veículo com publicidade



Figura 7 - Gabinete de Avaliação de utentes do *Stadius Fitness Club*

O *Stadius Fitness Club* dispõe ainda, tal como qualquer espaço, de regras específicas, onde o uso de material de higiene é necessário, nomeadamente a toalha, para a utilização do material do *Stadius*, o consumo de alimentos e de tabaco também são proibidos. No que diz respeito às normas de segurança, não nos responsabilizamos por furtos ou danos nos bens materiais, nem de danos ou acidentes resultantes do uso erróneo do material da instituição, por fim, a utilização de qualquer equipamento/máquina carece de consulta prévia do técnico responsável pela respetiva atividade.

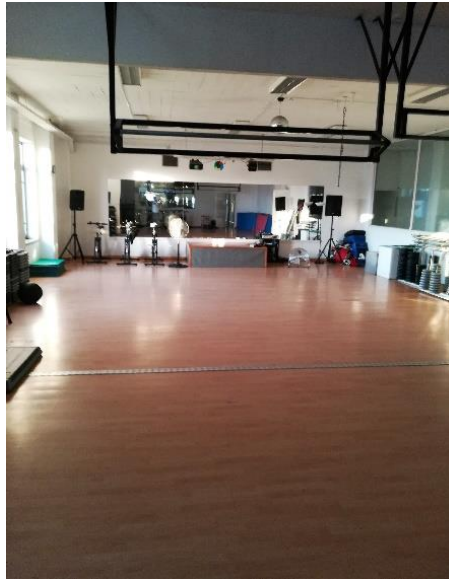


Figura 9 - Sala de Aulas de Grupo

Entre outras informações úteis encontra-se, ainda, o horário relativo à entidade acolhedora:

1. **Seg. a sex.:** 9:30h/12:30h – 14:30h/21:30h
2. **Sáb.:** 9:30h/13:00h
3. **Domingos e feriados:** Encerrados

A oferta formativa, no que diz respeito às aulas de grupo, é (Figura 10) o *Fit – Pump*, o *Spinning – Bike*, o *Taekwondo*, o *WOOD CRUNCHER*, o *ZUMBA*, o *GAP* e o *Fit-Combat*.

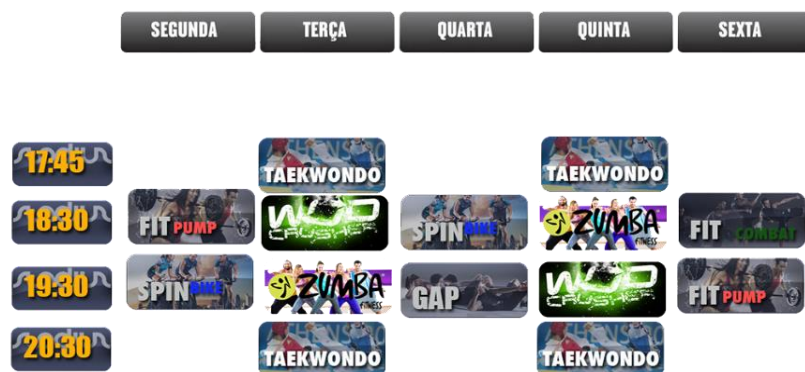


Figura 10 - Oferta Formativa de Aulas de Grupo

2.2. Recursos Humanos

O *Stadius Fitness Club* é composto por o Diretor Técnico e proprietário do *health club*, dois técnicos e dois estagiários, como podemos observar no seguinte organograma (Figura 11).

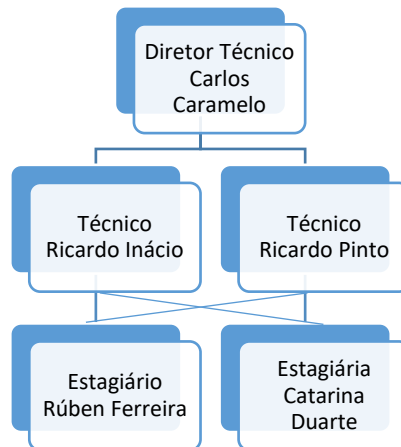


Figura 11 - Organograma dos Recursos Humanos do *Stadius Fitness Club*

Apesar da disposição anteriormente referida o *Stadius* permite que qualquer técnico presente na instituição tenha a liberdade, desde que se encontre apto, a oportunidade de se expressar em qualquer modalidade presente na instituição assim como na sala de musculação. A direção do ginásio permite ainda que tanto os técnicos, como os estagiários tenham o mesmo grau de liberdade na elaboração de planos de aula e serviço personalizado, tendo unicamente de consciencializar a direção da sua ideia, para que este dê a sua opinião, e proporcione condições para que a ideia seja colocada em prática.

Parte II - Objetivos, planeamento do estágio

1. Objetivos

No início desta Unidade Curricular foi-nos proposto definir objetivos e planear a nossa abordagem ao estágio. Nesta mesma parte irei apresentar os meus objetivos de estágio que foram formulados segundo o guia de funcionamento da unidade curricular (GFUC). Assim, defini objetivos gerais e específicos que orientaram as atividades desenvolvidas durante o estágio.

1.1 Objetivos gerais

- a) Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade;
- b) Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada nesta área;
- c) Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização de novas tecnologias enquanto suporte para uma investigação mais qualificada;
- d) Refletir criticamente sobre a minha intervenção profissional, assim como a de outros e reajustar procedimentos sempre que necessário;

1.2 Objetivos Específicos

- a) Saber diagnosticar e caracterizar a organização onde me encontro e fazer uso de uma utilização adequada do material e do espaço do local onde me encontro em estágio;
- b) Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no âmbito do exercício físico;
- c) Estruturar um plano de intervenção ao nível prático, considerando objetivos comportamentais, bem como conteúdo, meios e métodos de treino para diferentes populações-alvo.
- d) Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares da Licenciatura;
- e) Observar e analisar criticamente as metodologias utilizadas nas sessões treino/aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da área, promovendo a aquisição de competências práticas.

2. Áreas, Fases e Planeamento do Estágio

2.1 Áreas de Intervenção

Durante o meu estágio no *Stadius Fitness Club* intervi na sala de musculação, sala de Atividades de Grupo, um projeto de estágio *outdoor* e atividades complementares tais como formações, serviços de receção e manutenção de material.

2.2 Fases de Intervenção

As fases de Intervenção, os seus objetivos e as suas correspondentes datas serão apresentadas na seguinte tabela (Tabela 1).

Tabela 1 - Fases de Intervenção, seus Objetivos e as datas de Início da Fase

Fases	Objetivos
Fase de integração e planeamento Início - 28 de Setembro	<ul style="list-style-type: none"> a) Integração na organização, envolvendo reuniões preparatórias com o tutor de estágio por forma a eliminar dúvidas sobre o local de estágio, a estrutura, entre outras; b) Avaliação de potenciais domínios de intervenção, observando os técnicos nas diferentes áreas para familiarização com as políticas de cada área, assim como as políticas da instituição; c) Avaliação/diagnóstico da entidade (caracterização da estrutura organizacional, dos recursos humanos e espaciais, dos materiais, e dos canais de comunicação), com a finalidade de entender a organização e a sua dimensão; d) Definição de domínios de intervenção e respetivos objetivos; e) Planeamento e caracterização das atividades a desenvolver; f) Elaboração e apresentação do plano individual de estágio.

<p>Fase de Intervenção</p> <p>Início – 1 de Dezembro</p>	<p>a) Realização inicialmente, durante 2 meses de observação sessões de aulas de grupo (mínimo de 8 sessões) e de treino em sala de exercício (mínimo 10 sessões) orientadas por outros profissionais. Após este período, realização de observação de pelo menos 1 sessão de treino por mês. Para cada observação efetuada deverá existir uma realização da respetiva reflexão;</p> <p>b) Realização de uma intervenção pedagógica desenvolvida nas aulas de grupo e sessões de sala de exercício, ministrando 11 horas semanais, das quais 2 horas correspondem a sessões de grupo. Além destas atividades, existirá uma realização também do enquadramento nas atividades de acompanhamento (em coorientação ou sombra) através dos recursos disponíveis. Na sequência das atividades anteriores também existirá a realização de avaliações e prescrições de sessões de treino (4 utentes no mínimo), descrevendo num relatório as avaliações e propostas de prescrição e controlo de resultados;</p> <p>c) Deverão, também, ser desenvolvidas ações de planificação e realização de promoção do exercício físico na comunidade e/ou promoção da entidade acolhedora, apresentando um projeto da proposta que deve ser aprovada por esta;</p> <p>d) A participação em ações de formação, congressos, seminários e outros eventos formativos com a respetiva produção de relatórios também deverá ser efetuada sempre que possível;</p> <p>e) Para uma boa coordenação e orientação de todo o trabalho desenvolvido, haverá a realização de reuniões com o coordenador e com o tutor de estágio, com o registo de atas.</p>
--	--

Fase de conclusão e avaliação Início - 1 de Junho	a) Realização avaliação da congruência entre os objetivos delineados e os atingidos; b) Realização da avaliação e reflexão sobre a pertinência das metodologias e recursos utilizados, ou seja, observação crítica da pertinência das metodologias da entidade acolhedora, assim como os recursos presentes na mesma. c) Elaboração de um relatório final de estágio e finalização do <i>dossier</i> .
--	--

2.3 Calendarização

No início do meu estágio foi proposto pelo *Stadius Fitness Club* e pelo Instituto Politécnico da Guarda criar uma calendarização anual e semanal do meu horário de estágio.

A calendarização anual do meu horário de estágio encontra-se em anexo (Anexo 3).

Nesta parte irei apresentar sob a forma de tabela (Tabela 2) uma calendarização semanal que perdurou durante grande parte do estágio, uma vez que, no início do mês de Dezembro, um dos elementos do *staff* do *Stadius Fitness Club* se ausentou, tendo eu que assumir a aula de *Spinnig – Bike* de segunda-feira juntamente com a minha colega de estágio.

Por vezes, por razões pessoais, por vezes, não estagiava na sexta-feira, tendo anteriormente concluído as 11 horas semanais, o diretor técnico do *Stadius* autorizava que me ausenta-se (Tabela 2).

Tabela 2 - Calendarização Semanal de horário de estágio proposta no início deste

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
17h/18h30m					
18h30m/19h30m					
19h30m/21h					

Legenda:	Sala de Exercício	Sala de Atividades de Grupo
----------	-------------------	-----------------------------

Para uma melhor elucidação das horas, aqui fica em tabela as horas de estágio que realizei (Tabela 3).

Tabela 3 - Horas de Contacto

Contacto total	Contacto semanal	Sala de Atividades de Grupo
438h	17 h numa semana, na semana seguinte 13h	4h

Parte III - Atividades Desenvolvidas

Neste estágio intervi na sala de musculação, algumas modalidades na sala de Atividades de Grupo e realizei um projeto de promoção da entidade de estágio.

