



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Eduardo Alexandre Martins da Fonseca

junho | 2017





# **Relatório De Estágio Licenciatura Em Desporto**

Eduardo Fonseca

Junho | 2016



# Relatório de Estágio

Eduardo Fonseca

Guarda 2016



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

## **Academia da Unoeste**



**Discente:** Eduardo Fonseca

**Coordenador de Estágio:** Prof. Doutora Carolina Vila Chã

**Tutor de Estágio:** Licenciado Marcel Adilson Marangoni

**Entidade Formadora:**

Instituto Politécnico da Guarda

Escola de Educação, Comunicação e Desporto

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

Telefone: 271220135/271220100

Web: <http://www.esecd.ipg.pt>

**Entidade Acolhedora Denominação:**

Denominação: Academia UNOESTE

Morada: Rua José Bongiovani, 700 - Cidade Universitária, Presidente Prudente

Código Postal: 19050-920, Brasil

Telefone: +55 (18) 3229-1000

Email: marcel@unoeste.br

**Coordenadora de Estágio:**

Prof. Doutora Carolina Vila-Chã

Habilitações académicas: Doutoramento

E-mail: cvilacha@ipg.pt

**Tutor:**

Nome: Marcel Adilson Marangoni

Habilitações académicas: Licenciatura em Desporto

Número Cédula procafd:011724

Cargo: Coordenador

E-mail: marcel@unoeste.br

**Início do Estágio:** 29 de Fevereiro de 2016

**Fim do estágio:** 21 de Novembro de 2016

## **Agradecimentos**

Quero agradecer ...

À orientadora deste estágio, professora Carolina Vila-Chã, pela orientação prestada, pelo seu incentivo, disponibilidade e apoio que sempre demonstrou.

Ao tutor Marcel Adilson, pelo ombro amigo e todo apoio ao longo da minha estadia no Brasil e realização do estágio.

A todos os amigos e colegas que de uma forma direta ou indireta, contribuíram, ou auxiliaram na elaboração do estágio, pela paciência, atenção e força que prestaram nos momentos mais difíceis.

Aos meus pais por terem caminhado ao meu lado, pela sua paciência, compreensão e ajuda prestada.

Merece também destaque a academia UNOESTE que me recebeu da melhor forma possível, possibilitando-me a melhor integração.

## **Resumo**

Este relatório tem como objetivo apresentar todo o trabalho que foi desenvolvido na unidade curricular de estágio em exercício físico e bem-estar da licenciatura de Desporto, escola Superior de Comunicação, Educação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio ocorreu no ginásio da Universidade do Oeste Paulista – UNOESTE na cidade de Presidente Prudente, estado de São Paulo. Iniciou-se a 29 de Fevereiro de 2016 e terminou a 21 de Novembro de 2016, registando-se um total de 380 horas práticas. As áreas onde tive uma maior intervenção foram a sala de musculação e as aulas de grupo.

Durante o tempo decorrido ao longo do estágio tive a oportunidade de aplicar todos os conhecimentos que adquiri ao longo do curso. Para além disto, aprendi certamente novos saberes que me irão ser bastante úteis para o meu futuro enquanto profissional. Também desenvolvi o meu lado pessoal, uma vez que o contacto físico com a realidade é sem dúvida uma arma enriquecedora de uma correta aprendizagem em todos os sentidos.

O meu percurso ao longo do estágio foi sempre no sentido de alcançar todos os objetivos propostos de forma autónoma e responsável. Tentei tirar sempre partido de todas as horas do estágio, nunca desperdiçando nenhuma oportunidade de aprender ou aplicar conhecimentos.

Primeiro integrei-me na entidade de estágio, conheci o meu tutor, os sócios e o próprio ginásio. De seguida tive uma fase de observação, em que observei o tipo de comportamento e metodologias que ocorriam naquele local. Depois desta etapa, tive a fase de intervenção, onde senti-me mais realizado como futuro profissional, pois era o que iria realizar dali para a frente.

**Palavra-chave:** Exercício Físico, Sala de musculação, Aulas de grupo

## **Índice**

<b>Agradecimentos</b>	<b>6</b>
<b>Resumo</b>	<b>7</b>
<b>Índice</b>	<b>8</b>
<b>Índice de Figuras</b>	<b>10</b>
<b>Índice de tabelas</b>	<b>11</b>
<b>Parte I – Caracterização do local de estágio</b>	<b>13</b>
1.1. <i>Caracterização e análise da entidade acolhedora</i>	14
1.2. <i>Recursos Existentes no Ginásio</i>	14
1.3. <i>População Alvo</i>	18
1.4. <i>Modalidades do ginásio</i>	18
<b>Parte II – Estágio</b>	<b>19</b>
2.1. <i>Introdução ao estágio</i>	20
2.2. <i>Objetivos e planeamento do estágio</i>	20
2.3. <i>Planeamento e Calendarização Anual</i>	21
2.3.1. <i>Horário de estágio</i>	23
<b>Parte III – Atividades Desenvolvidas</b>	<b>24</b>
3. <i>Atividades Desenvolvidas</i>	25
3.1. <i>Sala de exercício</i>	25
3.1.1. <i>Acompanhamento individualizado de clientes</i>	25
3.1.2. <i>Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 1</i>	26
3.1.2.1. <i>Avaliação inicial do cliente 1</i>	27

3.1.2.2. Prescrição do exercício físico	28
3.1.2.2.1. Prescrição do exercício em função do 1º momento de avaliação	28
3.1.2.2.2. Prescrição de exercício em função do 2º momento de avaliação	29
3.1.3. Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 2	30
3.1.3.1. Avaliação inicial do cliente 2	30
3.1.3.2. Prescrição do exercício físico	31
3.1.3.2.1. Prescrição do exercício em função do 1º momento de avaliação do Cliente 2	32
3.1.3.2.2. Prescrição de exercício em função do 2º momento de avaliação do cliente 2	33
3.1.4. Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 3	34
3.1.4.1. Avaliação inicial do cliente 3	34
3.1.4.2. Prescrição do exercício físico	35
3.1.4.2.1. Prescrição do exercício físico em função do 1º momento de avaliação	35
3.1.5. Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 4	36
3.1.5.1. Avaliação inicial	36
3.1.5.2. Prescrição do exercício físico do cliente 4	37
3.1.5.2.1. Prescrição do exercício em função do 1º momento de avaliação	37
3.1.4. Aulas de grupo	38
3.1.4.1. Aula de circuito	39
3.1.4.1. Aula de Abdominal	39
3.2. <i>Organização da atividade de promoção</i>	40
<b>Reflexão final</b>	<b>41</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>42</b>
<b>Anexos</b>	<b>43</b>

## **Índice de Figuras**

Figura 1- Sector 1	14
Figura 2- Sector 2	15
Figura 3- Sector 3	15
Figura 4- Sector 3	15
Figura 5- Sector 4	16
Figura 6 - Estúdio 1	16
Figura 7- Estúdio 2	16
Figura 8- Piscina	17
Figura 9– Horário das aulas de grupo	18
Figura 10– Calendarização anual	22

