



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Vera Alexandra Gomes Domingues

junho | 2017





Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e
Desporto

Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Vera Domingues

Guarda, Junho 2017



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

Relatório de Estágio

Realizado no Ginásio Fitnessbibi



Vera Domingues
Guarda 2016/2017

Ficha de identificação

Discente:

Nome: Vera Alexandra Gomes Domingues

Nº de aluno/a: 5007628

Grau pretendido: Licenciatura em Desporto

Instituição de Formação: Instituto Politécnico da Guarda

Escola formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretora do Curso: Prof^o Doutora Carolina Vila-Chã

Coordenador de Estágio: Mestre Bernardete Jorge

Entidade Acolhedora: Ginásio Fitnessbibi

Morada: Bairro da Nossa Senhora dos Remédios

Código Postal: 6300-590

Distrito: Guarda

Concelho: Guarda

Contacto: 271 231 570/965 085 738

E-mail: fitnessbibi@gmail.com

Tutor de Estágio: Elvira Maria Pereira de Matos

Habilitações Académicas: Licenciatura em Ensino da Educação Física pelo ISMAI;
Mestrado em Ensino de Educação Física 3ºCiclo e Secundário

Início do Estágio: 28 de setembro de 2016

Finalização do Estágio: 7 de Junho de 2016

Duração do Estágio: 480 horas

Agradecimentos

Quero manifestar os meus sinceros agradecimentos e apreço às várias pessoas envolvidas nesta etapa tão importante na minha vida. Àqueles que tanto direta como indiretamente me ajudaram ao longo deste ano a realizar este estágio, a aprender ainda mais, superar novos desafios, e me ajudaram a desenvolver novas competências.

Agradeço principalmente aos meus pais e família, não só por todos os sacrifícios que fizeram por mim, mas também por nunca me deixarem desistir, e me incentivarem sempre a superar os medos. Aos meus amigos, por me acompanharem nesta jornada de altos e baixos, pela amizade e apoio, assim como os bons conselhos que sempre segui.

Ao meu namorado, um enorme obrigada pela paciência e apoio, por sempre acreditar em mim e nas minhas capacidades, pelo carinho e motivação para sempre me superar.

Um sincero agradecimento ao Instituto Politécnico da Guarda por me acolher a mim e a todos os alunos da melhor forma, possibilitando-nos momentos de aprendizagem que iremos levar para a vida e carreira profissional.

À professora Bernardete Jorge pela ajuda, apoio e orientação ao longo do estágio e também de todo o curso, por toda a simpatia e amizade que sempre a irá caracterizar. Por sempre estar disponível e por nos transmitir novos saberes para levarmos para o nosso futuro.

Ao ginásio Fitnessbibi, que me acolheu de braços abertos, e tornou este estágio uma experiência fantástica. Um especial agradecimento à professora Elvira Matos, por toda a bagagem de experiências que me possibilitou adquirir neste estágio. Ao João Andrade, Sílvia Pires, Ana Gomes e Célia Valente, por me ajudarem em tudo o que precisei, pelo apoio e paciência que tiveram comigo, e por tornarem este estágio tão divertido.

A todos os clientes do ginásio Fitnessbibi, por me acolherem, pela amizade que foi sendo criada ao longo do estágio, por confiarem em mim e me ajudarem sempre a melhorar.

Um grande obrigado a todos pelo apoio.

Resumo

O presente relatório de estágio encontra-se incluído como parte integrante do terceiro ano de Licenciatura em Desporto mais concretamente no Minor de Exercício Físico e Bem-Estar. Este tem como fulcral objetivo, consolidar os conhecimentos e competências práticas e teóricas adquiridas ao longo da licenciatura, colocando-as em prática no terreno, dando-nos a possibilidade de convivência num ambiente profissional.

A realização do meu estágio teve como entidade acolhedora o ginásio Fitnessbibi, localizado na cidade da Guarda, tendo como orientadora a docente Bernardete Jorge e, como supervisora na entidade a docente Elvira Matos.

O ginásio Fitnessbibi é uma entidade que se encontra dividida em duas áreas distintas de intervenção, uma direcionada para o *cardiotraining* e outra para as aulas de grupo, tendo o meu estágio incidido em ambas as vertentes, sendo que na sala de *cardiotraining* acompanhei os diversos clientes na realização dos seus planos de treino, aperfeiçoamento da técnica e ainda correção de postura. Lecionei ainda aulas de grupo e realizei algumas funções de secretariado.

O estágio teve duração de 452 horas de contato, distribuídas semanalmente por 2^a, 4^a, 5^a e 6^a feira.

Palavras-Chave: Aulas de Grupo; *Cardiotraining*; Estágio Curricular; FitnessBiBi

Índice

Agradecimentos	iv
Resumo	v
Índice de Figuras	ix
Índice de Tabelas	ix
Lista de Siglas	x
Introdução	1
Capítulo I.-. Caracterização e análise da Entidade Acolhedora	3
1. Caracterização do Ginásio FitnessBiBi	4
1.1. História do Ginásio.....	4
1.2. Missão da Instituição.....	6
1.3. Horário de Funcionamento.....	6
1.3.1. Horário Cardio.....	6
1.3.2. Horário Estúdio 1	7
1.4. Recursos Humanos	8
1.5. Recursos Materiais	9
1.5.1. Instalações	9
1.5.2. Recursos Físicos	13
1.6. Atividades do Ginásio	14
1.6.1. <i>Indoor Cycling</i>	14
1.6.2. Cardio	14
1.6.3. Abdominais	14
1.6.4. Zumba®	15
1.6.5. <i>GAP</i>	15
1.6.6. Treino Funcional	16
1.6.7. Condição Física	16
1.6.8. <i>Pilates</i>	16

1.6.9.	<i>Hip-hop kids</i>	16
1.6.10.	<i>Pump</i>	17
1.6.11.	Condicionamento local.....	17
1.6.12.	<i>Metabolic Effect</i>	17
1.6.13.	<i>Strong by Zumba™</i>	18
1.6.14.	<i>Jump & Spining</i>	18
1.6.15.	50% C.....	19
1.6.16.	Dança para Noivos	19
1.7.	Outras Ofertas	19
Capítulo II. – Objetivos e Planeamento do Estágio		20
2.	Objetivos do Estágio	21
2.1.	Objetivos Gerais.....	21
2.2.	Objetivos Específicos.....	21
2.3.	Objetivos no Ginásio.....	21
3.	Planeamento do estágio	24
3.1.	Horário Semanal.....	25
Capítulo III - Atividades Desenvolvidas		26
4.	Atividades Desenvolvidas	27
4.1.	Receção/Secretariado	27
4.2.	Sala de Cardiotraining.....	28
4.3.	Aulas de Grupo.....	30
Capítulo IV.-. Estudos de caso		35
5.	Estudos de Caso	36
5.1.	Cliente 1	36
5.2.	Cliente 2	38
5.3.	Cliente 3	39
6.	Atividades.....	43

7. Projeto de estágio	43
8. Atividades de Formação	44
8.1. “Profissões do Desporto e Formação” - Seminário de Pedagogia do Desporto 45	
8.2. Formação de Crosstraining.....	45
Reflexão Final	48
Referências Bibliográficas	50
Fontes Web	51
Anexos	52

Índice de Figuras

Figura 2 FitnessBiBi.....	5
Figura 3 Horário Sala De Cardiotraining.....	6
Figura 4 Horário Sala de Aulas de Grupo	7
Figura 5 Organograma	8
Figura 6 Entrada do Ginásio.....	9
Figura 7 Recepção	9
Figura 8 Sala de Espera	10
Figura 9 Estúdio 3	10
Figura 10 Sala de Reuniões	10
Figura 11 Balneários	11
Figura 12 Sala de Cardiotraining	11
Figura 13 Sala de Cardiotraining 2	11
Figura 14 Sala de aulas de Grupo.....	12
Figura 15 Aulas de grupo	12
Figura 16 Cartaz Feel Healty	43
Figura 17 Início da caminhada	44
Figura 18 Cartaz do projeto	44

Índice de Tabelas

Tabela 1 Eventário	13
Tabela 2 Calendarização das atividades	24
Tabela 3 Horário Semanal de Estágio.....	25
Tabela 4 Número de aulas observadas/lecionadas	34
Tabela 5 Sujeito 1	37
Tabela 6 Sujeito 2	39
Tabela 7 Sujeito 3	40
Tabela 8 Sujeito 4	41

Lista de Siglas

ABS – Abdominais

CT – *Cardiotraining*

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ISMAI – Instituto Universitário da Maia

PT – Personal Training

TRX – Total-body Resistance Exercise

Introdução

O presente documento, refere-se ao trabalho final de estágio, isto é, o relatório de estágio, surge no contexto do processo final de todo o trabalho realizado ao longo do ano. Este encontra-se inserido no âmbito do curso de Licenciatura de Desporto, mais concretamente no Minor de Exercício Físico e Bem-Estar, representando uma oportunidade única na aquisição de competências práticas na área que futuramente faremos parte, dando-nos a possibilidade de convivermos num ambiente profissional, como também, aplicar alguns conhecimentos teóricos que nos foram transmitidos ao longo do percurso académico. É portanto de extrema importância a sua realização uma vez que se enquadra numa visão realista do que iremos encontrar após a finalização do curso e entrada no mercado.

A realização do meu estágio teve como entidade acolhedora o ginásio Fitnessbibi, localizado na cidade da Guarda, tendo como orientadora a docente Bernardete Jorge e, como supervisora na entidade a docente Elvira Matos. A escolha do local de estágio recaiu no ginásio Fitnessbibi não só pela primeira impressão que tive enquanto aluna, aquando da visita aos diversos ginásios da cidade da Guarda mas também pelo facto de ser um ginásio acolhedor, com um espaço agradável à vista em termos de decoração, pelo profissionalismo de toda a equipa que ali trabalha, e que dá tudo de si para proporcionar um treino e aulas de grupos que satisfaçam diversas populações.

É um ginásio que tem a capacidade de oferecer aos seus clientes um leque alargado de aulas de grupo e esse foi também um dos motivos que me levou a escolhê-lo.

O meu estágio teve início no dia 28 de Setembro de 2016 e teve a sua finalização no dia 7 de Junho de 2017, tendo uma carga horária semanal de 12 horas, distribuídas de segunda a sexta-feira, sofrendo algumas alterações mediante necessário.

O presente relatório de estágio está dividido em seis capítulos distintos, estruturado segundo a seguinte ordem:

Capítulo I – Caracterização e análise da Entidade Acolhedora;

Capítulo II – Objetivos e Planeamento do Estágio;

Capítulo III – Atividades Desenvolvidas;

Capítulo IV – Estudos de caso;

Capítulo V – Formações complementares

Capítulo VI- Reflexão Crítica;

Capitulo I.- Caracterização e análise da Entidade Acolhedora

1. Caracterização do Ginásio FitnessBiBi

O Ginásio Fitnessbibi tem como sua localização a cidade da Guarda, cidade dos 5F'. Teve o seu início de atividade à 17 anos e tem para oferecer à população guardense, um enorme repertório de atividades com qualidade e acessível a toda a população, desde os mais novos aos mais idosos. Este ginásio tem o seu foco principal na saúde e bem-estar de todos os que o frequentam, abrangendo nas suas instalações outras áreas para além da prática de atividade física como a: saúde e *Body & Mind*. Nutrição, massagens quer terapêuticas quer de relaxamento, estética, e também uma vertente ligada à osteopatia.

O ginásio aposta numa equipa polivalente e competente em diversas áreas, equipamentos qualificados, material de qualidade, espaços amplos e bem cuidados, para proporcionar aos seus clientes treinos agradáveis em todos os sentidos.

1.1. História do Ginásio

O Projeto FitnessBibi, nasceu através da ideia de oferecer uma prática desportiva contínua a toda uma comunidade escolar, nomeadamente no ano letivo 2000/2001, iniciando com 50 praticantes, que em três meses, avançou para um total de 150. Desta forma, o Projeto ultrapassou as expectativas iniciais, e definitivamente surgiu a opção de desenvolver o projeto para um leque de praticantes mais abrangentes, deixando de ser apenas para a comunidade escolar, passando a toda a comunidade da cidade da Guarda. Das atividades constavam inicialmente Ginástica Aeróbica e Localizada.

Com o decorrer das aulas e nos anos seguintes o leque de oferta foi sendo alargado, passando por atividades diversificadas dentro da área do Fitness, permitindo aos praticantes encontrar as modalidades que lhe eram mais adequadas. Desde *Aeróbica, Step, Localizada, Manutenção, Condição Física, Yoga, Body-Combat, Body-Pump* até ao projeto de Ritmos; Atelier de Dança e Danças para noivos, todas as modalidades têm atraído e satisfeito os participantes em 17 anos de existência.

O FitnessBibi sentiu necessidade de aumentar os seus espaços e serviços. Assim, numa nova fase, o ginásio expandiu-se para mais um local estratégico da cidade – Complexo das Piscinas Municipais da Guarda. Neste espaço – Ginásio do complexo, o FitnessBibi tenta repetir o desafio já realizado no início do projeto: colocar centenas de guardenses a praticar desporto e apostar na sua saúde e bem-estar! Possui uma sala de

cardiofitness, uma sala de aulas de grupo, dois balneários femininos e dois balneários masculinos. Dispõe ainda de uma sala de reuniões, uma zona de espera onde o cliente pode descontrair enquanto se iniciam as aulas, um balneário de equipa/crianças, uma entrada, uma receção, e uma outra sala onde decorrem as massagens, avaliações e medições de peso.