Na sala de musculação acompanhei 4 utentes, fazendo as avaliações, a anamnese através do questionário Par-Q, a criação de macro, meso, microciclos e sessão de treino para ir de encontro ao (s) objetivo (s) de cada utente.

Na sala de Atividades de Grupo elaborei planos de aulas de *Spinning – Bike*, de *WOOD CRUNCHER* e *Fit-Pump*. Orientei estas mesmas aulas e, no fim, executei um relatório mostrando as minhas principais dificuldades, fazendo como que uma reflexão à aula.

Nesta Unidade Curricular elaborei ainda um projeto de estágio na data dos 17 anos do *Stadius*, tendo-se tratado de uma atividade com a durabilidade de uma manhã e que permitiu aos utentes um contacto direto e prolongado com os técnicos e com os restantes utentes.

Por fim, realizei serviços de manutenção de material, serviço de receção e algumas formações na área.

De seguida irei descrever de forma pormenorizada cada uma das diferentes intervenções.

1. Na sala de musculação

Para falarmos de treino, primeiro teremos de falar dos princípios de treino. Segundo Tavares (2008), existem certos alicerces para o treino denominados de princípios de treino. Este autor enumera 4 que, segundo ele, são importantes para a elaboração de um plano de treino (Princípio da Sobrecarga Progressiva, Princípio da Individualidade, Princípio da Especificidade e Princípio da Variabilidade). No Princípio da Sobrecarga Progressiva, segundo o autor anteriormente referido, os processos de adaptação do organismo só acontecem se a carga de treino for exercida de forma contínua e progressiva, de forma a aumentar as exigências fisiológicas. Bompa (2003, citado por Tavares 2008) afirma que não existem duas pessoas iguais, existe um genótipo e um fenótipo associados em conjunto com os objetivos do individuo, daí o programa dever ser individualizado – Princípio da individualidade. Segundo Tavares (2008), podemos afirmar que, no Princípio da Especificidade, o treino oferece adaptações específicas, dependendo das ações dos

músculos envolvidos, da velocidade do movimento, dos grupos musculares treinados, dos sistemas energéticos envolvidos e da intensidade e volume do treino. Kraemer e col. (2002 citado por Tavares 2008) afirma que o Princípio da Variabilidade é o princípio fundamental que suporta a necessidade de alteração e variação do treino ao longo do mesmo, permitindo assim que os estímulos se mantenham ótimos.

Para que os treinos dos utentes tivessem sucesso, foi importante que o planeamento seguisse os princípios de treino anteriormente descritos.

A minha atividade na sala de musculação começou por uma avaliação da condição do utente, permitindo assim a prescrição de sessões de treino. Para o efeito, o *Stadius Fitness Club* tem o seu protocolo que consistia em o utente despistar qualquer tipo de sintoma de doença através da anamnese, realizando um questionário denominado de questionário Par-Q, a realização de avaliações, a obtenção dos objetivos do utente e a elaboração de um plano de treino para o utente. Após a realização de cada um dos períodos são novamente realizadas as avaliações.

Todos os utentes que acompanhei estavam a iniciar ou a reiniciar a sua atividade no ginásio, para tal, todos eles iniciaram o treino com o plano de Adaptação Anatómica (Anexo 4) do *Stadius Fitness Club*.

Seguidamente irei explicar em que consiste o Questionário Par-Q (Anexo 5). Segundo Heyward (2013) é um questionário que tem sete perguntas planeadas para identificar indivíduos que necessitem de avaliação médica antes de iniciar qualquer teste de aptidão física ou iniciar um programa de exercícios. O mesmo autor também afirma que se responderem “sim” a qualquer uma das perguntas devem consultar um médico antes de iniciar o exercício. Do mesmo modo, devem também consultar um médico, indivíduos com idades mais avançadas, nomeadamente acima de 69 anos, pois, o questionário de Par-Q só se aplica a indivíduos de idades compreendidas dos 18 aos 69 anos.

Relativamente à avaliação corporal do cliente, no *Stadius Fitness Club*, o protocolo inicia com a medição de perímetros e, de seguida, é avaliada através da Balança de Bioimpedância a composição corporal, sendo, por fim, realizada a avaliação cardiorrespiratória.

A medição de perímetros é realizada nos seguintes locais: no antebraço, no braquial relaxado, no quadril, no abdómen, na cintura, no gêmeo, nos ombros, no tórax, no pescoço e na coxa. Os perímetros nos membros são avaliados em ambos os lados.

De seguida, e, tendo em conta as suas orientações, é realizada a avaliação de Bioimpedância ou Impedância Bioelétrica que, segundo Heyward (2013), é um método rápido, não evasivo e relativamente barato utilizado para avaliar a composição corporal. O método consiste em passar uma corrente elétrica de baixo nível pelo corpo do utente, permitindo assim avaliar a composição corporal do indivíduo. Segundo o mesmo autor, as vantagens do método de avaliação de Bioimpedância são de não exigir um elevado grau de habilidade técnica, tornando-se, geralmente, mais confortável, de não ser evasivo, não suprimindo a privacidade do utente e de poder ser utilizado para estimar a composição corporal de indivíduos obesos. Segundo Heyward (2013), para que a estimação da composição corporal seja verídica, devem se seguir as seguintes orientações pré-teste:

- Não comer nem beber nas 4h horas anteriores ao teste;
- Não praticar exercício moderado a vigoroso nas 12h anteriores ao teste;
- Evacuar completamente 30 minutos antes do teste;
- Abster-se do consumo de álcool nas 48h antes do teste;
- Não ingerir diuréticos, incluindo a cafeína, antes do teste, a menos que estes sejam prescritos por um médico;
- Para as Utentes do género feminino, se estiver no período menstrual e perceber que está reter água deve adiar o teste.

Por fim, e segundo o mesmo autor, o erro de medição do teste depende do aparelho utilizado.

Para a avaliação cardiorrespiratória existem protocolos de teste de esforço máximo e submáximo e, segundo Heyward (2013), o teste de *Cooper* ou teste de corrida de 12 ou 9 minutos é um teste submáximo utilizado para estimar o VO_2 do utente. *Cooper* (1968, citado por Heyward 2013) apresenta a seguinte fórmula para através do teste de 12 minutos a correr se pudesse obter o VO_2 do utente:

$$\underline{VO_2 \text{ (ml/Kg/min)} = 0,0268 \text{ (distância, m)} - 11,3}$$

Com o valor calculado, é estabelecido um grau de comparação, através de valores de referência fornecidos em tabela (Tabela 4) por este mesmo autor.

Tabela 4 - Valores de referência de $VO_{2máx}$, Heyward (2013:87)

Idade (anos)	Ruim	Regular	Boa	Excelente	Superior
MULHERES					
20-29	≤ 35	36-39	40-43	44-49	50+
30-39	≤ 33	34-36	37-40	41-45	46+
40-49	≤ 31	32-34	35-38	39-44	45+
50-59	≤ 28	29-30	31-34	35-39	40+
60-69	≤ 25	26-28	29-31	32-36	37+
70-79	≤ 23	24-26	27-29	30-36	37+
HOMENS					
20-29	≤ 41	42-45	46-50	51-55	56+
30-39	≤ 40	41-43	44-47	48-53	54+
40-49	≤ 37	38-41	42-45	46-52	53+
50-59	≤ 34	35-37	38-42	43-49	50+
60-69	≤ 30	31-34	35-38	39-45	46+
70-79	≤ 27	28-30	31-35	36-41	42+

Dados do *Physical Fitness Specialist Manual* (2005). The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, TX. Utilizados com permissão.

Segundo Branco, Vianna e Perroux (2003), a prescrição de treino para a melhoria de VO_2 através da FC é fiável, visto que ambas têm um crescimento linear, para tal, a prescrição do treino dos meus 4 utentes foi realizada através da Frequência Cardíaca Máxima. Hauser, Benetti, e Rebelo (2004) afirmam que a perda de peso dá-se com valores de 70% do $VO_{2máx}$. E Pollok (1973, citado por Denadai 1995), quando indivíduos sedentários realizam atividade a 75% do $VO_{2máx}$, durante 3 vezes por semana, aumentam o seu $VO_{2máx}$. Para tal, os meus utentes que necessitavam de melhoria do $VO_{2máx}$ realizaram exercício aeróbio entre 60 % e 75% da sua $FCmáx$, respeitando assim o Princípio da Individualidade.

Como já foi anteriormente referido, os indivíduos que acompanhei estavam a iniciar a sua atividade em ginásios, para tal, os métodos de avaliação da carga foram métodos de avaliação da carga indiretos e realizados mais tarde que os restantes testes (anexo 6).

Segundo Garganta, Prista e Roig (2003), os métodos indiretos permitem a quantificação do número máximo de repetições para uma determinada carga, permitindo assim estimar a carga de uma repetição máxima, após o individuo se encontrar familiarizado com o material, com a postura e com o movimento. A estimação desta

repetição máxima foi proposta por Lombardi em 1989, onde propôs associar ao número de repetições um fator de conversão que foi tabelado até 10 repetições (Tabela 5).

Tabela 5 - Tabela de fatores de Conversão Heyward (2013)

Repetições conseguidas	Factor 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

Por fim, calcula-se a estimativa de RM a partir da multiplicação da carga, pelo coeficiente de conversão correspondente ao número de repetições executadas pelo indivíduo. É ainda importante referir que, segundo o autor anteriormente citado, quanto maior o número de repetições efetuadas, maior a margem de erro associada.

De seguida, foram elaborados os Planos de Treino respetivos para cada utente. Para tal, iniciei a planificação, percebendo quanto tempo teria de fidelização com o utente para que pudesse planear os macrociclos e, conseqüentemente, os mesociclos, os microciclos e, por fim, a sessão de treino, tendo em conta os objetivos do utente, se aumento da massa magra, se a redução da massa gorda. Ou seja, se os mesociclos seriam maioritariamente de hipertrofia (aumento da massa magra), ou Resistência Muscular com o objetivo da promoção do EPOC (Consumo de oxigênio pós-treino).

Segundo Tavares (2008), Hipertrofia é o aumento da secção transversal do músculo, em que o principal objetivo é a máxima ativação do catabolismo proteico, para que no momento do repouso seja estimulada a síntese proteica (anabolismo proteico), em que a carga ronda entre 76% a 85% do RM do indivíduo, ou seja, entre as 6 e 12 Repetições Máximas.

“Resistência Muscular é a capacidade do músculo para executar um esforço a uma carga submáxima, durante um período de tempo prolongado” (Tavares, 2008), que segundo o mesmo autor corresponde a $\leq 67\%$ do RM do indivíduo, ou seja, mais de 12 Repetições Máximas.