## Índice de tabelas

Tabela 1 – Horário de estágio	23
Tabela 2 - Dados do cliente 1	26
Tabela 3 – Questionário de Anamnese do Cliente 1	27
Tabela 4 – Parâmetros de saúde do Cliente 1	27
Tabela 5 – Avaliação da composição corporal do Cliente 1	28
Tabela 6 - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 1	28
Tabela 7 - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 1	29
Tabela 8- Dados do cliente 2	30
Tabela 9 – Questionário de Anamnese do Cliente 2	31
Tabela 10 – Parâmetros de saúde do Cliente 2	31
Tabela 11 – Avaliação da composição corporal do Cliente 2	31
Tabela 12 - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 2	32.
Tabela 13 - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 2	33.
Tabela 14 - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 2	33
Tabela 15- Dados do cliente 3	34
Tabela 16 – Questionário de Anamnese do Cliente 3	35
Tabela 17 - Parâmetros de saúde do Cliente 3	35
Tabela 18 – Avaliação da composição corporal do Cliente 3	35
Tabela 19 - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 3	36
Tabela 20 – Dados do cliente 4	36
Tabela 21 – Questionário de Anamnese do Cliente 4	36
Tabela 22 – Parâmetros de saúde do Cliente 4	37
Tabela 23 – Avaliação da composição corporal do Cliente 4	37
Tabela 24 - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 4	38
Tabela 25 – Observações das aulas de grupo	39
Tabela 26 - Aulas de grupo lecionadas	39

## **Introdução**

Este documento foi concretizado no âmbito da unidade curricular de “Estágio em exercício físico e bem-estar” do terceiro ano da licenciatura em desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio é uma peça essencial, uma vez que torna possível aplicar os conhecimentos apreendidos, como também se torna uma oportunidade ideal de adquirir novos saberes.

Deste modo, este documento tem como objetivo apresentar o trabalho desenvolvido no estágio que decorreu no Ginásio da Academia UNOESTE. O estágio teve início no dia 29 de Fevereiro de 2016 e conclui-se no dia 21 de Novembro de 2016.

O que pretendo com o estágio é aumentar os meus conhecimentos e experiências para me tornar num profissional qualificado, seguro daquilo que faz. Dado que foi feita uma mobilidade estudantil para o Brasil, eu e o meu Tutor Dr. Marcelo Crepaldi achamos por bem realizar o estágio curricular na Academia da Unoeste.

As áreas de intervenção foram duas: a sala de musculação e aulas de grupo. Na sala de musculação o objetivo primordial, foi realizar avaliações físicas e prescrição de exercício físico de forma autónoma. Nas aulas de grupo, o principal objetivo, foi lecionar aulas de forma autónoma.

Este relatório está dividido em quatro partes fundamentais:

-Caracterização da entidade de estágio: onde vai ser caracterizado as instalações e o material;

-Planeamento e objetivos: onde vai ser apresentado as áreas de intervenção e as várias fases de cada área;

-Atividades desenvolvidas: uma das partes mais essenciais, onde vão ser abordadas as avaliações físicas, bem como as prescrições de treino individualizadas aos clientes e também as aulas de grupo;

-Reflexão final: última parte do relatório, vai ser refletido as principais conclusões que retirei do estágio.

# **Parte I – Caracterização do local de estágio**

## **1.1. Caracterização e análise da entidade acolhedora**

A Academia da Unoeste encontra-se inserida no Campus I da Unoeste na cidade de Presidente Prudente, estado de São Paulo, e é um local bastante agradável para a prática de exercício físico, onde pode contar com uma equipa de profissionais formados na área da Educação Física e com especialização na área de Academia.

A academia actualmente no mês de Março de 2016 teve 156 novas inscrições na sua maioria jovens estudantes bem como professores. No entanto a academia é frequentada por uma faixa etária entre os 12 e os 89 anos.

O principal foco dos utentes da academia é, tonificação e hipertrofia dos membros inferiores no caso das mulheres e, no caso dos homens aumento da massa muscular/ hipertrofia.

## **1.2. Recursos Existentes no Ginásio**

A academia Unoeste é composta por 6 salas e cada uma das salas está direccionada para a realização de diferentes tipos de actividades. A academia está dividida da seguinte forma: Recepção; Sala de Musculação; Estúdio 1; Estúdio 2; Sala de cycling; Pavilhão Polidesportivo; Piscina; Balneários.

### Recepção

A recepção é coordenada pela Nuka Santos onde é feito o processo de inscrição e é feita a solicitação do atestado médico para a prática de exercício físico. Após cumpridos todos os requerimentos e feita a inscrição, o utente é reencaminhado para o staff da sala de exercício/aulas de grupo onde é feita a avaliação física e posteriormente a prescrição de treino, ou para os professores de natação, caso o utente apenas pretenda frequentar a piscina. O reencaminhamento é feito sempre de acordo com médico ou com as exigências e objetivos dos utentes.

Na recepção também é feito reencaminhamento para o nutricionista.

## Sala de Musculação

A sala de musculação encontra-se dividida em quatro sectores:

Sector 1 - Composto por aparelhos que visam trabalhar a parte cardio respiratória do utente. Este espaço é constituído por: Treadmill, Elípticas e Bicicletas (como pode constatar na figura nº1).



Figura 1- Sector 1

Sector 2 - Este espaço é dirigido para o Treino Funcional e tem como objectivo trabalhar a velocidade, agilidade, flexibilidade, resistência muscular e cardio respiratória, além da potência. A constituição deste espaço é essencialmente por aparelhos de treino funcional, como por exemplo: Cordas, elásticos, trampolim, Stepper, trx, kettlebells, bola medicinal. (como pode constatar na figura nº2).

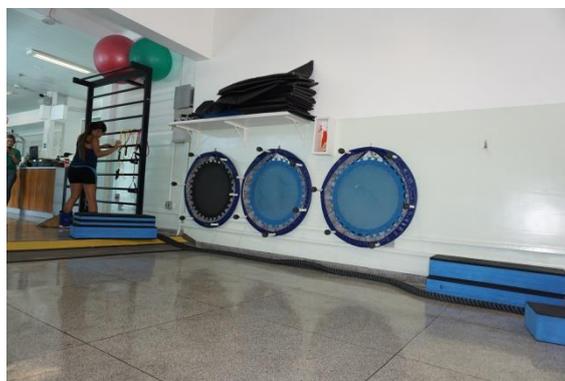


Figura 2- Sector 2

Sector 3 – Espaço dirigido ao treino de força e hipertrofia constituído por máquinas de cabos. (como pode constatar na figura nº3 e nº4).



Figura 3- Sector 3



Figura 4- Sector 3

Sector 4 – Espaço dirigido para o treino de força e hipertrofia equipado especialmente com pesos livres. (como pode constatar na figura nº5).