1



Figura 1 FitnessBiBi

¹ <http://www.fitnessbibi.pt/>

1.2. Missão da Instituição

De forma a tornar a presença dos clientes o mais agradável possível, assim como proporcionar-lhes uma melhor qualidade de vida, tanto física como psicologicamente, o ginásio tem como seus principais objetivos os seguintes princípios:

- Promover o bem-estar e a saúde dos clientes;
- Proporcionar-lhes uma melhor qualidade de vida;
- Promover saúde associando a atividade física no dia-a-dia;
- Criar gosto pela prática regular de atividade física, associando a mesma com períodos de divertimento;
- Fazer felizes todos os clientes.

1.3. Horário de Funcionamento

O Ginásio FitnessBiBi encontra-se dividido em três estúdios de atividades diárias, com um horário bastante flexível para condições favoráveis a todos os seus clientes:

1.3.1. Horário Cardio

Na seguinte figura encontra-se o horário anual da sala de *cardiotraining*.



Figura 2 Horário Sala De Cardiotraining

1.3.2. Horário Estúdio 1

Podemos observar na figura 3 o horário do Estúdio 1 referente a todas as aulas de grupo

Manhã	2^a	3^a	4^a	5^a	6^a
10:00h					
10:45h	Cycling	Personal Training	Pilates	Treino em Circuito	Personal Training
11:45h	Personal Training	Personal Training	Personal Training	Personal Training	PUMP
Tarde					
17:50h	Treino Funcional		Treino Funcional	Abdominais	Treino Funcional
18:30h	Pilates	Abdominais	GAH Hipopressiva	Strong	Hip Hop
19:20h	Condição Física	MASTER POWER II Spinning+Step	Zumba	PUMP	MASTER POWER I Zumba+Cycling
20:10h	Strong Cycling ZUMBA	20:30h Pilates	Cycling	20:30h Pilates	YOGA
21:00h	Defesa Pessoal KEYSI		Cardio Pump	Defesa Pessoal KEYSI	

Figura 3 Horário Sala de Aulas de Grupo

1.4. Recursos Humanos

O organograma da figura 4 ajuda-nos a perceber melhor a hierarquia do ginásio FitnessBibi bem como todos os elementos que fazem parte da sua equipa técnica.

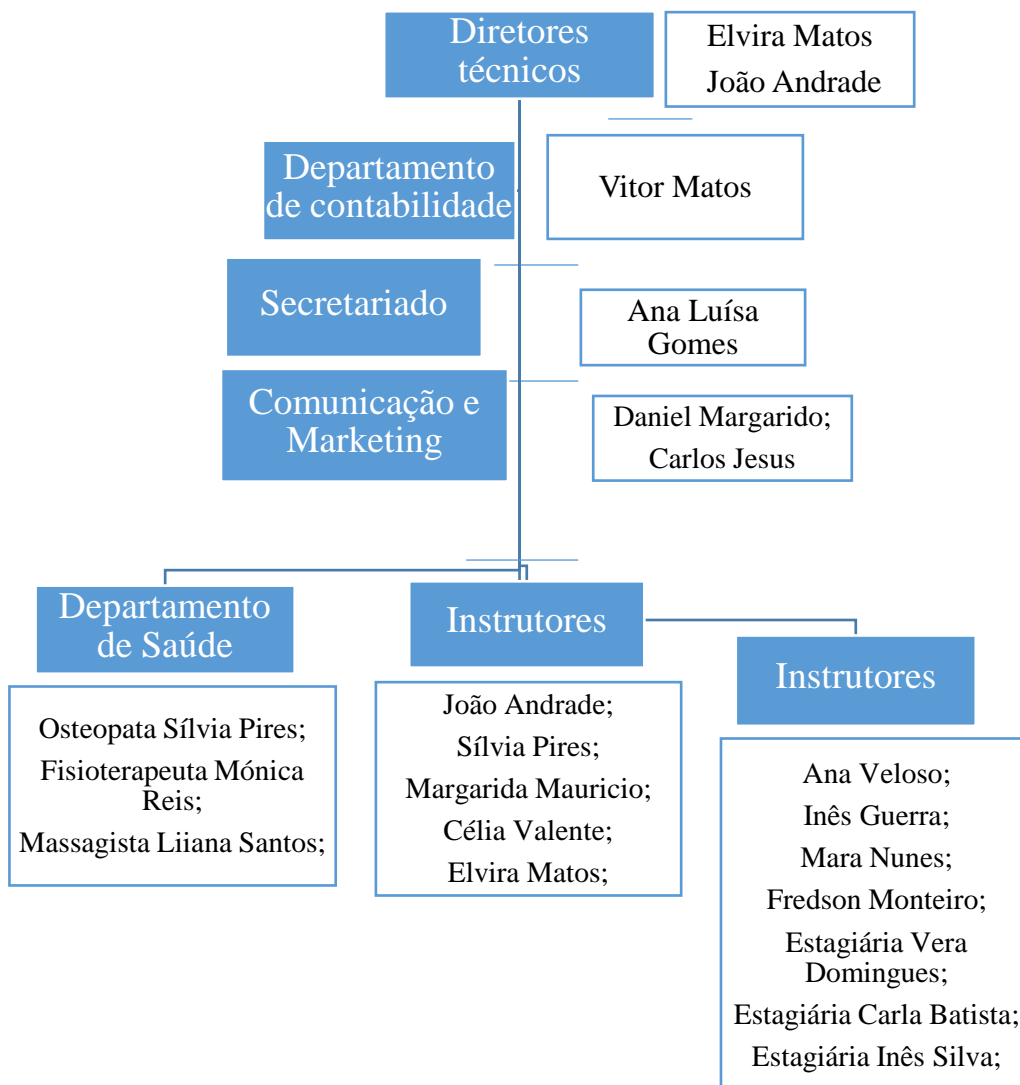


Figura 4 Organograma

1.5. Recursos Materiais

1.5.1. Instalações

Nas figuras a seguir indicadas estão representadas todas as instalações que o Ginásio FitnessBiBi coloca ao dispor dos seus clientes e visitantes, para que disfrutem do seu treino ou relaxamento, num ambiente familiar e reconfortante ²



Figura 5 Entrada do Ginásio

Entrada Principal do Ginásio FitnessBiBi, localizada no complexo das piscinas Municipais da Guarda.

A receção é o local onde se realizam as inscrições no ginásio, esclarecer dúvidas aos clientes, marcar consultas ou visitar o local, este é o ponto central do ginásio.



Figura 6 Receção

² <http://www.fitnessbibi.pt/>



Figura 7 Sala de Espera

A sala da figura 7 é um local indicado para relaxar. Funciona como sala de espera, onde se pode ler umas revistas, ver televisão ou simplesmente descontraír.³



Figura 8 Estúdio 3

O estúdio 3 é a sala onde se realizam as avaliações físicas, sessões de massagens, estética e fisioterapia.

A sala de Reuniões é um espaço privado onde se realizam as reuniões de equipa sobre o trabalho efetuado no ginásio.

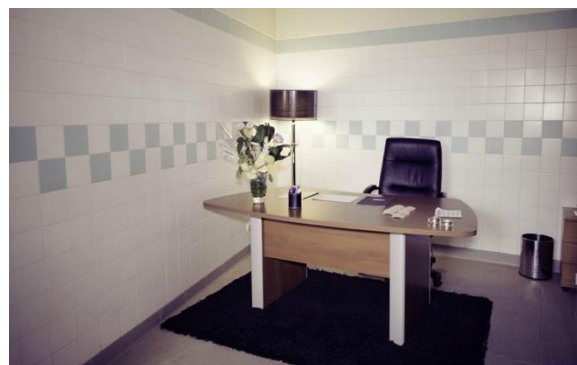


Figura 9 Sala de Reuniões

³ <http://www.fitnessbibi.pt/>



Figura 10 Balneários

O ginásio possui 4 balneários, dois de senhoras, 1 de senhores e ainda um balneário de equipa.⁴



Figura 11 Sala de Cardiotraining

Esta sala é o local indicado para os clientes realizarem o seu aquecimento antes das aulas de grupo, é composto por várias máquinas que permitem realizar o seu treino cardiovascular.

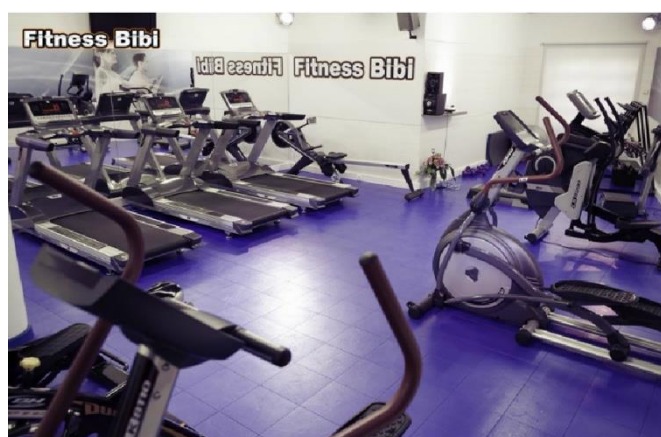


Figura 12 Sala de Cardiotraining 2

⁴ <http://www.fitnessbibi.pt/>

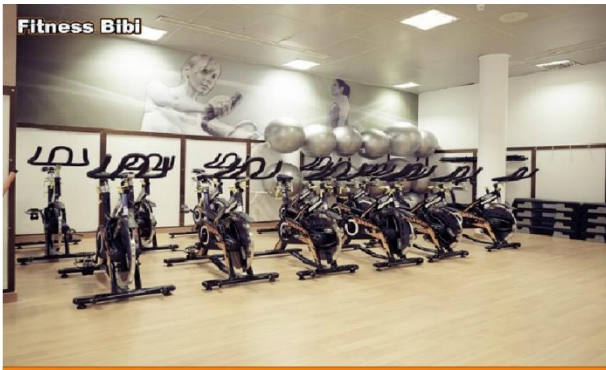


Figura 13 Sala de aulas de Grupo

Tal como o nome indica, esta é a sala onde se realizam as aulas de grupo, os clientes têm ao seu dispor um vasto leque de modalidades à escolha.⁵

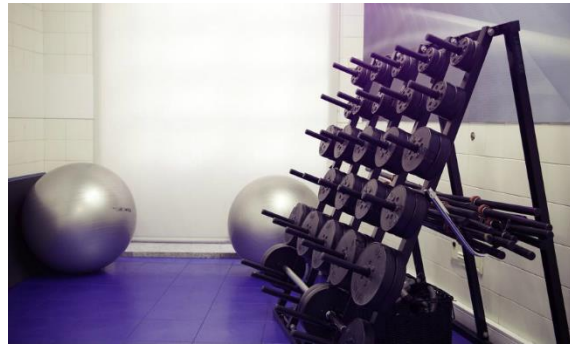


Figura 14 Aulas de grupo

⁵ <http://www.fitnessbibi.pt/>

1.5.2. Recursos Físicos

Na seguinte tabela estão discriminados os materiais existentes no FitnessBiBi, em ambos os Estúdios.

Tabela 1 Eventário

Material	Quantidades	Material	Quantidades
Steps	21	Barras	28
Ergômetros de corrida	3	Barras de flexões	8
Stepper	2	Barras de halteres	6
Bicicletas Elípticas	2	Roda de Abdominais	1
Ergômetro Remo	1	Rolo de massagens	1
Banco de Musculação	1	Body Power	5
TRX	4	Discos	21-0,5kg
Bosu	1		18-1kg
Plataforma Vibratória	1		39-2kg
Halteres	10-1kg		30-4kg
	20-1,5kg		2-10kg
	15-2kg	Trampolins	10
Bolas de Esponja	18	Kettlebels	4-4kg
Caneleiras	29		4-6kg
Cordas	10		2-8kg
Elásticos	27		2-12kg
Bastões	39		2-16kg
Colchões	25		8-1kg
Bandas Elásticas	27	Aparelhagem	1
Barra em EZ	1	Fitball	20

1.6. Atividades do Ginásio

O Ginásio FitnessBiBi tem ao dispor dos clientes várias modalidades para que os clientes mantenham a sua atividade física e saúde em dia.

Os benefícios aliados à prática tornam-se visíveis numa sociedade onde o estilo de vida ainda é caracterizado por uma população sedentária e depressiva (Mariovet, 2001).

Segundo Guedes (2001), a atividade física em toda a sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gasto com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Assim sendo, mediante os objetivos do cliente, são várias as modalidades propostas para combater os fatores referidos anteriormente.

1.6.1. *Indoor Cycling*

A aula de “Indoor Cycling” tem como objetivo a simulação da realização de um percurso numa bicicleta estática, esta é acompanhada de música atual e motivante, o seu foco principal é o treino da capacidade cardiorrespiratória, a perda de massa gorda e o aumento do bem-estar físico geral.