Segundo este autor, um elevado número de repetições com uma carga leve não provoca estimulação suficiente para a adaptação muscular, ou seja, cargas abaixo de 40% do RM não se revelam eficazes, pois, esta magnitude de carga não promove o recrutamento das fibras tipo II, visto que as fibras tipo II têm um limiar de excitabilidade mais elevado.

Finalmente, o EPOC, como o próprio nome indica, é o elevado consumo de oxigénio no pós-treino, ou seja, como Neto (2009) define, após uma sessão de Resistência Muscular Localizada a Taxa de Metabolismo de Repouso (TMR) encontra-se mais elevada do que se o individuo permanecer em repouso, ou se tivesse realizado outra atividade menos rigorosa. Por outras palavras, o EPOC depende do número de séries, da velocidade de execução, da intensidade dos exercícios, do tempo de repouso entre séries, e do método de treino entre outros.

Gaesser e Brooks (1984, citados por Neto 2009) afirma que o EPOC é influenciado pelos níveis de catecolaminas (permitem a produção de adrenalina, noradrenalina e dopamina), tiroxinas (Hipotireoidismo ou Hipertireoidismo), metabolismo de ácidos gordos e temperatura corporal.

Após a fundamentação teórica do trabalho realizado com os quatro utentes do ginásio acompanhados por mim irei descrever de forma particular cada um deles.

1.1 Sujeito A

O Carlos de 29 anos, um individuo assintomático quando iniciou o treino comigo, tinha por objetivo adquirir massa magra. Pesava 69,2 Kg para uma altura de 163 cm, o que perfazia um IMC de 22,9, com um total de 15,8 Kg de massa gorda e os restantes 53,4 Kg (Tabela 6) de massa isenta de gordura.

Tabela 6 - Tabela da primeira Avaliação do Carlos

Peso	Altura	IMC	Massa Gorda	Massa sem Gordura	Idade e Sexo
69,2 Kg	163 cm	22,9	15,8 Kg	53,4 Kg	29; Masculino

O Carlos vinha 3 vezes por semana ao ginásio, todas as vezes fazia treino cardiorrespiratório no final, estabelecido entre 60% e 70% da Frequência Cardíaca Máxima, com o objetivo de melhorar o seu VO₂máx.

No Carlos foi utilizado o método de rotina dividida que, segundo Garganta et al. (2003), tem por objetivo treinar com cargas mais elevadas, evitando o sobre-treino. Este mesmo autor criou uma tabela (Tabela 7) elucidativa deste mesmo método de treino.

Tabela 7 - Método da “rotina dividida” Garganta et. al. (2003)

Método da “rotina dividida” (*split-routine*)

Objectivo	Treinar com cargas mais elevadas (evitando o sobre-treino)
Estrutura	Divisão semanal ou bi-semanal do treino: - 4 treinos semanais com 2 sessões, não consecutivas, por grupo muscular; - 6 treinos por semana com 3 sessões, não consecutivas, por grupo muscular; - 3 sessões consecutivas + 1 dia de descanso com 2 sessões, alternadas, por grupo muscular, para cada 8 dias; - 4 sessões consecutivas + 1 dia de descanso com 2 sessões, alternadas, por grupo muscular, para cada 10 dias.
Sugestões	- Necessárias 2 sessões de treino semanais por grupo muscular - Treinar grandes grupos musculares num dia e os pequenos noutro; - Treinar tronco num dia e membros noutro - Treinar: (1ª rotina) peito e tríceps; (2ª) dorsal e bíceps; (3ª) ombros e pernas; abdominais em todos os treinos - Utilizar o método puxe / empurre (<i>pull and push</i>).
Vantagens	- Permite um tempo superior de recuperação para os grupos musculares envolvidos.
Inconvenientes	- Não é indicado para principiantes dado que tem um carácter mais específico e apresenta uma intensidade relativamente elevada - Não é a melhor opção para praticantes de risco

Como resultado do processo de treino, o Carlos ganhou 3 Kg de peso corporal, ganhando 6,6 Kg de massa livre de gordura e perdendo aproximadamente 3 Kg de massa gorda, como se pode ver no seguinte gráfico (Figura 12).

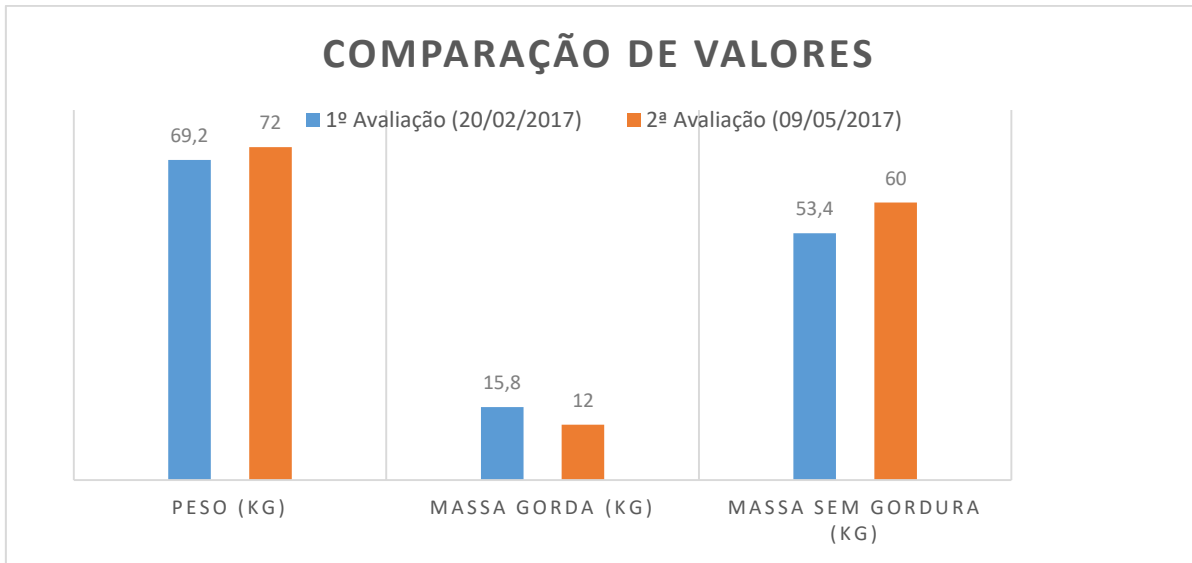


Figura 12 - Comparação de valores de Composição do Corporal do Carlos

No que diz respeito ao treino cardiorrespiratório, o Carlos não conseguiu grandes melhorias uma vez que o seu empenho nesta componente do treino não foi a esperada (Figura 13).

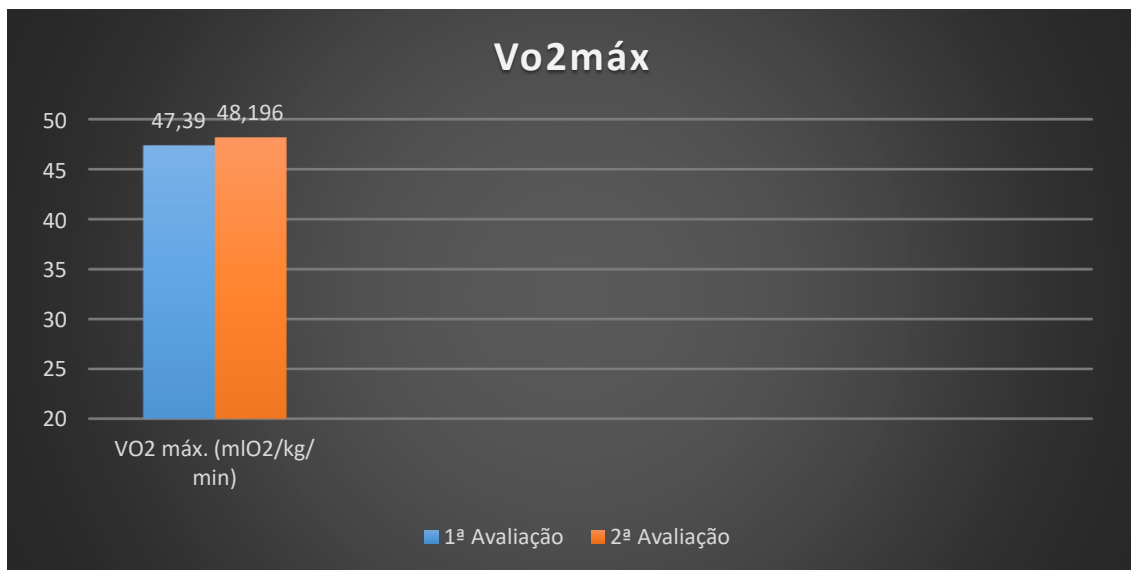


Figura 13 – Aptidão Cardiorrespiratória do Carlos

Em suma, o desempenho do Carlos no treino de força foi, sem dúvida, bom, adquirindo aproximadamente 6 Kg de massa isenta de gordura, perdeu ainda aproximadamente 3 Kg de massa gorda, mas no que diz respeito ao treino cardiorrespiratório não teve grande melhoria, fruto da sua falta de empenho nesta parte do treino.

1.2 Sujeito B

O João tratava-se um indivíduo de 18 anos, também assintomático e também com uma frequência semanal de 3 vezes por semana. Com 65Kg, com um IMC de 23,87, com 15 Kg de massa gorda e o restante correspondente a massa sem gordura, como podemos ver na tabela 8. Iniciou o treino com o mesmo método que o indivíduo A (treino de rotina dividida), mas após um mesociclo queixou-se de estar aborrecido com o treino e então alterei o treino para o método “puxar/empurrar”, permanecendo assim em rotina dividida mas em vez de fazer um treino de agonista/ sinergista, o utente passou a fazer um treino de agonista/ antagonista. Este método tem por objetivo, segundo Garganta (2003), criar uma alternativa para as rotinas divididas trabalhando grupos antagónicos.

Tabela 8 - Tabela da primeira Avaliação do João

Peso	Altura	IMC	Massa Gorda	Massa sem Gordura	Idade e Sexo
65 Kg	165 cm	23,87%	15 Kg	50 Kg	18; Masculino

O treino Cardiorrespiratório foi elaborado da mesma forma que o indivíduo anterior.

Como resultado do processo de treino o João ganhou 5 Kg de peso corporal, em que 2 Kg correspondem à massa Gorda e 3 Kg à massa livre de Gordura (Figura 14).