Figura 5- Sector 4

### Estúdio 1 e Estúdio 2

Ambos os estúdios são dirigidos para as aulas de grupo que a academia poderá oferecer aos seus utentes. (como pode constatar na figura nº6 e nº7).



Figura 6 - Estúdio 1



Figura 7- Estúdio 2

## Piscina

A piscina é um local bastante frequentado pelos utentes da academia, a piscina é exterior e tem 24.99 metros de comprimento, 12.50 metros de largura e 1.80 metros de profundidade (como pode constatar na figura nº10). É essencialmente utilizada para aulas de natação e também para lazer.



Figura 8- Piscina

### 1.3. População Alvo

O ginásio da Academia UNOESTE tem como alcance abranger todo o tipo de população, deste modo, qualquer pessoa pode frequentar as modalidades oferecidas pelo ginásio.

### 1.4. Modalidades do ginásio

As modalidades desenvolvidas no ginásio são as seguintes: circuito, natação, spinning, power mix, ginástica com bola, ginástica localizada e musculação.

O horário de funcionamento do ginásio é das 8h às 19h de segunda a quinta, das 8h às 18h à sexta-feira e das 8h às 12h ao sábado. Na seguinte figura (fig. 9), poderá visualizar-se o programa de aulas que a Academia da Unoeste tem para oferecer aos seus clientes.

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
11h	CIRCUITO ACADEMIA	SPINNING ACADEMIA	CIRCUITO ACADEMIA	SPINNING ACADEMIA	POWER MIX ACADEMIA	
16h30	NATAÇÃO ACADEMIA		NATAÇÃO ACADEMIA			
	SPINNING ACADEMIA		SPINNING ACADEMIA			
16h50		GINÁSTICA LOCALIZADA ACADEMIA		GINÁSTICA LOCALIZADA ACADEMIA		
17h30	POWER MIX ACADEMIA		POWER MIX ACADEMIA			
17h50		GINÁSTICA COM BOLA ACADEMIA		GINÁSTICA COM BOLA ACADEMIA		
18h	CIRCUITO ACADEMIA		CIRCUITO ACADEMIA			
9h/13h 15h/20h	ACADEMIA MUSCULAÇÃO	ACADEMIA MUSCULAÇÃO	ACADEMIA MUSCULAÇÃO	ACADEMIA MUSCULAÇÃO	ACADEMIA MUSCULAÇÃO ATÉ AS 19h40	
8h/12h 14h/18h	PISCINA ALUNOS/ FUNCIONÁRIOS	PISCINA ALUNOS/ FUNCIONÁRIOS	PISCINA ALUNOS/ FUNCIONÁRIOS	PISCINA ALUNOS/ FUNCIONÁRIOS	PISCINA ALUNOS/ FUNCIONÁRIOS	PISCINA 8h/12h ALUNOS/ FUNCIONÁRIOS
8h/12h 14h/19h	GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO	GINÁSIO ATÉ AS 18h	GINÁSIO 8h/12h

Figura 9– Horário das aulas de grupo

# **Parte II – Estágio**

## **2.1. Introdução ao estágio**

O estágio decorreu no Brasil, na cidade de Presidente Prudente, na Academia UNOESTE. Teve início no dia 29 de Fevereiro de 2016 e conclui-se no dia 21 de Novembro de 2016.

Com a realização do estágio tentei sempre aplicar todo o conhecimento que adquiri ao longo dos 2 últimos anos na Licenciatura em Desporto, como também alargar o meu conhecimento e predispor-me a aprender com todos os profissionais da Academia da Unoeste, tanto a nível científico, como a nível pedagógico/ educacional, melhorando de certa forma a minha capacidade de interação e abordagem ao cliente, bem como ser capaz de solucionar problemas com eficácia.

### **Áreas de intervenção**

Durante os oito meses de estágio e como tinha sido acordado com a coordenadora e o tutor do estágio, estabeleceu-se que a minha área de intervenção ia corresponder à sala de musculação e às aulas de grupo. Ficou determinado organizar uma atividade com o objetivo de promover a instituição e a atividade física.

## **2.2. Objetivos e planeamento do estágio**

### **Objetivos Gerais**

- Aplicar os conhecimentos e competências práticas e teóricos adquiridos ao longo do curso;
- Desenvolver a autonomia;
- Conhecer uma realidade próxima do que é ser profissional da área em ginásio;
- Adquirir competência de interação com todo o staff e clientes;
- Adquirir competências para uma futura intervenção profissional;

## **Objetivos Específicos**

### Sala de Exercício:

- Saber interagir e abordar os clientes de forma natural e com autonomia;
- Observar a forma de execução dos exercícios dos clientes, bem como toda a sua postura;
- Ser capaz de realizar ajudas (*spotting*) quando necessário;
- Ter capacidade de prescrever um treino adequado e de acordo com os objetivos do cliente;
- Ser organizado;
- Ser motivador;

### Aulas de Grupo:

- Ser capaz de saber os nomes de todos os clientes na aula e cumprimenta-los antes de começar a aula;
- Individualizar cada cliente na correção postural, de forma a criar uma motivação extra no cliente e demonstrar a importância dele naquela aula;
- Saber interagir e dar as instruções nos momentos exatos da aula;
- Tornar a aula divertida de forma a reter o cliente e criar “laços”;

## **2.3. Planeamento e Calendarização Anual**

De acordo com as exigências protocolares de estágio curricular do IPG, realizei 420 horas de estágio, sendo 380 horas de contacto direto com a entidade acolhedora.

No mês de Março foi feita a fase de adaptação ao meu local de estágio, ou seja, aprendi como todos os procedimentos são efetuados e foquei-me apenas na observação, tanto na sala de exercício como nas aulas de grupo. A partir do mês de Abril passei a intervir na postura e execução dos exercícios dos clientes e tive autonomia suficiente para fazer a prescrição de treino aos mesmos. Foquei-me em alguns clientes em particular e tive a possibilidade de lhes dar um acompanhamento mais próximo e estar sempre

presente nas avaliações físicas de forma a constatar se houve evolução. Foi em meados de Outubro que também tive a oportunidade de lecionar aulas de grupo.

Na figura que se segue, (figura 10) pode-se consultar a calendarização anual.