1.6.2. **Cardio**

É uma sessão realizada na sala de exercício de cardiofitness, e uma sessão desta aula inclui um circuito nos ergómetros, passadeira, step, remo, elíticas e bicicletas, com o objetivo de aumentar a aptidão aeróbia.

1.6.3. **Abdominais**

Esta aula foi criada e direcionada para o fortalecimento e definição do Core (musculatura abdominal + zona lombar + zona dorsal). É constituída por exercícios

variados que contemplam o movimento tridimensional da cadeia abdominal, tendo como principal objetivo a tonificação muscular. Esta trabalha a musculatura do Core com alta intensidade, permitindo que os benefícios ocorram rapidamente. Nela podemos utilizar materiais como halteres, caneleiras, elásticos, step, bola suíça. Os exercícios são selecionados de acordo com critérios de segurança e eficiência, promovendo uma real sensação de trabalho de intensidade sobre a musculatura, ocorrendo posteriormente a definição abdominal.

1.6.4. **Zumba®**

Zumba® é uma aula de fitness dançada e inspirada em movimentos e músicas latinas e internacionais, estas criam um sistema de fitness dinâmico, excitante e efetivo. O Zumba® integra alguns dos princípios básicos de aeróbica, treino intervalado e de resistência maximizando: a queima de calorias, os benefícios cardiovasculares e com tonificação total do corpo.

1.6.5. **GAP**

Na aula GAP, Ginástica Abdominal Hipopressiva leva a uma reprogramação postural incluindo uma tonificação da faixa abdominal e do pavimento pélvico. Tem como objetivos, diminuir o perímetro da cintura normalizar o esquema corporal e emocional prevenir a incontinência urinária, melhorar a função sexual em mulheres e homens pelo incremento da vascularização na zona do pavimento pélvico. Incrementar a capacidade anaeróbia. Diminuir o risco de lesões articulares ou musculares devido à prática desportiva. Prevenir a descida dos órgãos internos principalmente em mulheres. Prevenir hérnias abdominais, discais e inguinais. Contra- indicações: Gravidez, e Hipertensão Arterial.

1.6.6. **Treino Funcional**

O Treino funcional serve tanto para melhorar o sistema cardiorrespiratório como para desenvolver o sistema neuromuscular. Pode servir para trabalhar qualquer um dos sistemas energéticos através da correta utilização de estímulos e intervalos. Assim, um circuito anaeróbico pode caracterizar-se por possuir estações de alta intensidade e curta duração (30min), separadas por intervalos ativadores que propiciem a manutenção do débito de oxigénio. Por outro lado, o circuito aeróbico será realizado com estações com menos intensidade ou maior duração e intervalos recuperadores. Este formato de aula é ideal para queimar calorias e ficar em forma rapidamente.

1.6.7. **Condição Física**

Tem como objetivo desenvolver a força, coordenação e flexibilidade, resistência muscular e resistência aeróbia. Nesta aula combinam-se exercícios aeróbios e localizados (Pereira, 2008).

1.6.8. ***Pilates***

O método Pilates pode definir-se como a técnica, método ou arte baseado no controlo de Joseph H. Pilates, de onde se coordena com a respiração exercícios de força, resistência, flexibilidade, mobilidade articular e equilíbrio, no solo ou com aparelhos, requerendo uma grande concentração, perfeita propriocepção e controlo corporal que nasce desde dentro do corpo para obter resultados que melhorem o físico e a mente. Por se tratar de uma atividade que não impõe desgaste articular e cujo número de repetições de cada exercício é reduzido, promove-se a prevenção e/ou tratamento de certas patologias, especialmente as ocupacionais (Rodrigues, 2006).

1.6.9. ***Hip-hop kids***

O Hip Hop evoluiu fora dos estúdios de dança em espaços do quotidiano, tais como ruas, pátios de escolas e discotecas. Elas são muitas vezes de improviso e de natureza

social, incentivando a interação e o contato com os espectadores e os outros dançarinos. Estas danças são populares como uma forma de exercício físico e como uma forma de arte. É uma aula divertida ao ritmo dos hits do momento, desenhada para crianças e jovens, simples e fácil de realizar, desenvolvendo a coordenação, ritmo, destreza e agilidade.

1.6.10. Pump

Esta é uma aula de 45-60 min. É uma aula sem impacto, concebida para dar ao seu corpo um treino completo usando barras e pesos, ao som de música estimulante. É uma sessão de grupo orientada por instrutores qualificados. Inicia-se com um aquecimento geral do corpo todo, conseguindo trabalhar todos os grupos musculares. É portanto um treino completo e equilibrado.

1.6.11. Condicionamento local

A flexibilidade será também uma capacidade motora a desenvolver. Com esta aula pretendemos realizar um treino mais personalizado e individualizado, no qual tentaremos adequar os conteúdos a cada aluno/cliente e às suas capacidades físicas motoras, assim como às suas expectativas iniciais e aos seus objetivos pessoais. Uma aula com características semelhantes às de uma aula de localizada, num horário que lhe permitirá gerir o final do seu dia de forma mais eficaz, não deixando por sua vez de praticar desporto.

1.6.12. Metabolic Effect

É uma aula intensa e supervisionada que utiliza músicas estimulantes com foco de o levar ao seu ritmo máximo. Constituída por 30 minutos de treino intervalado usando um padrão de estrutura entre exercícios compostos e períodos de recuperação curta. E o restante tempo de aula de treino localizado da zona “core”. Tem como objetivo desenvolver força, resistência aeróbica e resistência muscular. Este formato tem uma alta

taxa de exercícios de trabalho que queimam mais calorias e maximizam as calorias queimadas após o treino. O efeito metabólico é o “*after burn*” criado “após” este tipo de esforço intenso, efeito este que pode promover essa resposta por horas/dias “após” o mesmo.

1.6.13. *Strong by Zumba™*

Esta é uma aula perfeita para quem adora exercícios, para alunos que procuram treinos intervalados de alta intensidade mais desafiadores. Esta aula funciona como na maioria dos programas de exercícios, a música é um mero detalhe. No STRONG by Zumba™, a música foi projetada para orientar a intensidade numa progressão desafiadora, proporcionando exercícios completos para o corpo todo. Ela proporciona uma experiência de exercícios em grupo como nenhuma outra. Ao movermo-nos em sincronia com a música, vamos poder treinar com mais garra, este é o objetivo. Esta aula faz com que seja possível ultrapassar as nossas metas, ajudando-nos a alcançar os nossos objetivos mais rapidamente. Usando apenas o peso corporal, iremos melhorar tanto a resistência muscular, como tonificar e definir os músculos, queimando calorias mesmo depois da aula.

1.6.14. *Jump & Spinning*

Duas aulas dadas por dois instrutores e que ocorrem em simultâneo, proporcionando aos seus participantes muita diversão, adrenalina. O *JUMP* é um Treino cardiovascular em minitrampolim, aliado ao treino neuromuscular localizado. Tem como foco principal no trabalho cardiovascular a melhoria da resistência geral e aumento da força muscular dos membros inferiores (músculos das pernas) e estabilizadores (abdominal e lombar). O *SPINNING* está presente em 80 países, com mais de 35'000 centros oficiais, é o programa original do *Indoor Cycling*. Esta modalidade evoluiu a partir do ciclismo de estrada, com todas as suas técnicas e metodologias, aliando assim toda a emoção de uma pedalada a um treino eficaz, seguro e vibrante ao som de música entusiasmante.

1.6.15. **50% C**

É um mix de “Condição Física” e “Indoor Cycling”. É uma aula de grupo alegre e motivadora, em ambiente de convívio, utilizando músicas estimulantes com vista à recuperação, manutenção e/ou melhoria do estado físico e bem-estar. É uma aula completa que inclui aquecimento, trabalho aeróbico, bicicleta, localizada e alongamentos, ou seja, todas as capacidades físicas fundamentais para um corpo são.*

1.6.16. **Dança para Noivos**

Os noivos não precisam de se preocupar, pois podem contar com a ajuda de especialistas da área de dança, fazendo um trabalho personalizado e transformando o momento da “Primeira Dança” em algo inesquecível e muito emocionante. As aulas são personalizadas, os ritmos são escolhidos pelos noivos ou sugeridos pelos próprios professores. O casal também pode escolher as músicas para que o professor elabore uma coreografia específica.*

1.7. **Outras Ofertas**

São vários os pacotes que o Ginásio FitnessBibi propõe ao seu cliente para garantir a fidelização dos mesmos, tais como:

- Pack PT Saúde + mais vocacionado para pessoas idosas;
- Pack PT Regular para os clientes que procuram um treino mais individualizado e personalizado;
- Pack PT Outdoor/Home neste o PT vai ao encontro do seu cliente seja em casa ou num espaço ao ar livre; Pack PT Online este pacote oferece o serviço do profissional de exercício físico para pessoas que estejam à distância mas que tenham a motivação para atingir os seus objetivos.- Pack PT Online, este pacote oferece o serviço do profissional de exercício físico para pessoas que estejam à distância, mas que tenham a motivação para atingir os seus objetivos.

Capitulo II. – Objetivos e Planeamento do Estágio

2. Objetivos do Estágio

A definição dos objetivos, é um ponto fulcral em qualquer relatório, este permite-nos definir metas referentes ao trabalho que pretendemos realizar ou alcançar, ajudando-nos a adquirir competências e experiências para o futuro. Podemos classificá-los de gerais e específicos:

2.1. Objetivos Gerais

- Desenvolver capacidades práticas e aplicar conhecimentos teóricos e competências práticas apreendidos ao longo da licenciatura;
- Adquirir competências na intervenção profissional;
- Desenvolver autonomia em aulas de grupo e salas de exercício;
- Desenvolver competências de trabalho de equipa, interajuda, e superação de dificuldades;
- Ser capaz de atender ao público e trabalhar com os processos dos clientes;
- Adquirir e aplicar conhecimentos gerais no que concerne ao atendimento ao cliente;

2.2. Objetivos Específicos

- Observar as aulas de grupo e à posteriori intervir;
- Ser capaz de elaborar e lecionar aulas de grupo;
- Ajudar nas avaliações Físicas;
- Intervir em sala de exercício;

2.3. Objetivos no Ginásio

No decorrer do estágio curricular, passei por várias áreas de intervenção, sendo elas, o serviço de secretariado, sala de *cardiotrainnig* e aulas de grupo. Passar por estas diferentes áreas é sem dúvida uma mais-valia para o estagiário, uma vez que nos permite

ter todas as bases de como funciona um ginásio, desde conhecer o cliente no primeiro dia, até final do seu treino depois da sua integração. Neste sentido delineei juntamente com a minha tutora de estágio objetivos pelas áreas de intervenção que passo a apresentar:

Secretariado

- Realizar a receção ao cliente no primeiro dia;
- Dar a conhecer os serviços do ginásio;
- Acompanhar o cliente numa visita guiada pelo ginásio;
- Interagir com os clientes;
- Repor o material em falta;
- Contactar clientes por via telefónica;
- Adquirir conhecimentos relativamente à base de dados, e atualizá-la sempre que necessário.

Sala de Cardio Training

- Conhecer a sala e o funcionamento dos equipamentos;
- Realizar observações do treinas com os instrutores em sala;
- Auxiliar os clientes e acompanhá-los a funcionar com o material;
- Corrigir exercícios e posturas;
- Acompanhar os clientes com os exercícios e planos de treino;
- Planificar sessões de treino;
- Observar e realizar avaliações físicas.

Sala de Aulas de Grupo

- Conhecer as aulas lecionadas por todos os instrutores;
- Participar ativamente nas aulas;
- Observar e análise das aulas;
- Participar no retorno à calma;
- Lecionar uma parte da aula;

- Lecionar autonomamente a aula.

Avaliações Físicas

- Observar de todo o processo de avaliações físicas;
- Auxiliar o instrutor com os materiais;
- Conhecer os materiais usados nas avaliações;
- Participar numa parte da avaliação física;
- Realizar avaliações de forma autónoma.

2.4. Fases de Intervenção

No decorrer do estágio curricular e de acordo com o regulamento de estágio passei pelas diferentes fases de intervenção e foram as seguintes:

- Fase de Observação - Setembro e Novembro;
- Fase de Coorientação - Novembro a Janeiro;
- Fase de Orientação - Janeiro a Junho.

No que concerne à fase de observação, os objetivos incidiram na observação das sessões de treino dos instrutores, quer em contexto de sala de exercício quer nas aulas de grupo. Através das observações efetuadas identifiquei alguns pontos essenciais das aulas como os aspetos positivos e aspetos negativos da sessão em questão, e ainda corrigir posturas de clientes que tinham dificuldades em realizar corretamente o exercício.

Quanto à 2ª fase, a coorientação, os objetivos passaram por uma presença mais ativa nas atividades, ou seja, intervir ativamente nas sessões de treino, adquirir competência que auxiliam na lecionação futura, avaliar os estudos de caso e iniciar a intervenção através de planos de treino. Já nas aulas de grupo, os objetivos principais nesta fase eram o ser “sombras” do instrutor, em aulas como abdominais, treino funcional e mais tarde *Pilates*.