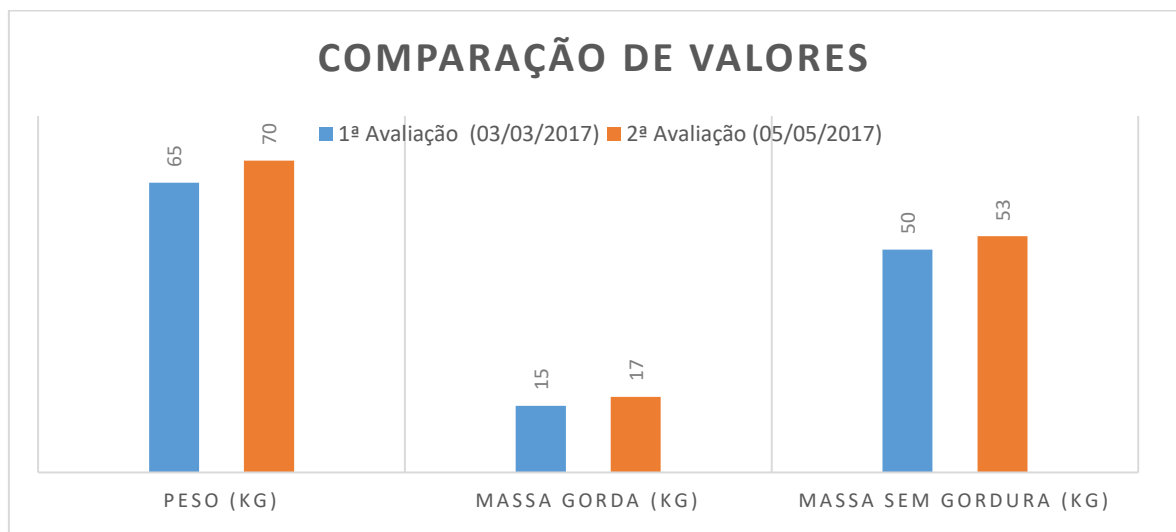


Figura 14 - Descrição dos valores comparando a primeira e segunda avaliação do João

Quanto à capacidade Cardiorrespiratória o João teve um ligeiro aumento presente na Figura 15.

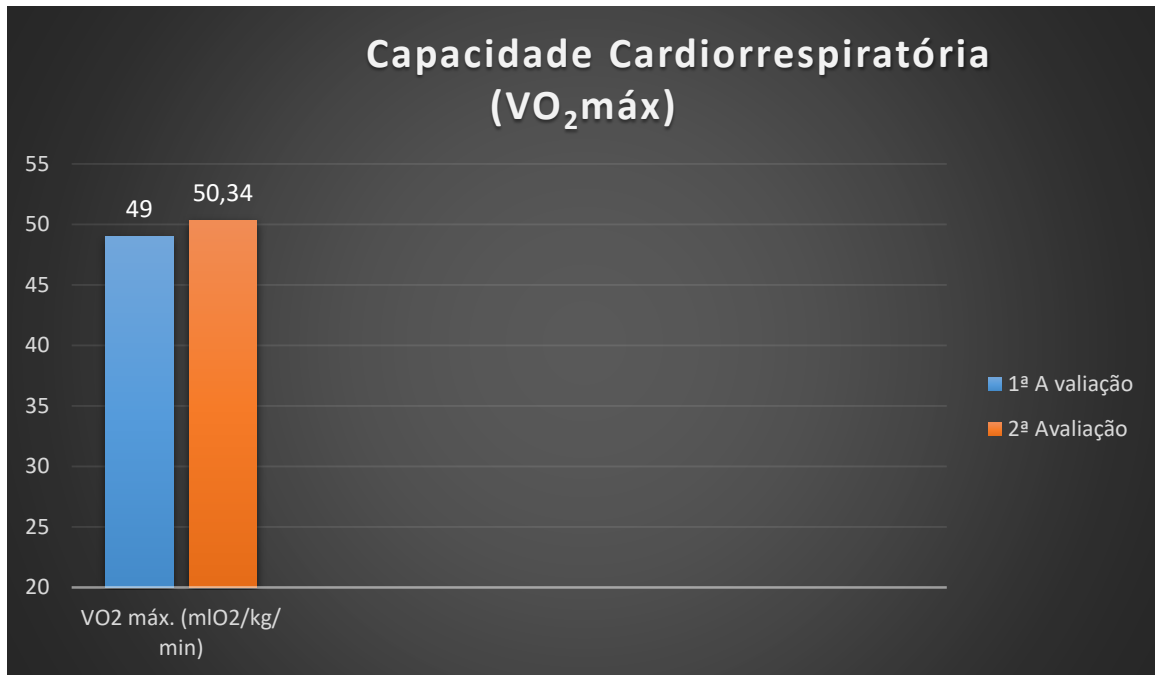


Figura 15 - Comparação dos Valores da capacidade Cardiorrespiratória do João

Mais uma vez, o João, tal com o Carlos, aumentou o seu peso, ganhando 3 Kg de massa isenta de gordura e 2 Kg de massa gorda. No treino cardiorrespiratório, o seu empenho não foi o melhor, para tal, o seu VO₂máx aumentou residualmente.

1.3 Sujeito C

O Roberto, sujeito de 100Kg de peso, com um IMC elevado com 28Kg de massa gorda, mas assintomático e só com 43 anos de idade, como se pode ver na tabela 9, entrou no ginásio porque não gostava de se ver ao espelho e concordou frequentar o ginásio 3 vezes por semana.

Tabela 9 - Tabela da primeira avaliação do Roberto

Peso	Altura	IMC	Massa Gorda	Massa sem Gordura	Idade e Sexo
100 Kg	190 cm	27,70	28 Kg	72 Kg	43; Masculino

Utilizei o mesmo método de treino referido no segundo mesociclo do sujeito B (Método “puxar/empurrar”).

Devido à sua fraca capacidade cardiorrespiratória o método de treino foi contínuo, com percentuais de 65 a 70% da Frequência Cardíaca Máxima.

Por fim, no último mesociclo utilizei o treino em circuito (Tabela 10) para associar o treino de força ao treino cardiorrespiratório, como afirma Garganta (2003), também promovendo o EPOC, aumentando assim o dispêndio energético do indivíduo.

Tabela 10 - Método de treino em Circuito Garganta (2003)

Método de treino "em circuito"

Objectivo	Associar o treino de resistência muscular ao treino cardiovascular
Estrutura	Execução de um conjunto de exercícios em séries que variam entre 6 e 15 reps. Apresenta duas opções: 1. <u>Carga fixa</u> : a carga é mantida fixa e o indivíduo procura realizar o exercício no menor tempo possível (mais utilizado em treino individual) 2. <u>Tempo fixo</u> : o tempo por estação é mantido fixo e o indivíduo realiza o máximo de repetições possíveis. Esta última opção é a mais utilizada e mais indicada para o treino colectivo
Sugestões	- As repetições, por exercício, variam entre as 10 e 15 - Intensidade entre os 40 a 60% - Evitar que duas estações consecutivas solicitem o mesmo grupo muscular
Vantagens	- Há alguma evidência que permite melhorar também, a função cardiovascular (particularmente em pessoas pouco treinadas) - O aquecimento é realizado na 1ª passagem do circuito - Permite um trabalho colectivo - É bastante motivador - Muito económico (em termos de tempo)
Inconvenientes	- Pouco específico - Os ganhos de força e massa muscular são limitados - Obriga a que máquinas estejam desocupadas - Os ganhos, em termos de capacidade aeróbia, são muito menores do que os obtidos em ergómetros de cárdio (para o mesmo tempo de treino)

Como resultado do processo de treino, o Roberto perdeu 6Kg, sendo 3 Kg de massa Gorda e 3 Kg de massa livre de Gordura (Figura 16).

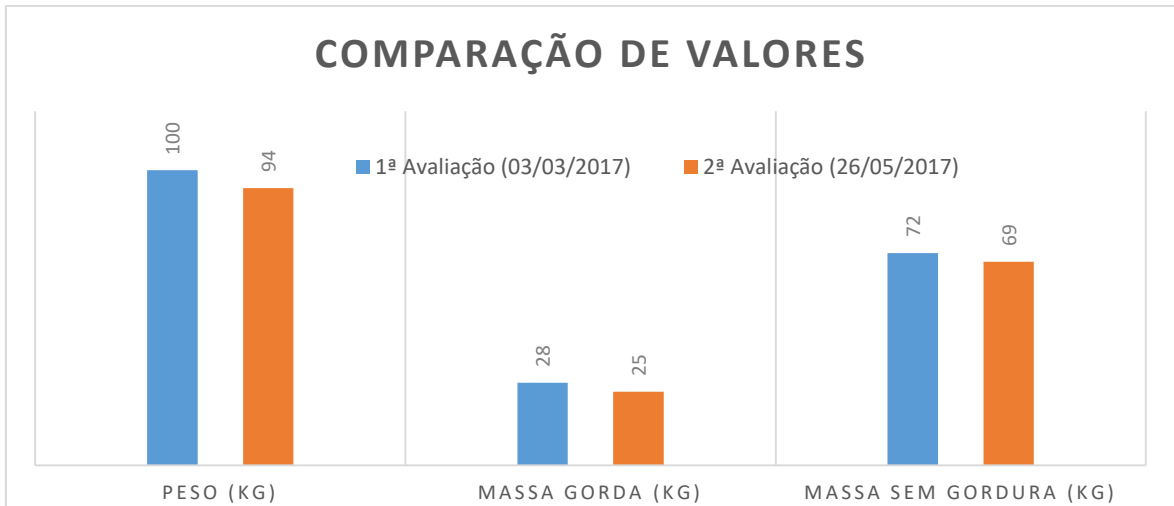


Figura 16 - Comparação de valores da primeira e segunda avaliação do Roberto

No que diz respeito à avaliação cardiorrespiratória, verificou-se um aumento considerável, devido à sua fraca capacidade cardiorrespiratória inicial e ao seu notável empenho (Figura 17).