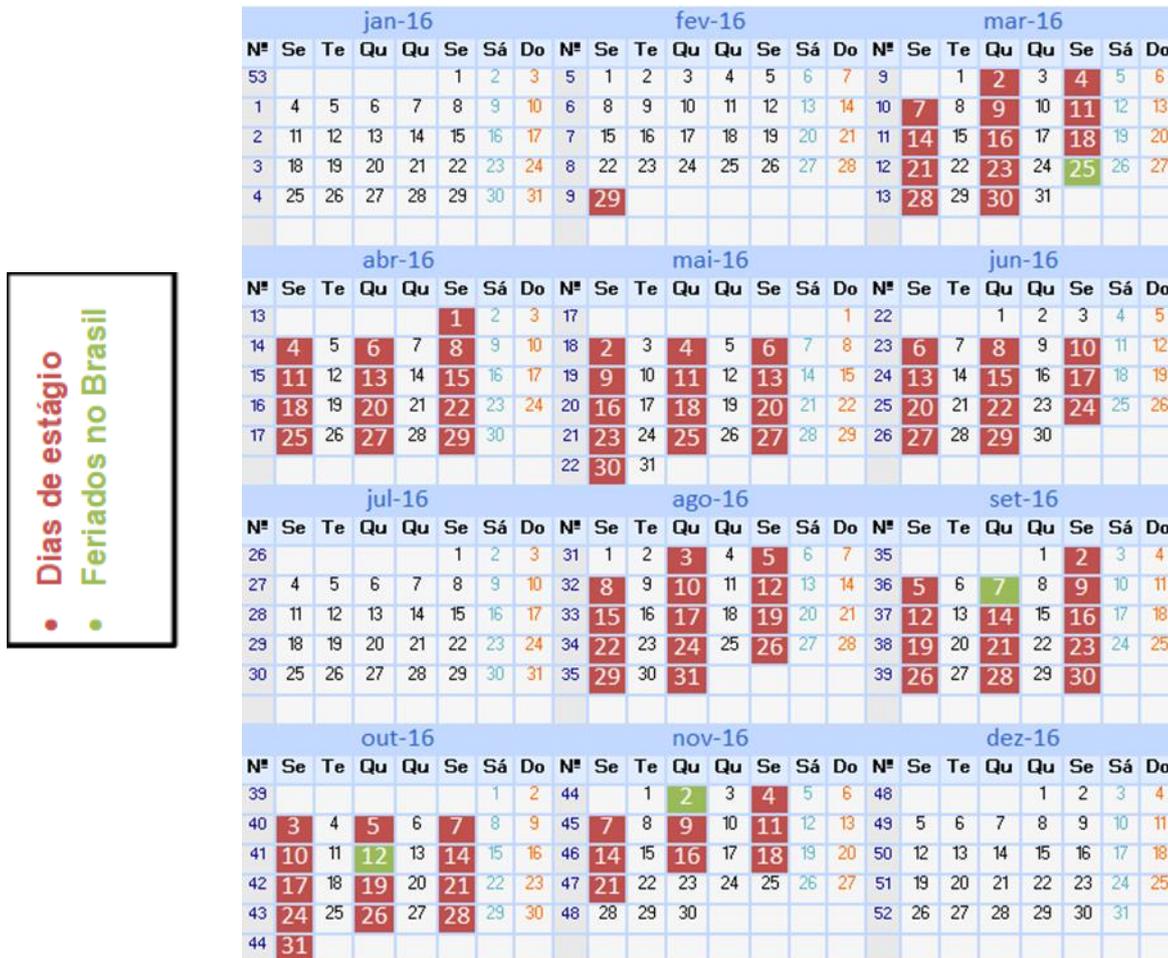


Figura 10– Calendarização anual

### 2.3.1. Horário de estágio

Na seguinte tabela (tabela 1) está descrito o horário de estágio que foi definido juntamente com o meu tutor de estágio. Está distribuído em 3 dias da semana, segunda quarta e sexta-feira, tendo cada dia de estágio uma duração de 4 horas, perfazendo 12 horas semanais.

Horas	Segunda	Quarta	Sexta
09h – 10h	Musculação	Musculação	Musculação
10h – 11h	Musculação	Musculação	Musculação
11h – 12h	Circuito	Circuito	Power-Mix
12h – 13h	Musculação	Musculação	Musculação

Tabela 1 – Horário de estágio

# **Parte III – Atividades Desenvolvidas**

### **3. Atividades Desenvolvidas**

#### **3.1. Sala de exercício**

##### **3.1.1. Acompanhamento individualizado de clientes**

No momento inicial de entrada no ginásio todos os clientes terão de efetuar obrigatoriamente o processo de avaliação física com o objetivo de aferir se o cliente apresenta algum risco de saúde para a prática do exercício físico, bem como identificar os objetivos e metas que o cliente pretende e irá alcançar ao longo da sua assiduidade no ginásio.

##### **Questionário de Anamnese**

Segundo Pollock & Wilmore (1993), o questionário de anamnese deve incluir um registo do histórico pessoal e familiar de doenças, enfermidades e fatores de risco, associados a medicação e ao tratamento que o cliente está a ser submetido. Deve também constar os hábitos alimentares, o histórico de tabagismo, alcoolismo e drogas e os padrões atuais de atividade física que possam intervir na performance do indivíduo.

Além disso, quaisquer outros problemas psicológicos e orgânicos pertinentes ou incapacidades físicas devem ser registados. Todas as informações obtidas no questionário de anamnese podem auxiliar a identificar previamente a vulnerabilidade do indivíduo a problemas de risco coronário, dentre outros, que conseqüentemente seria agravado pelos testes físicos e pela participação da atividade física desejada ou proposta.

## **Avaliação da aptidão física**

Conforme Heyward (ano 2006), a avaliação da aptidão física tem com função avaliar o estado de bem-estar do indivíduo. A avaliação da aptidão física engloba as seguintes capacidades:

- Cardiorrespiratória;
- Força;
- Resistência muscular;
- Flexibilidade;
- Peso e composição corporal;

A partir da avaliação física também se podem identificar as capacidades físicas a melhorar.

As avaliações físicas que foram feitas aos clientes ao longo do estágio consistiram em avaliar a morfologia do cliente, (peso, altura, flexibilidade composição corporal) e avaliar em repouso os parâmetros de saúde (pressão arterial e FC repouso). As avaliações eram sempre realizadas em jejum de forma a obter os resultados com mais precisão.

As avaliações físicas foram um ponto bastante importante para verificar a evolução dos clientes ao longo do período de treino e saber se as metodologias de treino aplicadas estavam a provocar efeitos fisiológicos no cliente.

### **3.1.2. Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 1**

O primeiro cliente é do sexo feminino, tem 31 anos de idade e tem como objetivo principal o aumento de massa magra (tabela 2).

**Tabela 2** - Dados do cliente 1

Cliente: cliente 1	Objetivos: Aumento da massa corporal
Género: Feminino	
Idade: 31	Nível de atividade física: muito ativo
Data: 06/06/2016	Nível do cliente: Intermédio

### 3.1.2.1. Avaliação inicial do cliente 1

Os resultados da anamnese encontram-se na tabela (3). De acordo com os dados apresentados nas seguintes tabelas (tabela 4,5), este cliente apresenta, segundo a ACSM (2009) não apresenta risco para as doenças coronárias devido ao seu IMC de (20,67), e a sua % de massa gorda (18%) é classificada como sendo boa, pois encontra-se entre os (18.2% e os 20.8%).

Nas tabelas (4 e 5) pode observar a evolução positiva que o cliente teve, tanto a nível de parâmetros de saúde como a nível de composição corporal.