Já na última fase, a fase de orientação, os objetivos estão relacionados a todo o processo evolutivo desde o início do estágio. Nesta fase passa-se de uma “aula sombra”, para efetivamente lecionar de forma autónoma a aula completa. Esta também a fase em

3.1. Horário Semanal

No início do estágio eu e a minha tutora definimos o horário de estágio tendo em conta as aulas no IPG, sendo que logo de início a minha disponibilidade foi total. Sempre me mostrei disponível quando era solicitada fora das minhas horas de estágio.

Segue na tabela 3 o horário semanal realizado no estágio.

Tabela 3 Horário Semanal de Estágio

Dias	Horas
Segundas-Feiras	18h30 – 19h30
Quartas- Feiras	17h30 – 21h00
Quintas – Feiras	10h30 – 12h30 17h30 – 20h30
Sextas- Feiras	10h30 – 13h00

Capitulo III - Atividades Desenvolvidas

4. Atividades Desenvolvidas

De acordo com o plano individual de estágio, as atividades desenvolvidas no decorrer do mesmo, passaram por três áreas de intervenção: Recepção/Secretariada, sala de *cardiotraining*, e aulas de grupo. Todas estas etapas são bastante relevantes, pois um ginásio não funciona apenas com aulas, existe todo um processo envolvente no que diz respeito às funcionalidades do mesmo, desde a captação de clientes, até à sua fidelização.

De acordo com a Carta Europeia do Desporto (1992), faz sentido falar de marketing do desporto associado à gestão de ginásios e *health clubs* considerando que a sua vocação está relacionada com a promoção do bem-estar físico e psíquico através do movimento humano. Cada vez mais, os ginásios e *health clubs* procuram implementar planos de marketing nestes espaços. A oferta centra-se na melhoria da qualidade de vida dos praticantes e na promoção de um estilo de vida ativo e saudável, para o qual a atividade física é um fator primordial na vida.

Como, tal, um dos papéis que desempenhei neste estágio vai ao encontro desse *marketing*, sendo este feito não só fora do ginásio, através de atividades e programas de promoção, como na receção a possíveis clientes que nos visitavam no ginásio.

4.1. Recepção/Secretariado

As primeiras atividades que desenvolvi no estágio curricular, ocorreram na receção/secretariado. Esta é uma das áreas mais importantes, na minha opinião, para um bom funcionamento de um ginásio. É neste local que se conseguem captar clientes e fazer com que optem pelo nosso ginásio. A minha função nesta área envolveu, o registo diário dos clientes ativos no ginásio, fazer chegar informação pertinente aos nossos clientes, quer pessoalmente, quer por meio telefónico, realizar o controlo de entradas e as horas das mesmas na sala de cardio, registar novos clientes e atualizar informações dos mesmos na base de dados, e por fim mas não menos importante, socializar com os clientes, pois estes sentem-se mais próximos de nós nestes momentos, e este é um dos pontos positivos que observei durante o estágio, existe uma relação de amizade e cumplicidade entre todos.

Foi uma tarefa que realizei com todo o gosto, não só por estar em contacto com todos os clientes e instrutores, mas também porque nos permite enquanto futuros profissionais, estar envolvidos não só nas aulas mas também no funcionamento geral de um ginásio.

4.2. **Sala de Cardiotraining**

A sala de *cardiotraining* foi a área onde estive mais envolvida e passei grande parte dos meus dias de estágio. Após conhecer o funcionamento geral dos equipamentos e da sua manutenção, comecei por realizar observações das aulas de “PT”, pois sendo um ginásio onde não existe sala de musculação, apenas tive oportunidade de observar os treinos dos “PT”. Comecei por observar os comportamentos dos instrutores com os clientes e a forma como prescreviam os seus treinos mediante as condições específicas dos mesmos, as suas patologias, e os seus objetivos. Segue em Anexo V um exemplo de uma observação feita nesta sala. Outra função que realizei foi a contabilização dos clientes presentes na sala de *cardiotraining* e posteriormente o registo, esta foi uma das estratégias que encontrei para conhecer os nomes dos clientes do ginásio, tendo sido inicialmente uma das minhas dificuldades.

Mais tarde foi-me solicitado que ministrasse o retorno à calma, “alongamentos” com os clientes. Segundo American College of sports medicine (2003), o retorno à calma acelera o retorno venoso, reduzindo assim, o potencial de hipotensão e vertigem pós-exercício, facilitando a dissipação do calor do corpo e favorecendo a remoção mais rápida do ácido láctico que a recuperação estática.

Os benefícios dos exercícios de alongamento são diversos. Por meio deles, pode-se evitar ou eliminar o encurtamento músculo tendinoso, diminuir o risco de alguns tipos de lesões músculo-articulares, aumentar o relaxamento muscular e melhorar a circulação sanguínea, liberar a rigidez e melhorar a simetria muscular e ainda, evitar problemas posturais que alternam o centro de gravidade, provocando adaptação muscular (Achour Jr, 2002).

Seguiu-se uma nova fase, a prescrição e o acompanhamento dos clientes. Comecei por acompanhar os clientes com os planos de treino já existentes, e mais tarde tive a

oportunidade, de começar a prescrever exercícios aos clientes indo de encontro aos objetivos pretendidos, tendo sempre em conta a existência ou não de alguma patologia.

Sempre que realizava planos de treino, e surgissem dúvidas ia tirá-las através dos instrutores do ginásio, assim como pedir sugestões para melhorar os planos de treino. A prescrição principal na sala de *cardiotraining*, é o treino aeróbio e o treino de força, isto porque normalmente os clientes que fazem o seu treino nesta sala, têm como objetivo perder massa gorda e aumentar massa magra, aumentar a sua aptidão física, e ainda a resistência.

O treino aeróbio possui diversos meios como corrida, caminhada, e exercícios que se caracterizam na zona de trabalho por via aeróbia, sendo que estes são utilizados de acordo com o objetivo do treino e o nível de aptidão do aluno ou atleta, assim podem-se subdividir os métodos em: Contínuos, com a utilização de uma carga contínua, Intervalado, com a utilização de cargas intervaladas, Fracionados, cargas divididas em módulos, Circuito, várias aplicações de cargas diferenciadas, Adaptativos, utiliza estímulos além do exercício. Dentro do método contínuo, pode-se utilizar outro método que é a *zona alvo*, onde o volume de trabalho representa de 20 a 60 minutos dentro da zona alvo, que é a intensidade em que o exercício vai ser realizado (Pitanga, 2004).

Ushida (2004), refere que os vários métodos de treino de força, as manipulações das variáveis como: volume, intensidade, tempo de recuperação e ordem dos exercícios a serem executados, são capazes de induzir secreções hormonais diferenciadas e provocar vários tipos de adaptações. Segundo Maia (1998), a aptidão física é a capacidade de realizar níveis moderados ou vigorosos de atividade física sem evidenciar sinais exagerados de fadiga. Esta capacidade deve ser mantida durante toda a vida.

Nas minhas sessões de treino utilizei maioritariamente as metodologias de treino intervalado e de circuito, quer nas sessões em sala de *cardiotraining*, como posteriormente na aula de treino funcional, sendo que, como já referi anteriormente este deve ser sempre individualizado e direcionado para as especificidades de cada sujeito, tendo em conta as suas características.

Grande parte dos clientes tinha como objetivo a perda de massa gorda, desde que não apresentassem nenhuma patologia, utilizava o método de treino aeróbio combinado com o treino de força.

4.3. Aulas de Grupo

Como é de esperar num ginásio, o foco principal são as aulas de grupo, e o ginásio FitnessBiBi, não é exceção à regra. Como estagiária tentei conciliar o horário de estágio e as minhas funções iniciais no ginásio, para ter a possibilidade de observar um maior número de aulas e o mais diversificado possível.

Através de uma ficha de observação em que constam desde o domínio das aulas, a sua gestão e clima, até ao fim, iniciei as minhas observações, começando com as aulas de *cycling*. (Anexo VI). Estas observações foram fulcrais para uma maior perceção da faixa etárias das aulas de grupo, perceber que devemos adequar os nossos comportamentos mediante a faixa etária predominante nas aulas, até que ponto podemos inovar e brincar, e ainda como criar laços com os clientes.

Realizei inúmeras observações às aulas de grupo, nomeadamente *cycling*, condição física, treino funcional e abdominais, tendo tido um especial interesse nas aulas de *pilates* como o meu horário de estágio não coincidia com as referidas aulas, desloquei-me ao ginásio em diferentes dias da semana, para realizar observações dessas aulas. Através das observações das aulas, aprendi a organizar uma sala de aula, a encontrar pontos estratégicos de colocação do instrutor a realizar a aula, para assim conseguir observar todos os clientes. Adquiri ainda conhecimentos no que concerne ao planeamento das aulas de grupo, assim como adaptar as mesmas mediante as necessidades dos clientes.

Aula de treino Funcional

As aulas de treino Funcional foram as primeiras onde me foi possível intervir, lecionando partes de aulas. Foi também a primeira aula que lecionei de forma autónoma. No início do mês de Janeiro realizei algumas aulas “sombra” efetuando partes da aula, já no fim do mês tive a possibilidade de lecionar toda a aula de Treino funcional, passando a realizar a mesma todas as quintas-feiras às 10h50 da manhã, e em algumas semanas às segundas-feiras às 17h50.

Através das observações realizadas anteriormente e tendo em conta todas as indicações que os outros instrutores me foram dando, assim como as minhas reflexões, (pontos a melhorar e pontos positivos e negativos), fui tentando, ao longo das semanas adaptar as minhas sessões de aulas para que fossem cada vez melhores e motivadoras para

os clientes. Fui adaptando o meu tom de voz mediante o barulho e o número de pessoas na sala, tentei, sempre que possível, dar feedbacks, incentivar os clientes a nunca desistir.

Ao longo do estágio procurei sempre melhorar adquirindo novos conhecimentos e novos métodos com os instrutores do ginásio superando, desta forma, novos desafios.

Ao longo do estágio as aulas, na sala de *cardiotraining* ou aulas de grupo obedeceram sempre à seguinte estrutura:

Parte Inicial: Consiste na realização de exercícios de alongamentos, ativando os músculos para o início da prática de exercício, e diminuindo o risco de lesões. Hollmann e Hettinger (2005), salientam que depois de 4-5 alongamentos, pode-se observar um nítido aumento da elasticidade do músculo. Assim, poucos exercícios de alongamento antes do começo do treinamento e da competição podem prevenir uma lesão.

Em todas as sessões de treino que participei e lecionei, os alongamentos utilizados foram sempre os alongamentos ativos. O alongamento ativo caracteriza-se pela utilização da força dos músculos agonistas e relaxamento dos antagonistas (Alter, 1999). Por aumentar a circulação sanguínea, ajuda no aquecimento específico dentro do desporto.

Parte Fundamental: A parte fundamental é a fase em que se realizam os exercícios principais do plano de treino. Realizam-se os diferentes exercícios segundo intensidades, tempo e volume adequados. Tem como finalidade desenvolver diferentes capacidades, realizando exercícios contínuos num período de tempo entre 20 a 30 minutos. Nas aulas de treino Funcional, utilizei o programa *Tabata Timer*, contudo não utilizei a sua metodologia normal, mas uma versão modificada. Utilizei 4 séries com 8 exercícios com um tempo de descanso entre exercícios de 15 segundos e tendo como tempo total de exercício 45 segundos.

Parte final/ Retorno à calma: O retorno à calma é uma parte imprescindível do treino, permite controlar a frequência cardíaca realizando exercícios de alongamentos e flexibilidade, abrangendo os grandes grupos musculares.

Aula de *Pilates*

A aula de *Pilates* é uma das aulas com mais sucesso no Ginásio FitnessBiBi, os clientes têm a possibilidade de frequentar estas aulas de segunda a quinta-feira. Durante a fase de observação, apenas observei 2 aulas de *Pilates*, mas foi o suficiente para me fazer ambicionar lecionar uma destas aulas.

O número de praticante em aulas de *Pilates* têm vindo a aumentar cada vez mais, sendo hoje em dia uma das aulas de mais sucesso pois são muitos os seus benefícios. Visam promover o alongamento ou relaxamento de músculos encurtados ou demasiadamente tensos e o fortalecimento ou aumento do tônus daqueles que estão estirados ou enfraquecidos. Portanto, diminuem-se os desequilíbrios musculares que ocorrem entre agonistas e antagonistas e que são responsáveis por certos desvios posturais e problemas ortopédicos e reumatológicos. Por se tratar de uma atividade que não impõe desgaste articular e cujo número de repetições de cada exercício é reduzido, promove-se a prevenção e/ou tratamento de certas patologias, especialmente as ocupacionais (Rodrigues, 2006).

As aulas de *pilates* foram as últimas que foram lecionadas de forma autónoma, esta oportunidade surgiu pela ausência do instrutor e foi uma oportunidade que não podia recusar. O modelo da aula ia de encontro ao modelo anteriormente desenvolvido nas aulas, sendo que uma aula de *pilates* envolve o alongamento de pequenos grupos musculares uma vez que é uma aula específica e terapêutica.

Apesar de ter realizado poucas observações das aulas de *pilates*, consegui perceber as orientações fundamentais de um instrutor de *pilates*. Esta é uma aula em que existem clientes com muitas patologias e existe uma necessidade de adaptar exercícios e torná-los funcionais para todos.