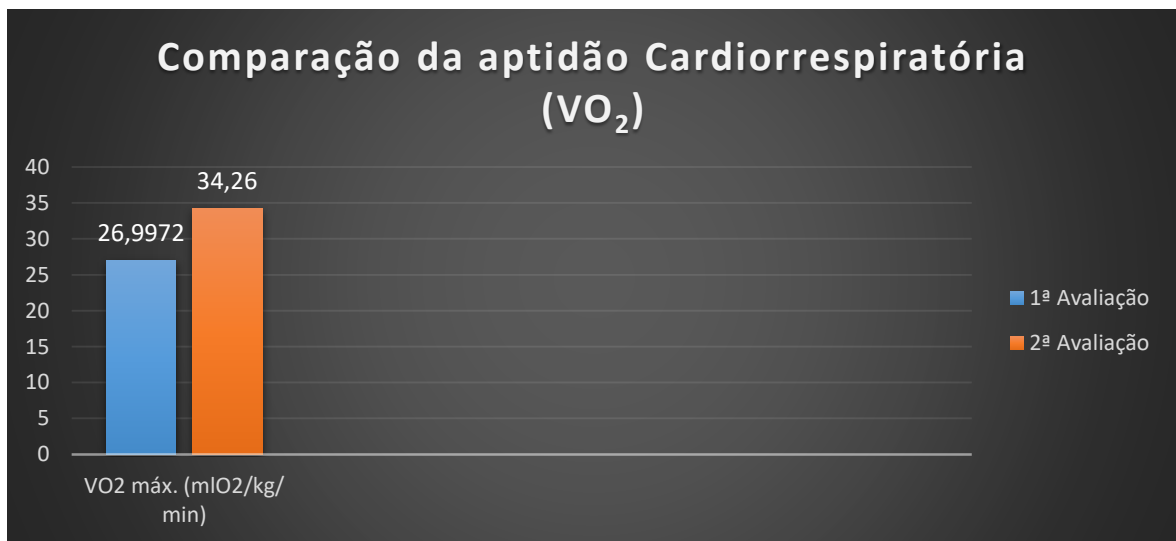


Figura 17 - Aptidão Cardiorrespiratória do Roberto

Em suma, o Roberto foi de encontro ao seu objetivo perdendo 3 Kg de massa gorda e 3 Kg de massa isenta de gordura. No que diz respeito ao treino cardiorrespiratório, os resultados também foram positivos, pois, o Roberto aumentou aproximadamente 7mlO₂/Kg/min.

1.4 Sujeito D

O José Manuel de 44 anos de idade pesava 102 Kg, tinha um IMC de 29,80, com 24 Kg de massa gorda e o restante de massa isenta de gordura (Tabela 11). Tinha como objetivo a diminuição da massa gorda, para tal, o método de treino utilizado foi igual ao sujeito C, do mesmo modo, foi planeado o seu treino cardiorrespiratório.

Tabela 11 – Tabela da primeira avaliação do Zé Manuel

Peso	Altura	IMC	Massa Gorda	Massa sem Gordura	Idade e Sexo
102 Kg	185 cm	29,80	24 Kg	78 Kg	44; Masculino

O resultado do processo de treino no Zé Manuel foi a perda de 6 Kg de massa corporal, em que 4 Kg foram de massa Gorda e 2 Kg de massa livre de Gordura (Figura 18).

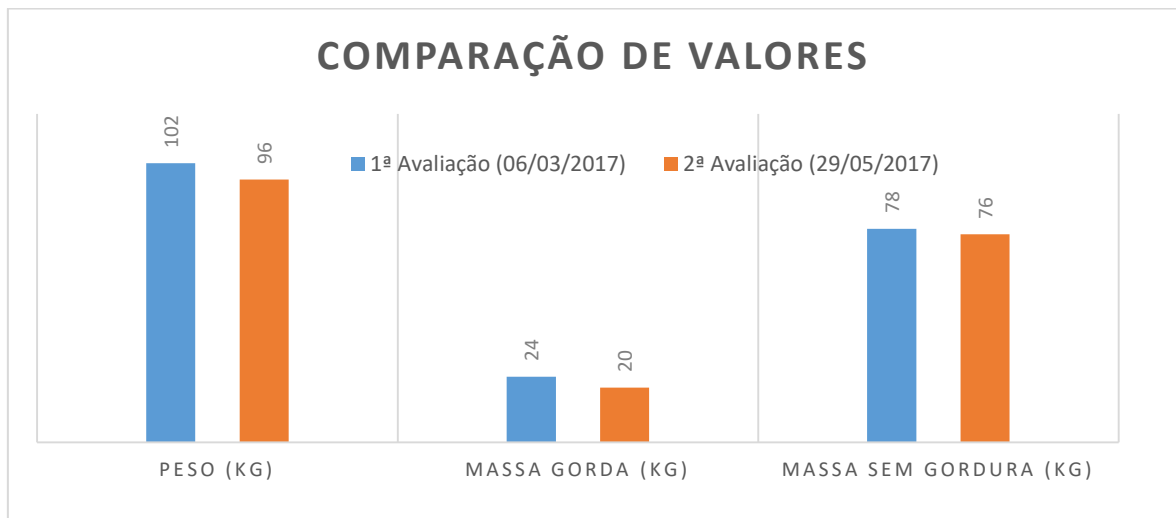


Figura 18 - Comparação de Valores da primeira e segunda avaliação do Zé Manuel

Com está retratado na figura a baixo (Figura 19), a aptidão cardiorrespiratória do Zé Manuel teve um aumento de 4 mlO₂/Kg/min, aumento este devido à fraca capacidade cardiorrespiratória do individuo e o seu empenho no processo de treino.

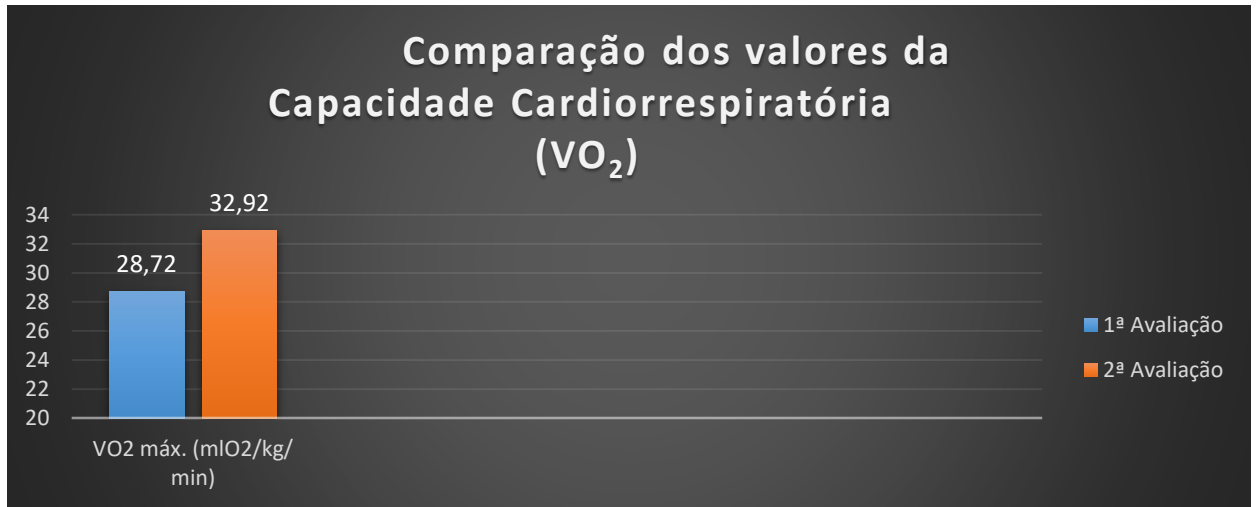


Figura 19 - Aptidão Cardiorrespiratória do Zé Manuel

2. Sala Atividades de Grupo

Na sala de Atividades de Grupo foi inicialmente proposto pelo diretor técnico do *Stadius Fitness Club* a elaboração de aulas de *Spinning-Bike* e de *Fit-Pump*, mas com a redução do número de técnicos do *Stadius* foi também proposto a elaboração de aulas de *WOOD CRUNCHER*. De seguida irei descrever de forma detalhada o trabalho realizado em cada uma das aulas.

2.1. Spinning-Bike

O *Spinning-Bike*, também denominado de *Indoor Cycling*, é uma modalidade de *fitness* que tem por objetivo simular diversos percursos realizados na bicicleta *outdoor* num ambiente *indoor*.

Nesta modalidade, após um breve período de coorientação, elaborei três aulas, criando um plano de treino com subidas, planos e *sprints*. Utilizei, para isto, a metodologia de elaboração de aulas pertencente ao *Stadius Fitness Club*, onde se começa por escolher as músicas e, consoante a batida e os tempos da música, podemos classificá-la como música para subida ou música para *sprint*. Por norma, cada aula contém 4 subidas, 2 *sprints* e 3 planos. Os planos dividem-se em aquecimento, plano de recuperação e “ida para casa” (Anexo 10).

Segundo Burke (2002 citado por Alves 2011), os objetivos do Cycling são o aumento da capacidade cardiorrespiratória e da resistência dos membros inferiores.

Alves (2011) afirma que a aula de Cycling pode ser frequentada por indivíduos de níveis de iniciantes a avançados uma vez que a carga é ajustável. Alves (2011) acrescenta ainda que esta modalidade é praticada ao ritmo musical e tem por objetivo a simulação de percursos *outdoor*.

O *Indoor Cycling* é uma modalidade realizada no limiar anaeróbio segundo Simões e colaboradores (1999 citados por Favaro e Vidotti (2010).

Durante uma aula de *Indoor Cycling*, os praticantes são orientados a aumentar ou diminuir sua carga e/ou sua rotação por minuto de acordo com a fase da aula, atingindo assim diferentes intensidades de exercício durante um sessão, Favaro e Vidotti (2010).

No processo de orientação desta modalidade *fitness* comecei por lecionar duas faixas musicais e, de seguida, passei para orientação total da aula.

2.2. Fit-Pump

O *Fit-Pump* é uma modalidade de *fitness* idêntica ao *Body-Pump* modalidade da *Les Mills*, mas em que a elaboração do plano de treino fica à responsabilidade do instrutor.

O plano de aula desta modalidade é, de igual forma, dividido em música de aquecimento, música de pernas ou membros inferiores, música de peito, música de costas, música de tríceps, músicas de Bíceps, música de *Lunges*, música de ombros, música de abdominais e uma música de alongamentos, perfazendo o total de 1h de aula. Existem um conjunto de exercícios possíveis para cada grupo muscular, utilizando a barra e outros pesos livres, para tal, e, utilizando estes, poderemos construir a aula tendo em conta os tempos musicais, por exemplo se uma música tem tempos médios em 64 tempos, poderemos executar 8 agachamentos de 2 tempos.

Como é referido no manual de *Body-Pump* da *Les Mills* esta modalidade é uma modalidade que desafia todos os grupos musculares do nosso corpo com a utilização dos melhores exercícios de musculação, sendo estes o Agachamento, os Levantamentos e as *Presses*.

Uma aula de *Body-Pump* e sua recuperação provocam um aumento do metabolismo de repouso, mas, com o aumento da massa magra provocada pela aula, o metabolismo aumenta de forma crónica (Baker et al., 1998).

A Hipertrofia resultante do *Body-Pump* é menor do que a do treino da força, visto que as fibras recrutadas nesta modalidade são fibras tipo I, segundo Baker et al. (1998).

Nesta modalidade, os ganhos de força serão maioritariamente devido às adaptações neuromusculares. Os ganhos de massa magra estarão dependentes da condição física do indivíduo.

Esta modalidade é caracterizada por um número elevado de repetições com cargas de intensidades baixas a moderadas, desenvolvendo assim a resistência muscular.

Baker et al. (1998) afirma ainda que a modalidade traz ganhos ao nível do sistema cardiorrespiratório, assim como a resistência da carga promove a captação do cálcio, prevenindo a osteoporose.