**Tabela 3** – Questionário de Anamnese do Cliente 1

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Atualmente a treinar 3x semana

**Tabela 4** – Parâmetros de saúde do Cliente 1

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2
PAS	121	123
PAD	82	81
FC repouso	60	55
FC máxima	189	189

**Tabela 5** – Avaliação da composição corporal do Cliente 1

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2
Pesa (KG):	50,1	52,7
% massa gorda:	18	19
Altura (m):	1,58	1,58
IMC	20,67	21,11
Pregas Antropométricas		
Tricipital	9	10
Coxa	21	20
Abdominal	20	19
Perímetros e circunferências		
Abdominal	68,40	68,00
Cintura	64,00	65,00
Quadril	80,50	83,00
Coxa direita	56,00	55,00
Coxa Esquerda	55,50	55,50
Tórax	83,00	85,70
Braço direito	24,50	25,50
Braço esquerdo	25,00	25,50
Ombros	97,00	98,00

### 3.1.2.2. Prescrição do exercício físico

Para o Cliente 1 foram utilizados 2 planos de treino, estes planos foram elaborados após as avaliações físicas. Todos os planos realizados para este cliente encontram-se no anexo 1.

#### 3.1.2.2.1. Prescrição do exercício em função do 1º momento de avaliação

O primeiro treino foi dividido em Plano A, Plano B e Plano C.

**Tabela 6** - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 1 – rotina A B e C.

Mesociclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hipertrofia;</li> </ul>
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumento da força e melhoria da capacidade respiratória</li> </ul>
Duração	8 semanas
Frequência	3 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	40 min de bicicleta
Intensidade	Moderada
Métodos de treino	Treino contínuo
Progressão	Aumentar a velocidade semanalmente
	Treino de força
Exercícios	4 exercícios para os grandes grupos musculares
Repetições	8 a 12 repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 8ª e a 12ª repetição
Séries	3 a 4 séries
Intervalo de repouso	45 segundos a 1 minuto
Organização da carga	Treino por estações

A metodologia de treino apresentada teve como objetivo o aumento da força e hipertrofia muscular.

O treino cardiorrespiratório apresentou um total de 40 min por sessão completando semanalmente 120 minutos de exercício cardiorrespiratório, sendo que 5 a 10 minutos eram para aquecimento com intensidade baixa.

Segundo as linhas guadoras da ACSM (2009) recomenda 20 a 60 minutos de exercício aeróbio por dia. Como o treino do meu cliente era apenas de 3 vezes por semana, a intensidade do exercício aeróbio foi igual ou superior 60% da frequência cardíaca máxima. Orientando assim o treino de acordo com as linhas guadoras da ACSM (2009).

Conforme Kraemer & Fleck (ano 1997) as fibras musculares tipo I, tipo IIB e IIA aumentam em apenas 8 semanas de treino com pesos, especialmente as fibras do tipo II, fundamentando desta forma a duração do mesociclo de 8 semanas.

O treino de hipertrofia conta com 3 a 4 séries por exercícios e as repetições encontram-se entre a faixa das 8 a 12 por série. Segundo Bompa (2000) Este tipo de treino é o mais adequado por o desenvolvimento de hipertrofia muscular .

### 3.1.2.2.2. Prescrição de exercício em função do 2º momento de avaliação do cliente 1

O plano de treino nº2, tal como o plano de treino nº 1 este também está dividido em 3 rotinas, A, B e C. A metodologia seguida para o plano de treino nº 2 encontra-se descrita na tabela 7.

**Tabela 7** - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 1 – rotina A B e C.

Mesociclo	• Hipertrofia;
Objetivo	• Aumento da força e melhoria da capacidade respiratória
Duração	8 semanas
Frequência	3 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	35 min de elíptica
Intensidade	Moderada
Métodos de treino	Treino contínuo
Progressão	Aumentar a velocidade semanalmente
	Treino de força
Exercícios	4 exercícios para os grandes grupos musculares
Repetições	8 a 12 repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 8ª e a 15ª repetição
Séries	3 a 4 séries
Intervalo de repouso	45 segundos a 1 minuto
Organização da carga	Treino por estações

Segundo Powers & Howley (2009) as melhorias na aptidão cardiorrespiratória aumentam com a frequência das sessões de exercício, sendo o mínimo de duas sessões,

onde há uma estabilização de ganhos dessa função. Com o aumento do número de sessões por semana ou com o aumento da intensidade o cliente pode continuar a atingir o objetivo de queima de gordura.

Este novo planeamento de treino sofreu algumas alterações, a quantidade de exercício aeróbio aumentou. O número de séries passou a ser maioritariamente 4 séries em vez de 3 séries por exercício e o número de repetições máximas passou de 12 para 15. Verificando-se assim um aumento do volume do treino de força e aeróbio vai estar intimamente ligado com um aumento do desgaste calórico.

### 3.1.3. Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 2

O Cliente 2 tem 24 anos de idade e tem como objetivo principal a perda de peso como se pode constatar na (tabela 8).

**Tabela 8-** Dados do cliente 2

Cliente: Cliente 2	Objetivos: Emagrecimento
Género: masculino	
Idade: 24	Nível de atividade física: Pouco ativo
Data: 16/05/2016	Nível do cliente: Intermédio

#### 3.1.3.1. Avaliação inicial do cliente 2

Os resultados da anamnese podem ser consultados na tabela (9).

Mediante os dados apresentados nas tabelas (tabela 10 e 11), este cliente apresenta, segundo as linhas Guiadoras da ACSM (2009) alto risco para doenças coronárias e diabetes tipo 2 devido ao seu índice de IMC de (32,4), bem como o perímetro da cintura ser superior a 102cm como pode constatar na avaliação 1.

A frequência cardíaca em repouso na primeira avaliação é de 80 bpm, em que segundo Heyward (Ano 2006) apresenta valores normais, pois está compreendida entre os 60 e 100 bpm.

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Excesso de peso

**Tabela 9** – Questionário de Anamnese do Cliente 2

**Tabela 10** – Parâmetros de saúde do Cliente 2

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3	Avaliação 4
PAS	134	128	128	128
PAD	78	78	78	78
FC repouso	80	73	73	73
FC máxima	196	196	196	196

**Tabela 11** – Avaliação da composição corporal do Cliente 2

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3	Avaliação 4
Pesa (KG):	93,70	89,50	85,50	82,50
% massa gorda:	27,60	20,60	18,90	17,0
Altura (m):	1,70	1,70	1,70	1,70
IMC	32.4	31	29.6	28.5
<b>Pregas Antropométricas</b>				
Tricipital	25.50	23.50	20	17
Coxa	33	30	27	24
Abdominal	34	31	30	27
<b>Perímetros e circunferências</b>				
Abdominal	107,50	103,50	100,50	96,00
Cintura	103,00	98,00	94,00	91,00
Quadril	100,50	97,00	92,00	92,00
Coxa direita	70,00	65,00	64,00	65,00
Coxa Esquerda	70,50	65,50	64,50	65,50
Tórax	109,00	106,00	104,00	104,00
Braço direito	35,50	32,50	32,50	35,50
Braço esquerdo	36,00	33,00	33,00	35,00
Ombros	114,00	112,00	112,00	114,00

Depois de ter feito a análise final do cliente, cheguei à conclusão que o planejamento foi bem-sucedido. O cliente atingiu os objetivos propostos inicialmente obtendo assim melhorias nos seguintes aspectos:

- Redução do peso corporal de 93,70 kg para 82,50 kg;
- Diminuição da % de massa gorda de 27,60% para 17,0%;
- A FC repouso diminuiu de 80 bmp's para 73 bpm's,
- Aumento de força e massa muscular.