A colocação do instrutor em sala de aula é também diferente, e este foi um fator que inicialmente mais estranhei, contudo, com o avançar das sessões consegui adquirir uma colocação correta na sala de aula, aumentar os meus conhecimentos sobre o *pilates* e os seus benefícios e ainda corrigir as posturas em sala de aula. Tive também a preocupação de proporcionar aos clientes, um ambiente calmo e relaxante através da música e exercícios selecionados. Um fator muito importante na aula de *pilates* e que inicialmente tive algumas dificuldades foi a colocação da voz, uma vez que é uma aula calma e com um volume de som da música também baixo, também o meu tom de voz era baixo o que dificultava a audição por parte dos praticantes. Este problema foi claramente resolvido ao longo das aulas seguintes. Podemos encontrar no (Anexo VII) um plano de aula de *pilates*.

Aula de Abdominais

A aula de abdominais é uma aula de ginástica localizada e procurada no ginásio por uma maioria do género feminino. Os abdominais são músculos fundamentais para manter o equilíbrio osteoarticular, assim como estrutura fundamental de diversas funções fisiológicas do organismo. Segundo Hildenbrand e Noble (2004), o público em geral está interessado no trabalho de força abdominal não só pelos seus benefícios a nível da coluna lombar, mas principalmente pela imagem corporal que este grupo abdominal transmite. Isto sucede devido a uma sociedade com percentis de massa gorda cada vez mais elevados, destacando-se desta forma a parede abdominal.

Segundo Kapanji, (1990), a musculatura abdominal tem uma grande importância no controle postural e alinhamento dos segmentos corporais entre si. O seu fortalecimento previne o aparecimento de lesões na coluna lombar e de hérnias abdominais, muitas vezes resultantes do levantamento de cargas elevadas e permite a correção da hiperlordose lombar.

A aula de abdominais foi a segunda aula que lecionei autonomamente, começando em janeiro, todas as quintas-feiras às 17h50, tendo lecionado um total de 22 aulas. Em 90% das aulas que lecionei, o método de aula utilizado foi o método dinâmico. Ainda assim, em algumas aulas, utilizei em momentos finais, o método estático, isto é, exercícios realizados em posição estática, mas em contração do músculo, como por exemplo pranchas, ficar estático durante 40´ numa posição em contração. Nesta aula tentei organizar o espaço em forma de círculo, para que todos se conseguissem ver e também para dar uma sensação de maior proximidade, tendo isto como objetivo incentivar todos os alunos a não desistir e ainda para eles próprios se incentivarem mutuamente. Segue no (Anexo VIII) um plano de aula de abdominais.

Na seguinte tabela encontram-se o número de aulas observadas, aulas em que realizei uma parte da aula e ainda as aulas lecionadas

Tabela 4 Número de aulas observadas/leccionadas

Modalidade	Número de aulas observadas	Número de partes de aulas lecionadas	Número de aulas lecionadas
Treino Funcional	4	2	24
Abdominais	4	2	24
<i>Pilates</i>	2	0	13
<i>Zumba</i>	2	0	0
Condição Física	1	0	1
<i>Cycling</i>	3	0	0
<i>Hip-Hop Kids</i>	1	0	0
<i>Strong by Zumba</i>	1	0	0
Atividade Física Crianças	0	0	1

Capitulo IV.-. Estudios de caso

5. Estudos de Caso

De acordo com as fases do processo de estágio, está incluído um processo de avaliação de quatro clientes, em que o principal objetivo é a prescrição de programas de treino e a avaliação dos mesmos, tendo como objetivo perceber a evolução e os progressos realizados.

Esta foi uma fase que iniciei precocemente, contudo surgiram alguns imprevistos, como por exemplo a falta de frequência dos clientes no treino o que levou a pensar alterar a minha amostra. Nessa sequência de imprevistos optei por trocar a minha amostra iniciando todo o processo com novos clientes. Um dos clientes era do sexo masculino e três do sexo feminino, tendo cada um objetivos diferentes, o que me levaram a prescrever os seus treinos personalizados e individualizados. A prescrição das sessões de treino recaíram não só em sessões na sala de *cardiotraining* mas também em aulas de grupo.

Numa primeira fase devem-se formular os objetivos e procedimentos a seguir no que diz respeito ao planeamento propriamente dito. Assim sendo, e segundo Heyward (2013), as etapas devem consistir: Analisar as necessidades do cliente, através das avaliações iniciais, Par-Q, e testes de avaliação da aptidão física;

Seleção dos exercícios, através dos equipamentos disponíveis, tempo de sessões disponível, condição física e destreza técnica.

Frequência de treino, ordem dos exercícios, objetivos individuais e o tipo de treino que será implementado, trabalhar com grandes e pequenos grupos musculares, seguido pelas cargas de treino, número de repetições e pelo volume de treino.

Para cada cliente foi realizada uma avaliação inicial, em que constavam as avaliações da pressão arterial, avaliações da composição corporal, perímetros da cintura e anca, e ainda a ficha de inscrição inicial com informações relevantes sobre a saúde dos clientes e a existência de patologias, inserida no questionário Par-Q. Inserido no (Anexo IV)

5.1. Cliente 1

O cliente 1 é um dos clientes mais dedicados que encontrei durante a minha passagem no ginásio. Com 53 anos, e passando grande parte do seu dia sentado, decidiu

alterar os seus hábitos físicos e alimentares. Tendo em conta os valores obtidos através das avaliações, este cliente apresenta, segundo a ACSM, (2010), para além de excesso de peso, e ainda perímetro da cintura >100-120, o que se traduz em risco elevado para a saúde. Sabendo da sua condição e riscos associados, o cliente começou por se deslocar ao ginásio 2 vezes por semana, não tendo possibilidade de aumentar os dias de treino. Antes de se iniciarem as sessões, o cliente já realizava exercício físico, contudo ainda se encontrava em adaptação anatómica. Na abordagem inicial, constatou-se que o cliente não sofria de outros problemas de saúde e o seu histórico familiar também não registava anomalias que fosse preciso ter em conta.

O treino deste cliente foi dividido em duas partes, o treino aeróbio e o treino de força, sendo que inicialmente se deu preferência ao primeiro. O cliente iniciava as suas sessões de treino com exercícios de aquecimento no ergómetro de corrida e ainda no ciclo ergómetro (Anexo X encontra-se um plano de treino deste cliente).

Seguia-se o plano de treino de força para membros superiores no TRX, treino de força para core e terminava novamente com treino aeróbio no ergómetro de corrida.

Numa segunda abordagem, e através da evolução, o cliente realizava o seu aquecimento antes de iniciar o treino com acompanhamento, realizando 30 minutos no ergómetro de corrida. O planeamento foi cada vez mais sendo adaptado mediante a forma física do cliente, e foi-se inserindo um maior número de exercícios de treino de força aumentando volumes e intensidades. Fora do contexto de ginásio, o cliente realiza ainda os seus treinos de corrida no final do dia, sempre que lhe era possível.

Tabela 5 Sujeito 1

Idade: 53 anos		Género: Masculino	Objetivo: Perder massa gorda
Profissão: Bancário		Frequência: 2x por semana	
Avaliações	18/02/17	07/03/17	13/04/17
T.A Sist.	136	128	108
T.A. Diast.	87	77	75
Freq. Repouso	70	80	65
% Massa Gorda	31	29,4	25,5
% H2O	49	49,6	51,4
Massa Magra	58,3	58,3	59,7
Peso	89	86,8	85,4
IMC	25,45	24,59	24,42
P. Cintura	104	103	97
P. Abdominal	104	103	100

P. Anca	103	103	100
----------------	-----	-----	-----

Os resultados obtidos foram de encontro às expectativas do cliente continuando focado em conseguir manter a sua saúde e forma física, e essencialmente contrariar o risco de saúde inicial, com uma grande força de vontade.

5.2. Cliente 2

A cliente 2 chegou ao ginásio com o objetivo inicial de manter o peso, diminuir a percentagem de massa gorda e também tinha o objetivo de deixar de fumar.

É importante referir que tendo em conta que esta cliente muitos cafés ao longo do seu dia, a percentagem da água pode não estar segundo os valores de referência, este fator não se alterou também porque, na segunda fase de avaliação, a cliente deixou de fumar, o que fez aumentar o seu peso, massa gorda e perímetros.

Após analisar a sua ficha de inscrição, foi possível observar que a única patologia que a cliente indicava, era uma hérnia umbilical, a qual não afetava o seu exercício ou bem-estar.

Tendo em conta os valores apresentados nas avaliações, a cliente de um modo geral encontra-se com uma boa condição quer física quer de saúde, não apresentando nenhum fator de risco. Segundo ASCM (2010) classifica-se como risco de doença coronária um IMC em mulheres, em que o Peso inferior ao normal/Insuficiente - <18,5; Normal – 18,5-24,9; Sobrepeso – 25,0-29,9 (“risco moderado”); Nível I Obesidade –30-34,9 (risco elevado); Nível II Obesidade – 35-39,9 (risco muito elevado); Nível III Obesidade >40 (risco extremamente elevado).

As sessões de treino da cliente 2 tiveram o seu foco na componente aeróbia e treino de força. Tratando-se de uma cliente habituada a treino de força, a sua adaptação anatómica quase não existiu, uma vez que esta já demonstrava alguma facilidade e perícia nos exercícios programados. Ao longo dos treinos houve um aumento progressivo das cargas e intensidades, de forma a possibilitar a tonificação. O volume do treino desta cliente consistiu no aumento do número de repetições e intervalos de descanso com o objetivo final de promover a manutenção do tónus muscular AnexoXI encontra-se um plano de treino desta cliente).

A cliente complementava os seus treinos, frequentando as aulas de *Pump*, Treino Funcional e *Pilates*.

Tabela 6 Sujeito 2

Idade: 53 anos		Género: Feminino	Objetivo: Manter forma Física
Profissão: Empregada de Limpeza		Frequência: 2x por semana	
Avaliações	08/02/17	08/03/17 Deixou de Fumar	07/04/17
T.A Sist.	150	141	118
T.A. Diast.	74	78	75
Freq. Repouso	63	70	72
% Massa Gorda	29,5	31,2	30,4
% H2O	48,1	47	47,5
Massa Magra	36,4	36,4	36,7
Peso	54,4	55,7	55,4
IMC	22,06	22,59	22,47
P. Cintura	73	73	75
P. Abdominal	78	78	76
P. Anca	93	94	94

5.3. Cliente 3

A cliente 3 tinha como objetivo perder massa gorda e aumentar massa magra. Através da sua ficha de inscrição constatou-se que esta cliente tinha tido tuberculose aos 12 anos.

Era uma cliente que não praticava atividade física regular e com problemas nos joelhos provenientes da doença em criança.

Como o seu objetivo era a perda de massa gorda, as suas sessões de treino foram programadas objetivando o desgaste energético. Para que exista desgaste energético é importante ter um EPOC elevado. Segundo Tavares (2008), o treino de força muscular irá promover um EPOC significativo, podendo ter efeitos positivos na elevação do dispêndio energético associado ao exercício físico, com os consequentes benefícios para a perda de peso.

Assim sendo, o planeamento do treino desta cliente envolveu uma adaptação anatómica no que diz respeito ao treino de força e treino aeróbio. Complementando os

planos de treino, a cliente começou a frequentar as aulas de treino funcional em circuito, e também de *pilates*, pois apresentava erros a níveis posturais, dificuldades em fletir os joelhos e défices em equilíbrio.

Tabela 7 Sujeito 3

Idade: 30 anos		Género: Feminino	Objetivo: Perda de Massa Gorda
Profissão: Esteticista		Frequência: 2x por semana	
Avaliações	02/03/17	05/04/17	09/05/17
T.A Sist.	102	100	104
T.A. Diast.	67	69	67
Freq. Repouso	81	82	89
% Massa Gorda	33,1	31,3	31,5
% H2O	46,6	47,8	47,7
Massa Magra	37,7	38,2	37,8
Peso	59,5	58,5	58,1
IMC	22,95	22,56	22,41
P. Cintura	79	78	78
P. Abdominal	87	85	85
P. Anca	98	97	97

5.4. Cliente 4

A cliente 4 optou por frequentar o ginásio pois, conscientemente percebeu que o seu estilo de vida sedentário, e a sua composição física a curto prazo implicariam graves problemas de saúde.

A partir física inicial, constatou-se que a cliente 4, se encontrava no grau de obesidade I, de acordo com a ACSM referida já anteriormente. Consciente do seu caso e dos riscos a que estava exposta, a cliente tentou aumentar a sua assiduidade e mostrou-se empenhada em contrariar a sua condição.

Inicialmente a cliente fez a sua adaptação anatómica em termos de treino aeróbio e de força com intensidades baixas a moderadas, uma vez que a sua resistência e capacidade física eram debilitadas. Mais tarde, o planeamento utilizado na prescrição do treino de força recorreu a cargas de treino mais altas. Foi utilizado o treino em circuito na maioria

das sessões, entre 6 a 8 exercícios por aula, com repetições máximas de 10 a 15, entre 50 a 70% da FCmáx.