Nesta modalidade tive a oportunidade de elaborar o plano de treino de uma aula e treinar para uma possível lecionação, mas, devido a problemas de logística da entidade acolhedora, não consegui lecionar esta aula para os sócios.

2.3. WOOD CRUNCHER

O *WOOD CRUNCHER* é uma modalidade que foi criada pela direção do *Stadius Fitness Club* baseada do *Cross Training*, onde, segundo a sua metodologia, cria-se uma *Wood* contendo exercícios de força, cardiorrespiratórios, pliométricos entre outros. A *Wood* consta num circuito que pode ser realizado por tempo, em que o sistema mais utilizado é de 40 segundos de exercício para 20 segundos de descanso. A *Wood* pode ainda ser realizada por número de repetições onde não existe circuito e o utente realiza uma série de exercícios no mesmo local, com um número de repetições previamente estabelecido pelo instrutor.

Ao pesquisar mais sobre a modalidade de *Cross Training*, não me foi possível encontrar bibliografia referente à mesma, pelo que me guiei pelo manual de nível I do *Crossfit*.

Segundo o manual (*Crossfit*, 2017), esta modalidade foi criada para potenciar a competência física em 10 domínios, são estes: o domínio cardiovascular (endurance), a estamina, a força, a flexibilidade, a potência, a velocidade, a coordenação, a agilidade, o equilíbrio e a precisão.

O *Crossfit* foi desenvolvido para que o individuo tenha a melhor prestação possível em qualquer tarefa física (*Crossfit*, 2017). Deste modo, os atletas do *Crossfit* são treinados por forma a maximizar a relação peso – força e a sua flexibilidade.

Segundo *Crossfit* (2017), o *Cross Training* pretende melhorar o atleta para que este tenha uma melhor prestação na modalidade em que se insere.

Nesta modalidade elaborei e lecionei uma única sessão, visto que o *staff* se encontrava reduzido com a saída do Ricardo e com a indisponibilidade do Diretor Técnico. Para tal, elaborei um jogo com cartas em que cada naipe correspondia a um exercício e cada número ao número de vezes que seria executado, por exemplo na aula em questão encontrávamo-nos no mesociclo cardiorrespiratório, para tal, coloquei o naipe de copas correspondente ao exercício denominado de *Burpee*, e se hipoteticamente a carta que saía era a correspondente ao número 10, os utentes teriam de realizar 10 *Burpees*.

3. Projeto de Promoção da Entidade Acolhedora

Quando iniciei esta UC, foi-me proposto realizar um projeto de estágio. Na entidade acolhedora, o diretor técnico requereu que este projeto fosse algo interno que envolvesse unicamente os sócios do *Stadius Fitness Club*, para tal e aproveitando o 17º aniversário do *Stadius* realizei uma caminhada ao Tintinholho (Figura 20), visto que o terreno é acidentado, os utentes teriam de se entre ajudar, por fim, na chegada ao ginásio os clientes tinham direito a um almoço.

O projeto foi denominado de “*Happy Birthday Stadius*” (Anexo 7).

Esta atividade iniciou-se por volta das 9h da manhã e terminou por volta das 14h15m. Iniciámos o percurso no *Stadius Fitness Club*, seguimos em direção ao Tintinholho e voltámos para o *Stadius*. Ao chegar ao ginásio os clientes tinham carne assada, sardinha assada, batatas fritas e, no fim, um bolo de anos para um dos utentes que descobri que fazia anos neste mesmo dia.

O objetivo do projeto foi:

- Promover a Componente social;
- Promover o Ginásio e o ambiente nele vivido.

Nesta atividade estiveram presentes 16 pessoas.

Em suma, a atividade correu bem, tendo tido um único contratempo onde, apesar do reconhecimento efetuado por mim antes da atividade, enganei-me no caminho, atrasando o grupo cerca de meia hora, mas foi uma manhã bem passada.



Figura 20 - Manhã no Tintinholho

4. Serviços de Manutenção e Receção

Desde criança que ajudava o meu pai a reparar em casa material elétrico, assim como canalizações e material de carpintaria e, por consequência, tornou-se facilitada a minha intervenção neste tipo de serviço. Para tal, quando se estragava algo o diretor técnico e eu reparávamos, nomeadamente duas passadeiras e troca de alguns cabos que já não se encontravam em condições para a utilização.

No que diz respeito ao serviço de receção, o diretor técnico pedia-me que tratasse dos pagamentos dos sócios e, por vezes, que esclarecesse potenciais novos utentes das tarifas, condições de fidelização entre outras dúvidas que pudessem surgir ao potencial novo utente.

5. Formações

Está explícito no GFUC desta UC que, durante o Estágio, teríamos de frequentar pelo menos duas formações, para tal, eu frequentei um Curso de PT na academia do Ave e um congresso de Pedagogia do Desporto.

5.1. Curso de PT

Este curso de 45 horas começou com aulas teóricas de treino sobre musculação, de seguida, como abordar o utente e nutrição. Da parte da tarde, tivemos aula prática na sala de musculação onde aprendemos a executar corretamente exercícios de sala.

No dia seguinte, tivemos uma aula teórica sobre alongamentos assistidos e, da parte da tarde, tivemos aula prática de alongamentos, por fim, fizemos um teste teórico sobre o curso, no qual eu tirei 20 valores (Anexo 8).

5.2. Congresso de Pedagogia

Particpei em regime presencial no Seminário de Pedagogia onde existiram quatro apresentações: duas da parte da manhã e outras duas da parte de tarde.

Na primeira apresentação o orador expôs uma abordagem pedagógica do treinador de futebol, onde partia do princípio que sempre que um atleta não atinge o pretendido é porque o treinador não encontrou a melhor forma de se exprimir.

Na segunda apresentação existiram dois oradores. O primeiro tentou dissecar os preçários dos Ginásios e *Health Clubs*, comparando os ginásios de sede única e as grandes cadeias, afirmando que os ginásios de sede única são mais caros que as cadeias. Falou de mais aspetos de comparação entre estes, afirmando no final que os pequenos ginásios estariam a crescer ao longo dos últimos anos. O segundo orador referiu a sua carreira para dar aos novos técnicos uma ideia geral do que o mercado pretendia deles.

A terceira apresentação foi dirigida ao crescimento do Desporto Adaptado em Portugal e às suas lacunas.

Na última apresentação deste seminário foi-nos apresentado para o futebol o Método TOCOF, onde nos escalões mais jovens era dado ênfase à aprendizagem em detrimento da Vitória (Anexo 9).

Reflexão Final

Quando iniciei esta etapa da minha vida, iniciei-a com algum receio que algo não pudesse correr bem, mas após os primeiros dias de estágio comecei a notar a amabilidade dos sócios, do meu tutor e dos técnicos. Facilmente me integrei na sala de musculação, visto que me sentia à vontade com o treino de musculação. Quando comecei a estagiar no *Stadius Fitness Club*, comecei a notar que os sócios, mesmo os mais antigos, e nem que se fosse só a pôr-me à experiência se interessavam com a minha opinião e, quanto mais os esclarecia, mais eles se interessavam pelo que dizia.

No que diz respeito à sala de aulas de grupo, senti uma maior dificuldade em me afirmar, mas rapidamente o meu tutor percebeu que estava a evoluir e pediu-me que desse a minha primeira aula dois meses após o início do meu estágio, aula esta de *Indoor Cycling*. De seguida, e com a saída do Ricardo Inácio, o meu tutor pediu-me que desse uma aula de *WOOD CRUNCHER*, mas teria de lhe apresentar uma metodologia inovadora, para tal, construí uma *Wood* à base de um baralho de cartas, esta metodologia nunca antes tinha sido utilizada no *Stadius*, e na opinião dos utentes do ginásio, tornou-se numa aula dinâmica, e divertida. Esta metodologia passou a ser adotada pelo ginásio, permitindo aumentar assim a diversidade de oferta correspondente a esta modalidade.

No GFUC da presente Unidade Curricular está proposto a realização de formações de maneira a atualizar o nosso conhecimento, para tal, eu e o meu tutor realizámos uma formação de PT que decorreu no nosso ginásio, como já anteriormente foi referido. Durante um almoço, o meu tutor confessou já ter tentado implementar, sem sucesso, o serviço de PT no *Stadius Fitness Club*, para tal, eu propôs-me ajudá-lo a conseguir ativar o serviço de PT no nosso ginásio. Neste momento o *Stadius* conta com 5 clientes de PT.

Tendo em conta os objetivos anteriormente referidos, posso afirmar que consegui responder às exigências colocadas no meu local de estágio. Com as formações consegui aperfeiçoar as minhas competências e sinto que hoje sou um profissional mais qualificado que era outrora, sendo mais crítico nas decisões tomadas, tanto minhas, como de outros profissionais da área.

Consigo diagnosticar e caraterizar o *Stadius Fitness Club*, conseguindo ainda fazer uso adequado do espaço e material de forma autónoma.

Consegui, ainda, uma rápida integração, devido à expressão do conhecimento que adquiri ao longo destes três anos.

No que diz respeito à possível intervenção num futuro próximo, fiquei com uma visão clara de que posso vir a intervir nas 3 modalidades que dei na sala de Atividades de Grupo, visto que foi nesta área que, no estágio, senti ter adquirido, de forma prática, um maior conhecimento no que diz respeito à elaboração do plano de aula e à melhoria da minha aula, tornando-a mais dinâmica e apelativa através do contato com os sócios.

Posso ainda acrescentar que pedi ao diretor técnico que alterasse o protocolo de avaliação dos utentes, de maneira a que este tivesse material que permite-se fazer uma despistagem de doenças, para o caso de os indivíduos não terem conhecimento da presença das mesmas, tais como Diabetes Melitus tipo II e Hipertensão.

Por fim, a minha prestação como estagiário no *Stadius Fitness Club* encontrou um único grande momento crítico que foi quando me propôs a ativar o serviço de treino personalizado, pois tive alguma dificuldade em convencer os indivíduos a aderirem a este mesmo serviço, mas por fim, tive resultados bastante positivos, que foi o que pretendi quando iniciei esta Unidade Curricular.