### 3.1.3.2. Prescrição do exercício físico

Para o Cliente 2 foram utilizados 3 planos de treino, estes planos foram elaborados após as avaliações físicas. Todos os planos realizados para este cliente encontram-se no anexo 2.

**Tabela 12** - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 2 – rotina A, C, E.

Mesociclo	• Adaptação
Objetivo	• Perda de Peso e Aumento da Massa magra
Duração	4 semanas
Frequência	3 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	30 min de passadeira
Intensidade	Moderada
Métodos de treino	Treino contínuo
Progressão	Aumentar a velocidade e a inclinação semanalmente
	Treino de força
Exercícios	Mono e multi-articulares
Repetições	12 a 15 repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 12ª e a 15ª repetição
Séries	3 a 4 séries
Intervalo de repouso	1 minuto
Organização da carga	Treino por Estações

De acordo com Gentil (Ano 2005) o modelo de periodização linear é caracterizado por uma fase inicial maior volume e baixa intensidade. As fases de treino são planeadas para promover uma adaptação específica, de modo a que a adaptação potencialize os resultados seguintes.

Segundo Heyward (Ano 2006) a duração do exercício aeróbio deve ser mantida no mínimo 15 minutos, dado que um indivíduo normal ou sedentário geralmente consegue aguentar até 20 a 30 minutos no máximo, com uma intensidade de 40 a 60 %. Neste caso optei por colocar o cliente a fazer 30 min de exercício aeróbio no início do treino.

O plano de treino do cliente teve sempre visava sempre iniciar o treino com exercícios para os grupos musculares grandes. De acordo com Kraemer & Fleck (Ano 1997) os grandes grupos musculares são tipicamente escolhidos para o início do treino. Desta forma a fadiga é reduzida e permite um aumento da intensidade ao longo dos exercícios.

### **3.1.3.2.1. Prescrição do exercício em função do 1º momento de avaliação do Cliente 2**

O primeiro treino foi dividido em Plano B, D e F (tabela 13).

**Tabela 13** - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 2 – rotina B, D e F.

Mesociclo	<ul style="list-style-type: none"><li>Definição muscular;</li></ul>
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"><li>Melhoria da componente cardiorrespiratória</li></ul>
Duração	4 semanas
Frequência	3 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	60 min de corrida
Intensidade	Moderada
Métodos de treino	Treino intervalado
Progressão	Aumentar a velocidade e a inclinação semanalmente

Neste plano de treino o objetivo principal com o método de treino intervalado era melhorar a componente cardiorrespiratória. Segundo Heyward (Ano 2006) o treino intervalado consiste numa série repetida de trabalho com períodos intercalados de descanso ou recuperação. Devido à natureza descontínua deste método de treino, a intensidade e a quantidade de exercício podem ser maiores do que em métodos de treino contínuos.

### 3.1.3.2.2. Prescrição de exercício em função do 2º momento de avaliação do cliente 2

**Tabela 14** - Metodologia utilizada na elaboração do 2º plano de treino do cliente 2 – rotina A, B, C, D, E.

Mesociclo	<ul style="list-style-type: none"><li>Definição muscular;</li></ul>
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"><li>Perda de Peso e Aumento da Massa magra</li></ul>
Duração	8 semanas
Frequência	5 vezes por semana
Variáveis do treino	Treino cardiorrespiratório
Duração (min/dia)	25 min de passeadeira
Intensidade	Moderada
Métodos de treino	Treino contínuo
Progressão	Aumentar a velocidade e a inclinação semanalmente
Treino de força	
Exercícios	Mono e multi-articulares
Repetições	15 a 20 repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 15ª e a 20ª repetição
Séries	3 a 4 séries
Intervalo de repouso	1 minuto
Organização da carga	Treino por Estações

Neste mesociclo foram individualizados e divididos os grupos musculares pelas sessões de treino ao longo da semana.

Segundo Ratamess (Ano 2011) o modelo clássico de periodização de treino de força indica que é a hipertrofia ocorre entre 8 e 20 repetições, sendo assim o treino do cliente foi reajustado para as 15 a 20 repetições no sentido de que é importante aumentar a intensidade de treino para incrementar maior desgaste calórico.

### 3.1.4. Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 3

O Cliente 3 tem 24 anos de idade e tem como objetivo principal a perda de peso como se pode constatar na (tabela 3).

**Tabela 15-** Dados do cliente 3

Cliente: Cliente 3	Objetivos: Aumento da massa corporal
Género: masculino	
Idade: 25	Nível de atividade física: ativo
Data: 13/05/2016	Nível do cliente: Intermédio

#### 3.1.4.1. Avaliação inicial do cliente 3

Os resultados da anamnese encontram-se na tabela (16). Todos os dados das avaliações deste cliente encontram-se no anexo nº3.

O objetivo do cliente é aumentar a massa corporal pois encontra-se com o peso bastante reduzido em proporção com a sua altura.

**Tabela 16** – Questionário de Anamnese do Cliente 3

**Tabela 17** - Parâmetros de saúde do Cliente 3

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3
PAS	119	119	119
PAD	83	83	83
FC repouso	61	61	61
FC máxima	198	198	198

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3
Pesa (KG):	71	72,7	72,9
% massa gorda:	10	12,0	12,1

Altura (m):	1,90	1,90	1,90
IMC	19,67	20,14	20,19
<b>Pregas Antropométricas</b>			
Tricipital	11	12	12
Coxa	13	13	13
Abdominal	13	14	14
<b>Perímetros e circunferências</b>			
Abdominal	85,3	86,00	86,20
Cintura	79,00	80,10	80,20
Quadril	89	90,50	90,50
Coxa direita	54,10	55,60	55,70
Coxa Esquerda	53,60	55,20	55,40
Tórax	91,00	93,00	93,20
Braço direito	27,20	27,90	28,00
Braço esquerdo	27,00	27,70	27,80
Ombros	110,00	113,00	114,10

**Tabela 18– Avaliação da composição corporal do Cliente 3**

Analisando a evolução das evoluções do cliente, podemos constatar que o cliente ganhou 1,9kg, conseguindo assim ganhar mais volume e densidade corporal.

### **3.1.4.2. Prescrição do exercício físico**

Para o Cliente 3 foram utilizados 2 planos de treino, estes planos foram elaborados após as avaliações físicas. Todos os planos realizados para este cliente encontram-se no anexo 3.