A cliente demonstrou um grande empenho em tentar conseguir terminar sempre os exercícios propostos. Após a segunda avaliação o método de treino foi modificado, com o intuito de aumentar o gasto energético. Alternou-se treinos de força com treinos aeróbios, com diminuição do tempo de exercício, em que realizava 45´de exercício vigoroso e descansava 45´.

Tabela 8 Sujeito 4

Idade: 19anos		Género: Feminino		Objetivo: Perda de Massa Gorda e Aumentar Massa Magra	
Profissão: Rececionista		Frequência: 2/3x por semana			
Avaliações	03/03/17	05/04/17			
T.A Sist.	130	118			
T.A. Diast.	98	82			
Freq. Repouso	95	93			
% Massa Gorda	36,3	34			
% H2O	45,9	47,3			
Massa Magra	49	47,8			
Peso	81	76,2			
IMC	30.56	28,75			
P. Cintura	92	87			
P. Abdominal	98	93			
P. Anca	105	103			

A cliente demonstrou um grande empenho em tentar conseguir terminar sempre os exercícios propostos. Após a segunda avaliação o método de treino foi modificado, com o intuito de aumentar o gasto energético. Alternou-se treinos de força com treinos aeróbios, com diminuição do tempo de exercício, em que realizava 45´de exercício vigoroso e descansava 45´.

Apesar de não ter conseguido realizar a ultima avaliação da cliente 4 pois por motivos pessoais a mesma teve de se ausentar do ginásio, a cliente conseguiu cumprir os objetivos propostos e diminuir a % de massa gordas.

No final, a cliente já apresentava uma técnica correta em todos os exercícios e um aumento da resistência.

Capitulo V.-.Atividades Desenvolvidas e Formações complementares

6. Atividades

A primeira atividade realizada no decorrer do meu estágio curricular teve lugar no centro comercial La vie nos dias 21, 22 e 23 de Outubro de 2016. O ginásio FitnessBiBi proporcionou a toda a comunidade da Guarda, três dias com Workshops de *pilates* para grávidas, osteopatia do joelho, e massagem shiatsu. Ainda fazendo parte do programa e em parceria com a Farmácia Moderna, foram realizados rastreios e avaliações físicas por instrutores e técnicos de farmácia, sem qualquer custo monetário. Foi um fim-de-semana que prezou pelo divertimento, pela diferença e promoção da atividade física junto da comunidade.



Figura 15 Cartaz Feel Healty

7. Projeto de estágio

O projeto de estágio surgiu como atividade final, ou seja como uma despedida do ginásio enquanto estagiária. As ideias eram muitas, contudo após alguns percalços optei por realizar uma caminhada solidária pelos trilhos da Rota Natura na Guarda

. De modo a promover a atividade física não só para os clientes do FitnessBiBi mas também para toda a população em geral, as inscrições foram abertas a toda a população interessada.

Tendo em conta que esta atividade fez parte do meu projeto de estágio, a minha função foi programar o percurso e recursos materiais, promover a atividade, e no próprio dia guiar os participantes pela caminhada.

A caminhada teve início no largo da Sé Catedral da Guarda, passando pelo Chafariz da Dorna, Aerogeradores e terminando na Praia fluvial de Aldeia Viçosa completando no total 7,3 km.

Após a chegada à praia fluvial, realizou-se um almoço convívio com todos os participantes, e proporcionou-se uma tarde divertida, entre jogos e banhos. Não poderia faltar, no final da tarde, a promoção de atividade física, com uma aula de Zumba no recinto da praia fluvial. Foi uma atividade que todos gostaram e ainda pediram para repetir, resultando assim numa atividade realizada com gosto e sucesso.



Figura 17 Cartaz do projeto



Figura 16 Início da caminhada

8. Atividades de Formação

No decorrer do ano letivo, surgiram oportunidades de realizar formação e assistir a palestras e seminários no Instituto Politécnico da Guarda.

8.1. “Profissões do Desporto e Formação” - Seminário de Pedagogia do Desporto

No dia 6 de janeiro de 2017 decorreu no instituto politécnica da Guarda o seminário de pedagogia do Desporto “Profissões do Desporto e Formação” este seminário decorreu no auditório dos serviços centrais do IPG e no seu programa contou com quatro palestras envolvendo o âmbito da pedagogia do desporto em todas as suas áreas. O seminário teve início com as palestras sobre A Formação de Treinadores: Do Conhecimento à Competência Por Rui Resende e A formação dos técnicos de exercício físico por João Pimentel e José costa, duas comunicações de grande relevância para nós futuros profissionais do Desporto, não importando a área. Na parte da tarde começou-se com a palestra de seu nome: “O desporto adaptado em Portugal”: uma proposta para a sua transformação tendo como orador Nuno Pimentel. E por fim o encerramento com metodologia TOCOF: uma proposta pedagógica para a iniciação do jogo de futebol tendo como orador Valter Pinheiro.

Este seminário foi bastante importante para todos aqueles que participaram, principalmente para nós alunos e futuros profissionais da área, pois não só nos possibilitou o contacto com pessoas de sucesso na área desportiva, como nos fez

8.2. Formação de Crosstraining

Nos dias 27 de Abril, e 5 e 6 de Maio, frequentei a formação de Crosstraining que decorreu no Instituto politécnico da Guarda, numa parceria com a MANZ, tendo como formador o Mestre Juvenal Fernandes. Esta formação teve uma componente teórica-prática iniciando com a componente teórica envolvendo os Fundamentos do *CrossTraining*, condicionamento metabólico e ainda outras modalidades envolvidas no *crosstraining*, condicionamento metabólico como a ginástica e o halterofilismo.

Esta foi uma formação que já pensava realizar no decorrer do curso, pois sempre me fascinou os treinos extremos presentes nas boxes de *crossfit*. Foram três dias de aprendizagem e bastante esforço, que nos levou a perceber os nossos limites.

Acho que esta iniciativa de trazer a formação ao IPG, foi uma mais-valia para todos os participantes, e espero que futuramente se consiga trazer outras vertentes das

formações em Desporto para a nossa escola. Certamente tentarei aplicar os conhecimentos que adquiri nesta formação, e agradeço a todos os que possibilitaram a sua realização, pois contribuiu para a nova evolução enquanto praticantes de atividade física.

Claramente recomendo a formação nesta área, pois como nos foi dito pelo Mestre Juvenal Fernandes, quem começa a praticar esta modalidade, torna-se viciado em praticá-la.

Capitulo VI.- Reflexão Crítica

Reflexão Final

Finalizando esta etapa que diz respeito ao estágio profissional, realizarei uma reflexão final sobre todos os pontos envolventes no decorrer do mesmo.

O estágio curricular é a fase mais complicada para cada aluno mas também, possivelmente será a mais gratificante. Ao longo de 9 meses da nossa vida, obtivemos experiências que nos marcam não só a nível pessoal como profissional. Este foi o tempo em que nos foi dada a oportunidade de aplicar tudo aquilo que ao longo de três anos nos foi inculcido pelos professores e também colegas, foi o momento de demonstrar aquilo que sabemos de o aplicar em terreno.

De um modo geral, estou bastante satisfeita com o meu desempenho no ginásio FitnessBiBi. Inicialmente confesso que estava receosa, não só por fazer parte de uma equipa que nunca tinha conhecido, mas principalmente por ter medo de errar. Não demorou muito para perceber que toda a equipa do ginásio, é não só uma equipa mas uma família, que me acolheu e sempre me colocou à vontade para tudo o que fosse preciso. O processo de ensino-aprendizagem não termina com as aulas teóricas, ele continua no local de estágio, e aqui aprendi muito com todos eles, não só com instrutores, mas com todos os funcionários e clientes.

Relativamente às minhas funções enquanto estagiária, foram sem dúvida aquelas que me fizeram evoluir, tornar mais responsável, e recetiva a diversas atividades propostas. Por vezes tornou-se difícil conseguir conciliar horários de estágio, com aulas, frequências e trabalhos de ambos os lados, mas são estas dificuldades que mais tarde nos dão a sensação de vitória. Tenho pena de ter sido a única estagiária no FitnessBiBi, mas também esse fator possibilitou-me lecionar um maior número de aulas e conviver com diferentes clientes com diferentes faixas etárias.

Este foi sem dúvida o que mais adorei fazer no ginásio, poder lecionar uma aula, e ter a sensação de que o que fazemos se torna um bem maior para alguém, e que esse alguém gosta e dá valor ao nosso trabalho e evolução, é reconfortante. Todos os clientes do ginásio, sempre me incentivaram quando estava receosa com alguma aula nova, e estes são sem dúvidas os melhores dos melhores clientes. As relações que se formam entre

instrutor/estagiário e os clientes, é sem dúvida uma das coisas que irei levar para a vida. Não me arrependo de todo de ter feito o meu estágio no FitnessBiBi, foram 480 horas de muito trabalho, mas foram também essas horas, momentos de diversão, convívio e muita aprendizagem, e só tenho de agradecer a todos, os conhecimentos que sempre estiveram dispostos a partilhar.

Aprendi a desempenhar funções que sei que provavelmente em outros locais de estágio não acontecem, e sei que essas funções só me irão ajudar na vida profissional. Tive algumas dificuldades ao longo do estágio, que neste momento nos parecem descabidas, mas que através do primeiro impacto, fazem um estagiário tremer. A colocação da voz, estar à frente de uma sala cheia à espera que a aula comece, são algumas das dificuldades que mais me deixaram de pé atrás, e agora que chegou ao fim, decerto que todos os estagiários sentem que essas dificuldades são necessárias para ser possível existir evolução e progresso.

Quanto aos objetivos e ambições iniciais, acho que foram conseguidos e que ao longo do estágio demonstrei sempre evolução e empenho, sempre dedicando o máximo do meu tempo a ajudar os clientes. Sem dúvida que voltaria a escolher o mesmo local de estágio pois não poderia ter sido recebida e envolvida na equipa de melhor forma.

Referências Bibliográficas

- Achour Jr., A. *Exercícios de alongamento: anatomia e fisiologia*. São Paulo: Manole, 2002.
- ACSM - American College Of Sport Medicine (2010). *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e a sua prescrição*. (8ª edição).
- Alter, M. J. Alongamento para os esportes. *311 alongamentos para 41 Esportes*. 2ª ed. São Paulo: Manole, 1999.
- American College of Sports Medicine. Roundtable: *The physiological and health effects of oral creatine supplementation*. Med. Sci. Sports Exerc.; v. 32, n. 3, 2000.
- Cunha, L. (2003). *O espaço, o desporto e o desenvolvimento*. Lisboa: Edições FMH.
- Guedes, D. P.; Neto, J. T. M.; Germano, J. M.; Lopes, V.; Silva, A. J. R. M. *Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram*. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, Nº 2– Mar/Abr, 2012.
- Hildenbrand, K.; Noble; *Abdominal Muscle Activity While Performing Trunk Flexion Exerciser Using the Ab Roller, ABslide, FitBall, and Conventionally Performed Trunk Curls*; Journal of Athletic Training; 2004.
- Hollmann, W. E. Hettinger, T. *Medicina do Esporte: Fundamentos Anatômico Fisiológicos para a Prática Esportiva*. 4ª ed. – Barueri, SP: Manole, 2005.
- Maia, J. (1998). *Aptidão física: de um posicionamento antropológico a uma perspectiva epidemiológica*. Educação Física: contexto e inovação. (vol.1, pp.87-
- Mariovet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto
- Pereira, P. *Os processos de pensamento dos professores e alunos em Educação Física*. Dissertação de Doutoramento não publicada. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. 2008
- Pitanga, F. *Testes, medidas e avaliação em educação física*. São Paulo: Phorte, 2004.105).
- Rodrigues, B.G.S. *Método Pilates: uma nova proposta em reabilitação física*. Setembro. 2006.
- Tavares, C. *O Treino da Força para todos*. Manz Produções, 2008
- Ushida, M.C. et al. *Manual de musculação: uma abordagem teórico prática do treinamento de força*. 2ª Ed. São Paulo: Phorte, 2004.
- Zatsiorsky, VM; *Ciência e prática do treinamento de força*; Phorte editora, São Paulo; 1999.

Fontes Web

- *Site* oficial do Ginásio FitnessBibi. (s/d). Caracterização e análise da entidade acolhedora. Consultado a 16/Jan de 2017 em www.fitnessbibi.pt;
- Carta Europeia do Desporto. Consultado a 26/Maio de 2017;

Anexos

Anexo I.-. Convenção de estágio

O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 - 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.