Em suma, o meu estágio foi bastante enriquecedor do ponto de vista da elaboração de planos de aulas de grupo, assim como a lecionação, permitindo-me conhecer a música, os seus tempos musicais, e por fim, permitindo-me ainda que entenda o que pretende o individuo quando frequenta as aulas de grupo, fornecendo-me uma visão mais clara do mercado, permitindo ainda a minha melhora como individuo, que por vezes, na minha opinião tem uma importância tão ou superior que o próprio conhecimento na área

Referências

- ALVES, S. M. (2011). *Comunicação Cinésico-Gestual dos Instrutores de Aulas de Grupo de Fitness - Desenvolvimento, validação e aplicação piloto do sistema de observação SOCIN-Fitness*. Santarém: Instituto Politécnico de Santarém.
- BAKER, M., BARRY, E., COBURN, S., HASTINGS, B., MILLS, J., MILLS, P., . . . ARMSTRONG, B. (1998). *LesMills Bodyump - Manual do Programa* (1ª ed.). Manz - Fitness e Manz.
- BRANCO, F. C., VIANNA, J. M., & PERROUT DE LIMA, J. R. (Junho de 2004). Frequência Cardíaca na Prescrição de Treinamento de Corredores de Fundo. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 12, pp. 75-79.
- Concelho. (17 de 06 de 2017). Obtido de Município da Guarda: <http://www.municipal-guarda.pt/Portal/concelho.aspx>
- CROSSFIT, Inc. (2017). *The CrossFit - Level 1 Training Guide*. Connecticut: CrossFit, Inc.
- DENADAI, B. S. (1995). Consumo Máximo de Oxigénio: Factores Determinantes e Limitantes. *Revista Brasileira da Actividade Física e Saúde*, 1, pp. 85-94.
- FAVARO, O. R., & VIDOTTI, M. R. (Novembro de 2010). Análise da Resposta Glicémica e Frequência Cardíaca Durante Uma Sessão de RPM® em Praticantes do Género Feminino. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, pp. 556-564.
- GARGANTA, R., PRISTA, A., & ROIG, J. (2003). *Musculação - Uma abordagem dirigida para as questões de saúde e bem-estar* (1ª ed.). São Marcos: Manz - Fitness e Manz.
- HAUSER, C., BENETTI, M., & REBELO, F. P. (2004). Estratégias Para o Emagrecimento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 6, pp. 72-81.
- HEYWARD, V. H. (2013). *Avaliação física e prescrição de exercício - técnicas avançadas* (6ª ed.). New Mexico: Artmed.

Monumentos e Património (Guarda). (17 de Junho de 2017). Obtido de GuiaDaCidade:
<https://www.guiadacidade.pt/pt/pois/m/09>

NETO, A. G., SILVA, N. L., & FARINATTI, P. V. (Janeiro de 2009). Influência das variáveis do treinamento contra-resistência sobre o consumo de oxigênio em excesso após o exercício: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, pp. 70-78.

TAVARES, C. (2008). *O Treino de Força para todos* (3ª ed.). São Marcos: Manz - Fitness e Manz.

Anexos

Listagem de Anexos

Anexo I – Convenção de Estágio

Anexo II – Material do *Stadius*

Anexo III – Calendarização Anual de Estágio

Anexo IV – Plano de Treino de Adaptação Anatómica

Anexo V – Par-Q

Anexo VI – Programa Utilizado Para Testes Indiretos


Anexo VII – Poster “*Happy Birthday Stadius*”


Anexo VIII – Certificado do Curso de PT


Anexo IX – Certificado do Congresso de Pedagogia

Anexo X – Plano de aula de *Indoor Cycling*

Anexo I

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	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 – 6300-459 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>Amos 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"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
1. INTERVENIENTES ESTUDANTE: Nome: <u>Rúben Daniel Gonçalves Ferreira</u> <input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudantes: <u>5008506</u> Curso: <u>Desporto</u> Tel: <u>9131613131313</u> E-Mail: <u>lucas@ipg.pt</u> No IPG, sob orientação de: Docente orientador: <u>Natália Raposo Casanova</u> N.º func.: <u>308</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG Docente coorientador: _____ N.º func.: _____ Escola: <input type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE: Denominação: <u>Stadius Fitness Club</u> NIF: <u>266 198 720</u> E-mail: <u>Stadius@SAFO.PT</u> Morada: <u>Av. Bombeiros Voluntários</u> Código postal: <u>6300-1523</u> Localidade: <u>GUARDA</u> Telefone: <u>241 092 210</u> Telemóvel: <u>9266 25804</u> Fax: _____ Supervisor: <u>Carlos Casanova</u> Habilitações académicas: <u>Licenciatura</u> Cargo/Função: <u>Gerente</u> Tel direto: <u>9266 25804</u> E-mail: <u>Stadius@SAFO.PT</u>		

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.03 2/2		
	<p>2. PERÍODO Estágio a realizar entre: <u>01/09/2016</u> a <u>16/06/2017</u> Duração: <u>9m 66d</u></p>			
<p>3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS Estágios e Projetos (Licenciaturas, CET e CTeSP): O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 200, de 16 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento. Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas), Cursos de Especialização Tecnológica (CET) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas: Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas 1 - (...) 2 - (...) 3 - (...) 4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar. 5 - (...) 6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado. 7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP). Artigo 2.º - Objeto e Âmbito 1 - (...) 2 - (...) 3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas. 4 - (...) 5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente. Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados): No caso 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 195, de 9 de outubro de 2013.</p>				
<p>4. ASSINATURAS</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> O(A) Estudante <u>01/09/2016</u> Rúben Ferreira <small>(assinatura)</small> </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> A Entidade <u>01/09/2016</u> Carlos Casanova <small>(assinatura)</small> </td> </tr> </table>			O(A) Estudante <u>01/09/2016</u> Rúben Ferreira <small>(assinatura)</small>	A Entidade <u>01/09/2016</u> Carlos Casanova <small>(assinatura)</small>
O(A) Estudante <u>01/09/2016</u> Rúben Ferreira <small>(assinatura)</small>	A Entidade <u>01/09/2016</u> Carlos Casanova <small>(assinatura)</small>			
<p>5. DIREÇÃO DA ESCOLA</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> <u>24/10/2016</u> Data </td> <td style="width: 50%; text-align: center;"> ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO - IPG GUARDA </td> </tr> </table>			<u>24/10/2016</u> Data	ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO - IPG GUARDA
<u>24/10/2016</u> 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		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Giardã</u>		
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Rúben Duarte Gonçalves Ferreira</u> N.º <u>5008506</u>		
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Natália Raquel Casanova</u>		
Supervisor(a)/Tutoria) na entidade de acolhimento: <u>Carlos Eduardo</u>		
2. CLAUSULAS ESPECIFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada intervenção, 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);</p> <p>b) Promover a intervenção 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;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <p>(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p>(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;</p> <p>(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);</p> <p>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;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <p>(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG.047);</p> <p>(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI-IPG.027).</p>		
3. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>Rúben Ferreira</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>Natália Casanova</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Supervisor(a) / Tutoria) na Entidade de Acolhimento <u>Carlos Eduardo</u> <small>(assinatura)</small>
<u>02/10/2016</u> <small>Data</small>	<u>11/10/2016</u> <small>Data</small>	<u>02/10/2016</u> <small>Data</small>

Anexo II

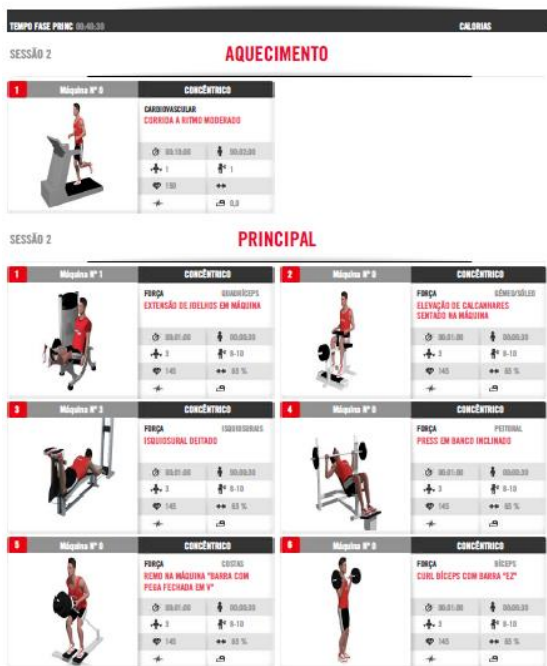
Relatório de Estágio - Rúben Ferreira Nº 5008506

Material	
Banco de supino inclinado	1
Banco de supino plano	1
Barra T	2
Bicicleta elíptica	1
Remo	1
Bicicletas <i>spining</i>	11
Braços totais	1
<i>Butterfly</i>	1 (75 Kg - placas)
Extensão de pernas	1 (75 Kg – placas)
Flexão de pernas	2 (75 Kg – placas)
Gêmeos de pé	1 (100 Kg – placas)
Gêmeos sentados	1
Glúteos	1 (56 Kg – placas)
<i>Hack squat</i>	1 (106 Kg – placas)
<i>Halter</i>	15 Pares (6,7.5,10,15,17.5,20,22.5,25,26,28,30,38,42,48.5)
Jaula de agachamento	1
Ombro total	1
Passadeiras	4
Pesos	114 (1 Kg, 2Kg, 3Kg, 4 Kg, 5 Kg, 10 Kg, 15 Kg)
Pesos olímpicos	32 (1 Kg, 5 Kg, 10 Kg, 15 Kg, 20 Kg)
Prensa de peito	1
<i>Leg press</i>	1
Prensa de ombros	1
<i>Pullover</i>	1
Puxador alto	1
Remada horizontal	1
Supino inclinado (máq.)	2

Anexo III

Legenda:	
	Sala de exercício e <i>Atividades de Grupo</i>
	Sala de exercício
	Interrupção letiva

Anexo IV








SESSÃO 3

AQUECIMENTO

1	Máquina Nº 8	CONCÊNTRICO
		CARDIOVASCULAR CORRIDA A RITMO MODERADO
		⌚ 00:15:00 ⏴ 00:02:00 📏 1 📏 1 📊 1:00 ➡➡ ⚡

SESSÃO 3


PRINCIPAL

1	Máquina Nº 8	CONCÊNTRICO	2	Máquina Nº 8	CONCÊNTRICO
		FORÇA ADACHAMENTO OMÓMPLICES			FORÇA PRESS DE PERNAS DIAGONAL A UMA PERNAS
		⌚ 00:01:00 ⏴ 00:00:30 📏 3 📏 0-10 📊 1:45 ➡➡ 83 % ⚡			⌚ 00:01:00 ⏴ 00:00:30 📏 3 📏 0-10 📊 1:45 ➡➡ 83 % ⚡
		FORÇA PRESS EM BANCO PLANO PANTAL			FORÇA BENCH PRESS INCLINADO COM BARRA
		⌚ 00:01:00 ⏴ 00:00:30 📏 3 📏 0-10 📊 1:45 ➡➡ 83 % ⚡			⌚ 00:01:00 ⏴ 00:00:30 📏 3 📏 0-10 📊 1:45 ➡➡ 83 % ⚡
		FORÇA PRESS MILITAR EM MÁQUINA PERNAS NEUTRAS			FORÇA CURL BÍCEPS DE PÉ COM HALTERES
		⌚ 00:01:00 ⏴ 00:00:30 📏 3 📏 0-10 📊 1:45 ➡➡ 83 % ⚡			⌚ 00:01:00 ⏴ 00:00:30 📏 3 📏 0-10 📊 1:45 ➡➡ 83 % ⚡