#### **3.1.4.2.1. Prescrição do exercício físico em função do 1º momento de avaliação**

**Tabela 19 - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 3.**

Mesociclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hipertrofia</li> </ul>
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento da massa muscular</li> </ul>
Duração	4 semanas
Frequência	3 vezes por semana
<b>Treino de força</b>	
Exercícios	Mono e multi-articulares
Repetições	8 a 12 repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 8ª e a 12ª repetição
Séries	3 a 4 séries
Intervalo de repouso	1 minuto
Organização da carga	Treino por Estações

A metodologia de treino utilizada no plano de treino do cliente vai de encontro com os critérios anteriormente referidos dos clientes anteriores segundo o mesociclo de hipertrofia.

### 3.1.5. Avaliação e prescrição de exercício para o cliente 4

O cliente 4, é do sexo feminino tem 22 anos de idade e tem como objetivo principal o aumento de massa corporal.

**Tabela 20** – Dados do cliente 4

Cliente: cliente 4	Objetivos: Aumento da massa corporal
Género: Feminino	
Idade: 22	Nível de Atividade: Ativo
Data: 03/06/2016	Nível do cliente: Intermédio

#### 3.1.5.1. Avaliação inicial

Os resultados da anamnese encontram-se na tabela (21). Todos os dados das referentes às avaliações do cliente 4 encontram-se no anexo 4.

**Tabela 21**– Questionário de Anamnese do Cliente 4

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Atualmente a treinar 3x semana

**Tabela 22** - Parâmetros de saúde do Cliente 4

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3
PAS	120	120	120
PAD	80	80	80
FC repouso	60	60	60
FC máxima	196	196	196

Parâmetros	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3
Pesa (KG):	49.5	50.1	50.4
% massa gorda:	20,1	20,3	20,3

Altura (m):	1,60	1,60	1,60
IMC	19,34	19,57	19,69
<b>Pregas Antropométricas</b>			
Tricipital	17	17	17
Coxa	22	22	22
Abdominal	13	13,4	13,3
<b>Perímetros e circunferências</b>			
Abdominal	76,40	76,60	76,70
Cintura	65,00	65,10	65,10
Quadril	84	84	84
Coxa direita	54,00	54,50	54,60
Coxa Esquerda	53,50	54,00	54,20
Tórax	80,00	81,00	82,00
Braço direito	26,30	26,40	26,50
Braço esquerdo	25,90	25,80	25,90
Ombros	88,70	88,90	88,80

**Tabela 23** - Avaliação da composição corporal do Cliente 4

Podemos constatar que a cliente ao longo do seu processo de acompanhamento teve um evolução positiva, tendo em conta que foi apenas um acompanhamento de 4 semanas

### 3.1.5.2. Prescrição do exercício físico do cliente 4

Para o cliente 4 foram realizados 2 planos de treino, estes planos foram elaborados após as avaliações físicas do cliente. Todos os planos encontram-se no anexo 4.

#### 3.1.5.2.1. Prescrição do exercício em função do 1º momento de avaliação

**Tabela 24** - Metodologia utilizada na elaboração do 1º plano de treino do cliente 4.

Mesociclo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hipertrofia</li> </ul>
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumento da massa muscular</li> </ul>
Duração	8 semanas
Frequência	3 vezes por semana
<b>Treino de força</b>	
Exercícios	Mono e multi-articulares
Repetições	10 a 15 repetições por exercício
Intensidade	Falhar entre a 10ª e a 15ª repetição
Séries	3 a 4 séries
Intervalo de repouso	1 minuto

Organização da carga	Treino por Estações
----------------------	---------------------

A metodologia de treino referida na tabela (24) encontra-se devidamente suportada cientificamente no cliente 1, visto que a metodologia utilizada é a mesma.

### 3.1.4. Aulas de grupo

As aulas de grupo foram uma componente de extrema importância durante o meu estágio, foi a parte em que saí mais da minha zona de conforto e pude enfrentar as tarefas como um verdadeiro desafio.

- ✓ Na primeira fase o objetivo inicial era apenas observar e experienciar as aulas que faziam parte do ginásio de forma a conhecer melhor o que cada aula continha, (na tabela x estão dispostas o número de observações que foram feitas). Tive como principal foco de observação os seguintes pontos:
  - Colocação do professor na sala;
  - Entoação da voz;
  - Forma como guiava e motivava os alunos;
  - Tipos de metodologia;
  - Formas e corrigir os aspetos técnicos.
  
- ✓ Segunda fase lecionei as aulas de grupo de forma autónoma com a supervisão do professor (aula de circuito, aula de abdominal).

**Tabela 25** – Observações das aulas de grupo

Nome da aula	Número de observações
Circuito	3
Spinning	4

**Tabela 26** - Aulas de grupo lecionadas

Nome da aula	Número de observações
Circuito	1
Abdominal	1

Estas aulas na minha opinião deram-me uma satisfação imensa em lecionar, os alunos ficaram bastante satisfeitos com a aula e os feedbacks foram positivos.

### **3.1.4.1. Aula de circuito**

Segundo Cortez (Ano 2003) o circuito é um método de treino que não treina especificamente uma capacidade física no seu máximo, mais sim apresenta características mais gerais com resultados ao nível de preparação cardiorrespiratória, cuja a intensidade do treino proporciona uma excelente forma de otimizar o gasto calórico.

De acordo com a ACSM (2009) e segundo Fleck & Kreamer (2007), o treino de resistência muscular em circuito é umas das formas mais típicas de melhorar a condição física geral, sendo forma de executar vários exercícios de seguida, com ou sem período de recuperação, envolvendo o corpo todo ou grandes grupos musculares. Poderá ser incluído no treino em circuito o trabalho cardiovascular, entre as séries dos exercícios.

Após uma revisão de literatura e através dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso, elaborei os meus planos de aulas com base nos autores descritos em cima. Como é visível no (anexo 5), pode-se verificar que a aula de circuito foi constituída por:

- 4 circuitos de 7 exercícios.
- Descanso de 15 segundos entre cada exercício e no final de cada circuito os alunos descansavam 1min.

### **3.1.4.1. Aula de Abdominal**

A aula de abdominal pode ser visionada no anexo 6, em que foi constituída por:

- 4 circuitos com 5 exercícios.
- Cada série de exercício tem 20 repetições.

Descanso de 20 segundos entre cada exercício e no final de cada circuito os alunos descansavam 1min.

### **3.2. Organização da atividade de promoção**

A atividade que realizei para promoção do ginásio e da atividade física foi uma corrida de 4 km em que no final houve uma sequência de exercícios de crosstraining. Sucedeu no dia 8 de Junho de 2016, pelas 19h.

Esta atividade foi destinada a todos os clientes do ginásio. Para a possibilidade de participação os clientes teriam de ter pelo menos 16 anos, e não podiam padecer de uma doença física incapacitante para a realização da atividade.