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

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

Escola: ESECO ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

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

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Vera Alexandra Gomes Domingues

Curso de Especialização Tecnológica (CET) Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)

Licenciatura Mestrado

N.º de estudante: 150067

Curso: Deparb / Saúde e Bem-Estar Telf: 917725006

E-Mail: vadomingues@feirail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador: Bernardete Jorge N.º func.: 1500

Escola: ESECO ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

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

Escola: ESECO ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: Fitnessbibi - Clínica Natos Unipessoal, Lda

NIF: 1513846697 E-mail: fitnessbibi@feirail.com

Morada: Rua Pedro Álvares Cabral, Bloco B, 6.º esq

Código postal: 6300-559 Localidade: Guarda

Telefone: _____ Telemóvel: 965085738 Fax: _____

Supervisor: Cláudia Maria Pereira de Natos

Habilitações académicas: Restrição Cargo/Função: Dietista Técnica

Telf. direto: 965085738 E-mail: fitnessbibi@feirail.com

Anexo II.-. Ficha de Inscriçãõ

FICHA DE CLIENTE Nº _____

Cliente _____
 Nome _____
 Email _____ Profissão _____
 Morada _____
 Cód Post _____
 B.I./C.C. _____ Nif: _____ DtNasc _____
 Tlm _____ Tlf _____ Contacto Emergência _____



PREZADOS DE ACORDO COM A OPÇÃO DE INSCRIÇÃO E ORDEN DE PREFERÊNCIA (EX. 1º PUMP; 2º CARDIO TRAINING; ETC)

CARDIO TRAINING	PT	PILATES
CONDIÇÃO FÍSICA	GARH	ZUMBA
COND. LOCAL	METABOLIC	PUMP
GAP	TREINO CIRCUITO	INDOOR CYCLING
TREINO FUNCIONAL	HIP-HOP	DANÇAS OUTRO
CARDIO/PUMP	MASTER POWER I	KEYSI
ABDOMINAIS	MASTER POWER II	

Mensalidade

Parceria/Protocolo

PAGAMENTO SEGURO - APÓLICE N.º208075413	Data ___ / ___ / ___	FitnessBibi _____ _____	O Cliente _____ (Assinatura)
--	----------------------	----------------------------	---------------------------------

Padece de alguma Patologia/limitação na prática de exercício físico?
 R: _____


Reconheço que tomei conhecimento do Regulamento Interno e assumo a concordância com a responsável do FitnessBibi:
 R: _____

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Nos termos e para efeitos no disposto na Lei nº 5 / 2007 de 16 de Janeiro, Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, declaro assumir a especial obrigação de me assegurar previamente, de que não tenho quaisquer contraindicações para a prática da atividade que me proponho desenvolver. Declaro ainda que tomei conhecimento que o seguro tem uma franquia de 50€.

Nome: _____
 B.I./C.C.: _____

Guarda, ____ de _____ de 20__

TOMADOR	
GINÁSIO: FITNESSBIBI UNIPessoAL, Lda MORADA: Rua da Poucarça - Piscinas Municipais da Guarda  TELM: 965 085 738 DL: Dec. Lei nº 385/99 de 20 de Setembro	
PESSOA SEGURA/CLIENTE	
INFORMAÇÃO: Poderá analisar as cláusulas do seguro ao balcão dos nossos serviços.	DESPORTIVOS COLECTIVOS A PESSOA SEGURA/ O CLIENTE _____ (Assinatura) NOTA: Assinatura do E.E. (Encarregado de Educação) em caso de se tratar de uma cliente menor de idade

Abdico(autorizo que...) ____ Não abdico (não autorizo) ____

De direitos de imagem durante o decorrer das sessões, tendo em vista possibilitar a gravação e registo de vídeo e/ou fotográfico a serem tratados única e exclusivamente para divulgação e estudo dos conteúdos técnicos e programáticos das diferentes modalidades de Fitness e Dança.

**Anexo III.- Regulamento
Interno**

Regulamento Interno

Lei de Bases do Sistema Desportivo

Lei n.º 39/2012, de 28 de Agosto, artº 19

1. Condições de Inscrição

No ato de inscrição o utente deverá:

- 1.1 Preencher a ficha de inscrição em documento impresso especialmente elaborado para o efeito;
- 1.2 Declarar por escrito que não tem contra- indicações para as atividades físicas desenvolvidas no ginásio (Lei 5/ 2007- Lei de Bases de Atividade Física e Desportiva) ou apresentar o atestado médico.
- 1.3 Tomar conhecimento do regulamento interno das instalações do ginásio FitnessBibi (afixado) e declarar a sua concordância;
- 1.4 Pagar o valor correspondente à taxa de inscrição que inclui: Seguro de Acidentes Pessoais (Decreto- Lei Nº 385/99 de 28 de Janeiro) + Despesas Administrativas.

*Nota: A inscrição é renovável anualmente.

2. Pagamento

- 2.1 O Pagamento da Mensalidade, deverá ser efetuado até o dia 10 de cada mês.
- 2.2 O utente deverá manter atualizado o seu sistema de pagamento (Mensalidades) para assim poder frequentar o ginásio.
- 2.3 O sistema Livre Trânsito (Geral e Parcerias) ou os Packs Familiares não são transferíveis de mês para mês.
- 2.4 As mensalidades não são transferíveis de mês para mês, no entanto, o cliente poderá "compensar" as aulas perdidas sendo necessária coordenação com os órgãos de gestão do ginásio.
- 2.5 Os cursos intensivos, *workshops* e/ou ações de formação são pagos separadamente da mensalidade.
- 2.6 Nos Packs Familiares deve existir um responsável pelo pagamento na totalidade do valor estabelecido - Titular. São abrangidos apenas familiares diretos. Caso se verifique uma desistência de um dos elementos, será necessário realizar um novo ajuste ao valor total. Apenas um Cartão Cliente será entregue ao responsável pelo agregado.

Fitness Bibi

NOTA: O FitnessBibi não se responsabiliza pela utilização de *música ilegal* (nos espaços ou equipamentos *cardio*), por parte dos nossos clientes (SPA- Legislação em vigor).

3. Horário de Funcionamento

O FitnessBibi funciona:

De 2ª a 6ª feira

- Períodos da manhã das 10:00h às 13:00h;
- Períodos da tarde/noite das 17:30h às 22:00h.

Sábados: 10h00 às 13h00

3.1 Este horário poderá sofrer alterações. Sempre que isso aconteça a direção do FitnessBibi afixará em local visível o novo horário.

3.2 Os horários de funcionamento de cada uma das modalidades são os que encontram afixados e definidos nos respetivos cartazes informativos e/ou flyers.

3.3 Os utentes deverão sair dos espaços de exercício e/ou relaxamento 20 minutos antes do horário de encerramento do ginásio.

3.4 As atividades poderão ainda ser suspensas por motivos de avaria no equipamento e/ou instalações ou outro motivo de força maior. Nestes casos os clientes terão direito a compensar as aulas em que foram lesados.

4. Atestado Médico

4.1 A admissão de qualquer pessoa à frequência de instalações desportivas, fica condicionada à apresentação obrigatória de um atestado médico ou declarar por escrito que não tem contra- indicações para as atividades físicas aí desenvolvidas (Lei 5/2007- Lei de Bases da Atividade Física e Desportiva).

5. Seguro de Acidentes Pessoais

5.1 De acordo com a legislação em vigor (DL Nº 385/99 de 28 de Setembro, artº 13) todos os utentes de instalações desportivas terão de estar cobertos por um seguro individual. No caso de o utente já estar abrangido por contrato de seguro que cubra os riscos de acidentes pessoais deve o mesmo declarar a assunção de tais responsabilidades e apresentar comprovativo (fotocópia do documento).

6. Segurança e Higiene

6.1 A utilização de qualquer equipamento/ máquina carece de consulta prévia do técnico responsável pela Sala de *Cardio Training*.

6.2 As Instalações Desportivas do FitnessBibi (sua manutenção, segurança e higiene) serão supervisionadas pela Diretora Técnica - Elvira Matos que assume a direção e a responsabilidade pelas atividades que decorrem no espaço/ginásio (art.º 4º, LBS Desportivo).

6.3 Os utentes devem respeitar as normas de segurança e higiene estabelecidas internamente, principalmente no que diz respeito à utilização e limpeza dos equipamentos usados na sessão treino/aula.

6.4 A Diretora Técnica é responsável por assegurar que se cumpram todas as normas de segurança e higiene no ginásio.

6.5 Todas as atividades incluem um enquadramento profissional, o qual é efetuado por Técnicos de Exercício qualificados e portadores de Cédula Profissional. Estes são responsáveis pela orientação e condução do exercício de atividades desportivas que decorrerão no espaço/ginásio (art.º 4º, LBS Desportivo).

7. Normas Internas:

7.1 Para a frequência e/ou participação nas aulas com Indoor Cycling, Condição Física e 50% C, é obrigatório levantar uma senha no balcão do ginásio, no período de 30 minutos que antecede as aulas.

7.2 Só 12 utentes podem frequentar Indoor Cycling.

7.3 Na aula de 50% C existe uma listagem e na troca de turno/sessão a ordem da referida troca é do 12º senha para a 1ª.

7.4 Os clientes inscritos em exclusividade em determinadas aulas/atividades terão prioridade na entrada em sala, mediante clientes com LT (Livre Trânsito).

7.5 O Livre Trânsito Estudante só pode ser em benefício de estudantes não trabalhadores.

7.6 Os utentes que usufruam do sistema de parcerias podem obter gratuitamente toalha e cacifo

7.7 É obrigatório o **uso de calçado desportivo** e de equipamento (vestuário) adequado para as atividades desenvolvidas no ginásio (roupa e calçado desportivo para atividades indoor).

7.8 É obrigatório **usar toalha** em todas as zonas e em quaisquer atividades (Sala

Fitness Bibi

7.9 Os danos ou extravios causados em bens do FitnessBibi, serão pagos por quem deles for responsável.

7.10 Ao FitnessBibi reserva-se no direito de alterar horários, atividades e preços, comprometendo-se em qualquer dos casos afixar em local visível, tais pretensões com a devida antecedência.

7.11 O FitnessBibi poderá suspender a admissão de um sócio/cliente por incumprimento do regulamento.

8. O FitnessBibi reserva-se o direito de admissão.

8.1 Os utentes deverão ler, respeitar e fazer cumprir as indicações afixadas, nas diversas áreas do ginásio.

8.2 Em caso de violação das normas em vigor, principalmente no que diz respeito a casos de segurança de pessoas e bens, atentado contra a saúde e pudor, pode a administração anular a inscrição.

8.3 É expressamente proibida a entrada de animais no FitnessBibi, com a exceção de animais de guia.

O FitnessBibi não se responsabiliza por dano ou furtos de objetos ou valores.

8.4 É expressamente proibido fumar dentro das instalações do ginásio (DL 37/2007 de 14 de Agosto).

8.5 O valor do cacifo à hora é de 0.30 cts e da toalha 0.20 cts. Ao mês o valor de cada um dos serviços é de 2.50 euros.

9. É expressamente proibida a permanência de crianças e jovens (0 até 14 anos) na sala 2 de Cardio- Training.

10. Não é permitido aos utentes/clientes levarem para as salas de exercício os seus pertences (carteiras, sacos e telemóveis).

11. **Não é permitido o uso de calçado utilizado na rua** em nenhum dos espaços estipulados para as atividades.

Casos Omissos

Os casos omissos nestas normas serão analisados individualmente por um órgão competente.

Para informações adicionais, por favor contacte a Diretora Técnica .

Nota Final

Só o cumprimento do estipulado neste regulamento permitirá um bom usufruto deste Ginásio, num ambiente agradável, seguro e acolhedor.

Agradecemos a sua compreensão.

A Diretora Técnica

Elvira Maria Pereira de Matos

Anexo IV.-. Ficha Par-Q

Anexo V.-. Ficha de Observação
Cardio

Estágio

* Acrescentar plano de aula

OBSERVAÇÃO DE AULAS DE GRUPO /PT

ATIVIDADE	N.º DE ALUNOS	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	INSTRUTOR
PT	1	Intermédio	fitnessbibi	elástico colchas matrões	30/11 17:30	Silvia Pires

L5, C1 Hérnias

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Organização do Treino					
Colocação do Instrutor;	X			sempre dando feedback, correção postural	
Exercícios bem enquadrados;	X			Todos os exercícios enquadrados ao tipo de lesão	
Cumpriu os <u>objectivos dos treinos;</u> <i>correção postural</i> <i>Hérnias</i>				treino específico	
Apresentação do conteúdo dos treinos;	X			é feito sempre antes da execução	
Cumpriu os objectivos dos treinos;	X				
Apresenta extensão dos conteúdos para os treinos seguinte;		X		segue o plano específico do cliente	
Adequou de forma positiva os planos de aula a função de imprevistos.			X		
Gestão					
Explica os exercícios a realizar;	X			sempre e com demonstração	
Orienta os clientes na organização do espaço e dos materiais;					
Domina os assuntos abordados;	X			é explicada o motivo do porque se realizam	
Apresenta o saber de forma simplificada;	X			Tenta sempre explicar o que se faz	
Transição de exercício para exercício.	X			Tem a atenção de perceber se o exercício está adequado em termos da aptidão física	

Estágio

PT

Clima de aula/ Sessão DA AULA				
Promove um clima favorável à aprendizagem, ao bem-estar dos clientes;	X			
Tem uma boa relação instrutor / cliente.	X			
Empenho motor				
Mantém os clientes ativamente envolvidos nos exercícios;	X			Da feedback sempre que pode
Diferencia as actividades de aprendizagem em atenção às características dos clientes;				A atividade é sempre adequada às características e especificidades
Utiliza a metodologia adequada ao perfil do cliente;	X			Sempre
Promove a aprendizagem de métodos de trabalho e organização na realização das actividades;	X			