3	Máquina Nº 8	CONCÊNTRICO	4	Máquina Nº 8	CONCÊNTRICO
		FORÇA EXTENSÃO DO COTOVELO POR CIMA DA CARGA EXTENSÃO PERNAS NEUTRAS			FORÇA ENCOLHIMENTO COM PERNAS FLEXIONADAS 90º
		⌚ 00:01:00 ⏴ 00:00:30 📏 3 📏 0-10 📊 1:45 ➡➡ 83 % ⚡			⌚ 00:01:00 ⏴ 00:00:30 📏 3 📏 0-10 📊 1:45 ➡➡ 83 % ⚡

SESSÃO 3

VOLTA À CALMA

1	Máquina Nº 8	CONCÊNTRICO	2	Máquina Nº 8	CONCÊNTRICO
		FLEXIONARME ALONGAMENTO QUADRICEPS			FLEXIONARME ALONGAMENTO ISQUIOTIBIAL, DETADO
		⌚ 00:01:00 ⏴ 00:00:30 📏 1 📏 1 📊 1:45 ➡➡ ⚡			⌚ 00:01:00 ⏴ 00:00:30 📏 1 📏 1 📊 1:45 ➡➡ ⚡
		FLEXIONARME ALONGAMENTO OMBROS COM APOIO			FLEXIONARME ALONGAMENTO FLEXORES DE PULSOS
		⌚ 00:01:00 ⏴ 00:00:30 📏 1 📏 1 📊 1:45 ➡➡ ⚡			⌚ 00:01:00 ⏴ 00:00:30 📏 1 📏 1 📊 1:45 ➡➡ ⚡

TEMPO FASE PRINC 00:30:00

CALÇARIAS

Anexo V

<p>QUESTÃO 1</p> <p>O SEU MÉDICO ALGUMA VEZ LHE DISSE QUE TINHA COMPLICAÇÕES CARDIOVASCULARES, A RECOMENDAR-LHE APENAS EXERCÍCIO FÍSICO MEDIANTE SUPERVISÃO MÉDICA?</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>	<p>QUESTÃO 2</p> <p>ALGUMA VEZ SENTIU DORES NO PEITO ANTES E DURANTE ACTIVIDADE FÍSICA?</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>
<p>QUESTÃO 3</p> <p>DURANTE O ÚLTIMO MÊS, ALGUMA VEZ TEVE DORES NO PEITO?</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>	<p>QUESTÃO 4</p> <p>ALGUMA VEZ PERDEU O EQUILÍBRIO DEVIDO A TONTURAS OU ALGUMA VEZ PERDEU A CONSCIÊNCIA?</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>
<p>QUESTÃO 5</p> <p>TEM PROBLEMAS ÓSSEOS OU ARTICULARES QUE POSSAM PIORAR COM O INÍCIO DE UM PROGRAMA DE ACTIVIDADE FÍSICA?</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>	<p>QUESTÃO 6</p> <p>ESTÁ A TOMAR ALGUM MEDICAMENTO PARA CONTROLAR A PRESSÃO ARTERIAL?</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>

<p>QUESTÃO 5</p> <p>TEM PROBLEMAS ÓSSEOS OU ARTICULARES QUE POSSAM PIORAR COM O INÍCIO DE UM PROGRAMA DE ACTIVIDADE FÍSICA?</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>	<p>QUESTÃO 6</p> <p>ESTÁ A TOMAR ALGUM MEDICAMENTO PARA CONTROLAR A PRESSÃO ARTERIAL?</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>		
<p>QUESTÃO 7</p> <p>CONHECE ALGUMA OUTRA RAZÃO PELA QUAL NÃO DEVERIA FAZER EXERCÍCIO FÍSICO?</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>			
<p>ÁLCOOL</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>	<p>TABACO</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>	<p>DROGAS</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>	<p>MEDICAMENTOS</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>
<p>ANTECEDENTES DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES</p> <p><input type="radio"/> SIM <input checked="" type="radio"/> NÃO</p>			

PARQ FATORES DE RISCO ACOMPANHAMENTO/SEGUIMENTO ESTUDO BIOFÍSICO INF. AVALIAÇÃO

PRO. RESPIRATÓRIO	FIBROMIALGIA	EPILEPSIA	CRISE DE ANSIEDADE
D.TIREOIDIANA	ALERGIA	AVC (ICTUS)	CARDÍACOS
DIABETES			

TIPO 1 TIPO 2

Anexo VI

Exercícios	Leg Curl	Agachamento	Puxador Alto	Press Militar	Supino	Curl Biceps
Carga	30	50	42	20	25	11
Repetições	2	3	5	5	8	7
1 Rm	32	56	49	23	32	14

1 Rm	32	56	49	23	32	14	#####
2 Rm	30	53	46	22	30	13	
3 Rm	28	50	44	21	29	12	
4 Rm	28	49	43	20	28	12	
5 Rm	27	48	42	20	28	12	
6 Rm	26	46	41	19	27	11	
7 Rm	25	44	39	19	26	11	
8 Rm	25	43	38	18	25	11	
9 Rm	24	42	37	18	24	10	
10 Rm	24	42	37	17	24	10	
11 Rm	23	40	35	17	23	10	
12 Rm	22	39	34	16	22	10	
13 Rm	21	37	33	16	21	9	
14 Rm	20	36	31	15	21	9	
15 Rm	19	34	30	14	20	8	

Anexo VII



Happy Birthday



Gostas de aventura?
A aventura deixa-te
com fome?
Dia 2 de Junho
junta-te a nós para
uma divertida
caminhada

Caminhada ao Tintinholo e no fim Almoço
oferecido pelo ginásio

Programa:

9h - Stadius

11h- Chegada ao Tintinholo

13h - Almoço no nosso ginásio

Anexo VIII

Certificado de Formação Profissional

Certifica-se que Rúben David Leandro Ferreira natural de Portugal nascido em 13/04/1995, com o N.º de Cartão de Cidadão 14787446 7ZZ7 válido até __/__/__, concluiu com aproveitamento o curso de Formação Profissional de PERSONAL TRAINER - Avaliação da Aptidão Física e Prescrição, em 19/02/2017, com a duração de 25:00 horas.

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

Trofa, 03 de março de 2017

academia
da ave
Combinar Matérias - Consultoria e Formação, Lda.
Rua Antero Figueiredo, nº 52 - Edifício Safira, SL 2
Trofa, Portugal
O(A) Responsável pelo(a) Combinar Matérias - Consultoria e Formação, Lda.
Tel: 252 102 379 - Fax: 252 412 838
E-mail: info@combinar.pt
Contribuinte nº 508 093 821
(Assinatura e selo branco ou carimbo da entidade formadora)

Certificado n.º 34/2017 de acordo com o modelo publicado na Portaria n.º 474/2010



Observações

Código da Ação: 175110131

Regime de formação: Presencial

Duração da formação: 25 horas | 5 UC's

Data da formação: Início em 17/02/2017 e término em 19/02/2017

Anexo IX

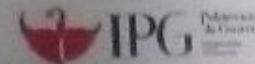


CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

Certifica-se que Rúben David Leonardo Ferreira portador(a) do nº de identificação 14 2874 96 participou em regime presencial no **Seminário de Pedagogia do Desporto - "Profissões do Desporto e Formação"** organizado pela Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto que decorreu no Instituto Politécnico da Guarda no dia 6 de janeiro de 2017, com a duração de 6 horas.

O Presidente da Direção da SCPD

Isabel Margarida Almeida Costa



Anexo X

Música	Tempo	Decomposição	Partes da aula
Kanye - Don't You Know	3,10 minutos	..	Plano
		
		
		
		
		
		
		..	
		..	
		4x	
		
		
		..	
..			
Alex Skrindo	3,25 minutos	Plano
		
		
		
		XXXX	Subida
		XXXX	Subida
		Plano
		
		
		..	
		XXXX	subida
		XXXX	subida
		XXXX	Subida
XXXX	Subida		
Bon Jovi Runway	4,10 minutos		Plano

Legenda	
Tempos fracos	.
Tempos médio	°
Tempos Fortes	X
4 Tempos	4x

<i>It's my life</i>	<i>3.46 minutos</i>	Plano

		**	
		4x.	
		XXXX	Sprint
		XXXX	Sprint
		****	Plano

		4x.	
		XXXX	Sprint
		XXXX	Sprint
		****	Plano
		**	
		..	
XXXX	Sprint		
XXXX	Sprint		
XXXX	Sprint		
XXXX	Sprint		
<i>Chris Porter - Teoria</i>	<i>4.54 minutos</i>	XXXX +	Subida
		XXXX	Subida
		XXXX	Subida
		.	Plano
		**** -	

		XXXX +	Subida
		XXXX	Subida
		XXXX	Subida
		.	Plano
		**** -	

XXXX +	Subida		
XXXX	Subida		
XXXX	Subida		
XXXX	Subida		
XXXX	subida		
XXXX	subida		

<p><i>Duomo - Bellini</i></p>	<p><i>2,40 minutos</i></p>	<p>**** XXXX XXXX XXXX . XXXX **** .. XXXX . XXXX XXXX XX</p>	<p>Plano</p>
<p><i>Parade City - Guller & Rowena</i></p>	<p><i>6,45 minutos</i></p>	<p><i>Tem 6 Sprites e a última até ao fim do Sprint em pé e depois aos</i></p>	

<i>Spektrom - Miles Above You</i>	<i>4:20 minutos</i>	..	Plano

		
		..	
		****	Subida
		XXXX	Subida
		XXXX	Subida
		*	Plano
		Plano
		****	Plano
		Plano
		

		XXXX	Subida
XXXX	Subida		
XXXX	Subida		
XXXX	Subida		
XXXX	Subida		
<i>Jonas Blue - Perfect Stranger</i>	<i>3:12 minutos</i>	..	Plano

		XXXX	Sprint
		..	Plano

		**	
		

XXXX	Sprint		
XXXX	Sprint		

<i>Miza - Rememb er</i>	<i>3,35 minutos</i>	XXX	Subida
		Plano

		XXXX+	Subida
		XXXX	Subida
		Plano

		XXXX+	Subida
		XXXX	Subida
		XXXX	Subida
		XXXX	Subida
XXXX	Subida		
XXXX	Subida		
XXXX	Subida		
<i>Marekewi - G assos</i>	<i>3,25 minutos</i>	****	Plano

		**	
		..	

		**	
		..	

		**	

<i>won dertul toni gth - Eric Clapton</i>	<i>3,43 minutos</i>	Alongamentos	