FBK/Comunicação				
Mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência;	X			
Apresenta um discurso organizado;	X			
Expressa-se de forma, clara e audível;	X			
Estimula e incentiva o cliente;	X			
Demonstra confiança nas possibilidades de aprendizagem dos clientes;	X			
Atende às diferenças individuais;	X			
Gere com segurança e flexibilidade situações problemáticas e conflitos;			X	
Manifesta entusiasmo e bom humor durante o treino.	X			

Anexo VI.-. Ficha de Observação
Aulas de Grupo

OBSERVAÇÃO DE AULAS DE GRUPO

ATIVIDADE	N.º DE ALUNOS	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	INSTRUTOR
Cycling	12	Intermeio	Fitnessbibi	Bicicletas	21/10 20:10	João Andrade

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
INÍCIO					
Cumprimentar os alunos no início da sessão	X				
Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento.	X				
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objectivos) no início	X				
Apresenta extensão dos conteúdos (para a aula seguinte) no final da aula	X				
PLANO E DOMÍNIO DA AULA					
Aula preparada e adequada aos contextos (existência de plano de sessão) e treinada	X				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)	X				
Confiança e segurança durante o ensino	X				
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)	X				

GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA					
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido	X				
Divisão da aula por níveis de aprendizagem (colocar menos avançados à frente para aprender)	X				
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado	X				
COMUNICAÇÃO					
Comunicação de forma simples e clara	X				
Comunicação com ênfase nos aspectos essenciais	X				
Adequar o tom de voz ao espaço e número de alunos	X				

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
 ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO – LICENCIATURA EM DESPORTO
 FICHA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

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

DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO

Colocação adequada dos alunos na sala	X				
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos	X				
Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção	X				
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X				

INSTRUÇÃO

Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X				
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X				
Apresentação do objectivo do exercício	X				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta, com planos de movimento virados para os alunos	X				
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas	X				
Correção da Postura Corporal	X				
Utilização de FDB sempre que adequado	X				

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
 ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO – LICENCIATURA EM DESPORTO
 FICHA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

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				
Motivar os alunos com os seus progressos	X				
Utilizar vocabulário positivo	X				
Demonstrar dinamismo e energia	X				
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)	X				
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)	X				
Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física)	X				
FIM DA AULA					
Despedida aos alunos no final da aula	X				
Motivação no final da aula para a aula seguinte	X				
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	X				

Anexo VII.- Plano de aula Pilates

Tema da Aula: PILATES
 Estagiária: Vera Domingos

Data: Guarda, fevereiro 17
 Hora: 10H45-11H20
 Local: Sala de aulas de grupo
 Tempo Total: 40min
 Material: Peso Corporal, elásticos, cordas, step, colchões

	Objetivos	Exercícios	Zona Muscular	Séries	Tempo	Material
Parte Inicial 10'	Preparar o organismo para a atividade física	Ativação Funcional - Mobilidade Articular	Membros Inferiores e Superiores	1	1	Peso Corporal
Parte Fundamental 45'	Movimentos com controlo de respiração e ativação do core	1 -> Movimentos de bacia	Membros Inferiores e Superiores e core	1	30"	Peso Corporal Colchões
		2 -> Aberturas M.I.		3	-	
		3 -> Control Balance		3	3rep	
		4 -> Leg Pull		3	3rep	
		5 -> Balanca		3	3rep	
		6 -> Hip twist		1	3rep	
		7 -> Posição criança		1	3rep	
		8 -> Lagarta		1	3rep	
		9 -> Ponte sobre ombros		2	6rep	
		10 - Super Homem		Descanso em posição da Criança		
			1	8rep		
	1 -> Rotação M.S. direita c/ elástico		1	10rep	Peso Corporal	
	2 -> Circulos de pernas		1	8rep	Elasticos	
	3 -> Rolling back		1	30"	Colchões	
	4 -> Flexões de braços	Membros Inferiores e Superiores e core	1	30"		
	5 -> Leg stretch c/ elástico		1	8rep		
	6 -> Remada com elásticos		1	6rep		
	7 -> Spiderman elásticos		1	8rep		
	8 -> V-ups elásticos					
Parte Final 6'	Transição do organismo de forma gradual	Retorno à Coluna	Alongamentos dos segmentos	1	1	Peso Corporal

Anexo VIII.-. Plano de aula
Abdominais

Objetivo: _____	Instrutor: _____
_____	Data: _____ Hora: _____
_____	Tempo total: _____
Organização da carga: _____	_____
Densidade: _____	_____
Intensidade: _____	_____

		Exercícios	CrITÉRIOS-de-Éxitos	Imagem	Material
Aquecimentos	5' H	Sloping baixo, médio, alto			Sem material
		Torções laterais			
		Lunge dinâmico saltado			
		Agachamento com salto			
Fundamental	32' H	Prancha Frontal	Realizar 12-14-16		
		Prancha Lateral	Realizar 12-14 (contrair abdominal)		
		Mountain climber	Realizar 20 no total (puxar bem o joelho ao peito)		Colchões
		Twist	De 12 a 14 sempre com os MI levantados e ABS contraídos		
		V-crunch	12 a 14 mediante a capacidade dos clientes		
		Tesouras	20 de cada, tronco semi-fletido		
		v-up	10 a 12 Levar membros ao chão e depois subir simultaneamente		
		Windmills	12-14 sem deixar os MI tocar o chão		
Relaxamentos	5' H	Alongamento MS atrás			
		Flexão do Joelho A frente			
		Hiperextensão do tronco			
		Rotação do tronco e MS			

**Anexo IX.-. Plano de Treino
Funcional**

Tema da Aula: Circuito
Estagiária: Vera Domingos

Data: Guarda, Dezembro/Janeiro 16/17
Hora: 10h45-11h20
Local: Sala de aulas de grupo
Tempo Total: 40min
Material: Peso Corporal, elásticos, cordas, step, colchões

Objectivos	Exercícios	Zona Muscular	Séries	Tempo	Material
Preparar o organismo para a atividade física	Ativação Funcional - Mobilidade Articular	Membros Inferiores + Superiores Costas e Peito	1	30"	Peso Corporal
Concretizam os objectivos previstos para a sessão de treino	1-1/2 meio agachamento	Membros Inferiores + Superiores	1	30"	Peso Corporal Corda Step Elasticos Colchões
	2-Saltar a corda		1	30"	
	3-Flexões de braços		1	30"	
	4-Lunge com pé a frente no step		1	30"	
	5-Remada com elásticos		1	30"	
	6-Skyping alto		1	30"	
	7-V-ups		1	30"	
	8-Subir/descer step rapidamente		1	30"	
	9-Super-homem		1	30"	
	10-Spiderman alternado		1	30"	
Descanso				30"	
Concretizam os objectivos previstos para a sessão de treino	1-1/2 meio agachamento	Membros Inferiores + Superiores	1	30"	Peso Corporal Corda Step Elasticos Colchões
	2-Saltar a corda		1	30"	
	3-Flexões de braços		1	30"	
	4-Lunge com pé a frente no step		1	30"	
	5-Remada com elásticos		1	30"	
	6-Skyping alto		1	30"	
	7-V-ups		1	30"	
	8-Subir/descer step rapidamente		1	30"	
	9-Super-homem		1	30"	
	10-Spiderman alternado		1	30"	
Descanso				30"	
	1-1/2 meio agachamento		1	30"	

		3-Flexões-de-bracos,¶ 4-Lunge-com-pé-a-frente-no-step,¶ 5-Remada-com-elásticos,¶ 6-Skipping-alto,¶ 7-V-ups,¶ 8-Subir/desce-step-rapidamente,¶ 9-Super-homem,¶ 10-Spiderman-alternado,¶	¶ -Membros inferiores = Superior¶ ¶ → □	1□ 30"□ 1□ 30"□ 1□ 30"□ 1□ 30"□ 1□ 30"□ 1□ 30"□ 1□ 30"□	-Corda¶ -Step¶ -Elásticos¶ -Colchões¶ =	31
α		Descanso=		30"¶ □		31
Parte-Final¶ 6.º	¶ Transição-do-organismo-de-forma-gradual-para-a-situação-de-repouso,¶ ¶	¶ Retorno-a-Calma=	¶ Alongamentos¶ □	¶ -----□	¶ -----□ -Peso-Corporal¶ =	31

¶

Anexo X.-. Plano de Treino Cliente 1

Fitness Bibi

FOTO

NOME Cliente 1 N.º CLIENTE

DATA INÍCIO OBS.

REGISTO PRESENCAS						

TREINO VOZ	PASSADEIRA	ELÍPTICA	REMO	BIKE / STEP
	20 min/ 40 min	15 min		

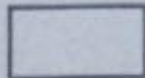
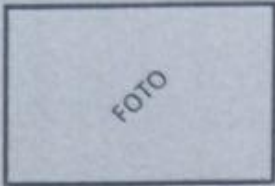
TREINO FUNCIONAL	MEMBROS INFERIORES	MEMBROS SUPERIORES	CORE
	Agachamento c/ Kettlebell 4 x 10 - 15 Lunge Alternado 3 x 14 - 20	Press + Barcheta 2 x 10 - 15 TR x Pull/Push 3 x 10 - 15 / 10 - 15	Flexão T. I (coaxial) 3 x 12 - AB HI Fletido QT → QT 3 x 12

ALONGAMENTOS

8 a 10" cada grupo muscular

Anexo XI.- Plano de treino cliente 2

Fitness Bibi



NOME	Cliente 2	N.º CLIENTE	
------	-----------	-------------	--

DATA INÍCIO		OBS.	
-------------	--	------	--

REGISTO PRESENCAS							

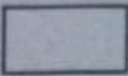
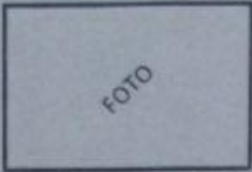
TREINO VOZ	PASSADEIRA	ELÍPTICA	REMO	BIKE / STEP
			(15 final min)	20 min

TREINO FUNCIONAL	MEMBROS INFERIORES	MEMBROS SUPERIORES	CORE
	Agachamento 3 x 20 Lunge c/ peso 3 x 15	Tex Pull/Push 3 x 15 Abcortugas c/ kettlebell 3 x 10 (4 kg)	super homem 3 x 20 Abs curlch 3 x 15

ALONGAMENTOS	
	8 a 10" cada grupo muscular

Anexo XII.- Plano de Treino cliente 3

Fitness Bibi



NOME Cliente 3 N.º CLIENTE

DATA INÍCIO OBS.

REGISTO PRESENCAS							

TREINO VOZ	PASSADEIRA	ELÍPTICA	REMO	BIKE / STEP
	15 min + 5 CORRER			

TREINO FUNCIONAL	MEMBROS INFERIORES	MEMBROS SUPERIORES	CORE
	Lunge dinámico 3 x 15 Lunge lateral 3 x 15 Agachamento c/ bola 3 x 20	Inclinações Lat. 3 x 15 TRX Push/Pull 3 x 15	C/Arbali/ Abs 3 x 12

ALONGAMENTOS

8 a 10" cada grupo muscular

Anexo XIII.-. Plano de Treino cliente

4

Fitness Bibi

FOTO


NOME	cliente 4	N.º CLIENTE	
------	-----------	-------------	--

DATA INÍCIO		OBS.	
-------------	--	------	--

REGISTO PRESENCAS							

TREINO VO2	PASSADEIRA	ELÍPTICA	REMO	BIKE / STEP
	30min	15min (Final)		

TREINO FUNCIONAL	MEMBROS INFERIORES	MEMBROS SUPERIORES	CORE
	step (saltos alternados) 3 x 20 caminhada step 3 x 10	TEX Pull 3 x 15 Press (Barra) 3 x 10	Plancha 3 x 30' Abs obliquo 3 x 20

ALONGAMENTOS	
	8 a 10" cada grupo muscular

Anexo XIV.-. Cartaz da Atividade

**ROTA
NATURA**

Fitness Bibi

Trilho da água

17 DE JUNHO DE 2017

DESCOBRINDO A CALÇADA ROMANA

**INÍCIO - 9H00 SÉ CATEDRAL DA GUARDA
DISTÂNCIA TOTAL - 7,3 KM
DURAÇÃO PREVISTA - 2 HORAS**



PROGRAMA:

- 8H30 - ENCONTRO JUNTO À SÉ CATEDRAL DA GUARDA
- 9H00 - INÍCIO DA CAMINHADA ATÉ ALDEIA VIÇOSA
- 11H20 - CHEGADA A ALDEIA VIÇOSA
- 12H00 - ALMOÇO E CONVÍVIO
- 16H00 - AULA DE ZUMBA COM CÉLIA VALENTE E ÂNGELA SARAIVA
- 18H00 - REGRESSO À GUARDA

OBS: INSCRIÇÕES ATÉ DIA 14 DE JUNHO DE 2017, AO NOSSO BALCÃO.

**ALMOÇO (3,5€/PESSOA): PÃO, BIFANAS E ENTREMEADA
SUMOS, ÁGUAS, FRUITA**

**TRAGA
A
FAMÍLIA!**

Complexo das Piscinas Municipais | Guarda
Tel: 271 231 570 | fitnessbibi@gmail.com
 /fitnessbibi

www.fitnessbibi.pt