Esta prova tinha os seguintes objetivos:

- divulgação do ginásio;
- promover o convívio entre clientes do ginásio;
- aumentar a prática de exercício físico na rotina diária;
- implementar o gosto pelo exercício físico;
- melhorar a aptidão física dos participantes;
- ênfatisar a importância do abandono do sedentarismo.

A atividade decorreu tal como era esperado, houve uma grande adesão por parte dos clientes que se mostraram satisfeitos com a iniciativa, assim como pediram para a ocorrência futura de mais atividades como esta. Foi com grande satisfação que esta atividade se desenvolveu, conseguindo-se de uma forma ou outra atingir os objetivos ambicionados. Para além do bem-estar físico, o convívio entre clientes foi notório e benéfico para todos os envolvidos

## **Reflexão final**

Desde o primeiro dia do estágio até ao último, reconheço que tive um processo de aprendizagem com uma grande evolução e sobretudo positiva. Depois de todas as aulas que tive ao longo do curso, poder ter a oportunidade de estar em contacto físico com aquilo que realmente iria fazer ao longo da minha vida foi sem dúvida essencial para preencher o meu lado pessoal e profissional.

O percurso foi com alguns obstáculos, que consegui ultrapassar com empenho e toda a ajuda das pessoas que estiveram presentes ao meu lado. Como em tudo na vida, nada é fácil, conseguir superar as dificuldades que por vezes surgiam, deixaram-me orgulhoso.

Depois deste tempo investido no meu estágio sinto que estou preparado para enfrentar o mundo do mercado. Reuni todas as ferramentas necessárias para conseguir daqui para a frente aplicar tudo o que aprendi de forma autónoma.

Penso que de uma forma ou outra atingi os objetivos que tinham sido propostos. No entanto, assumo que devia ter tido uma maior intervenção nas aulas de grupo, mas como era mais solicitado na sala de musculação, o meu tempo investido nesta área foi menor.

## **Bibliografia**

ACSM (2009). ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 8º Edição, Editor Walter R. Thompson, pp.62-154.

Bompa, Tudor O.; Cornacchia, Lorenzo J. (2000). Treinamento de força consciente: estratégias para ganho de massa muscular. São Paulo: Phorte Editora,

Cortez, P. H., (2003). Mulher e Esporte: Mitos e Verdades – Mulher e Exercício Físico, IN Simões – Ac (org) pp. 193-205

Heyward, V. (2006). Evaluación y prescripción del ejercicio. 1ª Edição, Barcelona ; España: Paidotribo.

Kraemer, W. and Fleck, S. (1997). Designing resistance training programs. 2ª Edição, Editor Rick Frey, Scott Wikgren, pp. 183-196

Powers, S. K.; Howley, E. T. (2009). Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 6.ed. São Paulo: Manole Editora, pp. 313

## **Anexos**

**Anexo 1**  
**Planos e avaliações do**  
**cliente N°1**

Cliente: cliente 1	Objetivos: Aumento da massa corporal
Gênero: Feminino	
Idade: 31	Nível de atividade física: Muito ativo
Data: 13/4/2016	

### 1ª Avaliação Física e Plano de Treino do Cliente N°1

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Atualmente a treinar 3x semana

Parâmetros	Avaliação 1
PAS	121
PAD	82
FC repouso	60
FC máxima	189

Parâmetros	Avaliação 1
Pesa (KG):	50,1
% massa gorda:	18
Altura (m):	1,58
IMC	20,67
Pregas Antropométricas	
Tricipital	9
Coxa	21
Abdominal	20
Perímetros e circunferências	
Abdominal	68,40
Cintura	64,00
Quadril	80,50

Coxa direita	56,00
Coxa Esquerda	55,50
Tórax	83,00
Braço direito	24,50
Braço esquerdo	25,00
Ombros	97,00

Treino A - Perna e Gêmeos	Séries	Repetições			
<b>Bicicleta</b>	40 minutos				
½ Agachamento no Multipower - Quadricípite	4	12	12	10	8
Lunge estático com halteres - Quadricípite	3	12	12	10	
Cadeira Extensora - Quadricípite	3	12	12	10	
Cadeira Flexora - Isquiotibiais	4	12	10	8	8
Peso Morto com Kettlebell - Isquiotibiais	3	12	10	10	
Elevações laterais com halteres – Deltoide	4	12	12	10	10
Desenvolvimento sentado com halteres - Deltoide	4	12	12	10	8
Gêmeos e pé no step	4	12	12	12	10
Gêmeos sentado	4	12	12	12	10

Treino B - Peito e Triceps	Séries	Repetições			
<b>Bicicleta</b>	40 minutos				
Supino reto na Multipower – Peito	4	12	10	8	6
Crucifixo com halteres no banco plano – Peito	4	12	10	8	6
Supino inclinado – Peito	3	12	10	8	
Afundos – Peito	4	12	12	10	10
Extensão tricipital com barra reta – Tricep	4	12	12	10	10
Extensão tricipital com corda – Tricep	3	12	12	10	
Extensão tricipital com barra à testa - Tricep	3	12	10	8	

Cliente: cliente 1	Objetivos: Aumento da massa corporal				
Gênero: feminino					
Idade: 31	Nível de atividade física: Muito ativo				
Data: 13/6/2016					
<b>Treino C - Dorsal e Biceps</b>	<b>Séries</b>	<b>Repetições</b>			
<b>Bicicleta</b>	40 minutos				
<b>Elevação na barra</b>	2	Até à falha			
<b>Puxador alto – Dorsal</b>	4	12	10	8	8
<b>Remada sentada pega neutra – Dorsal</b>	4	12	12	10	10
<b>Remada sentada pega afastada – Dorsal</b>	4	12	12	10	10
<b>Bíceps rosca alternada em pé com halteres – Bíceps</b>	3	12	10	8	
<b>Bíceps com barra em W no pulley baixo – Bíceps</b>	3	12	10	7	

## 2ª Avaliação Física e Plano de Treino do Cliente N°1

Parâmetros	Avaliação 2
PAS	123
PAD	81
FC repouso	55
FC máxima	189

Problemas respiratórios	Não	
Problemas cardíacos	Parâmetros	Avaliação 2
Problemas articulares	Pesa (KG):	Não 52,7
Diabético	% massa gorda:	Não 19
Problemas de coluna	Altura (m):	Não 1,58
Insuficiência venosa	IMC	Não 21,11
Medicação	Pregas Antropométricas	
Observações	Tricipital	Atualmente a treinar 3x semanas
	Coxa	20
	Abdominal	19
	Perímetros e circunferências	
	Abdominal	68,00
	Cintura	65,00
	Quadril	83,00
	Coxa direita	55,00
	Coxa Esquerda	55,50
	Tórax	85,70
	Braço direito	25,50
	Braço esquerdo	25,50
	Ombros	98,00

Treino A	Séries	Repetições			
<b>Elíptica</b>	35 minutos				
<b>Butterfly - Peitoral</b>	4	15	12	12	10
<b>Low Pulley com pega aberta - Dorsal</b>	3	15	12	12	
<b>Adução de pernas - Adutores</b>	4	15	15	12	12
<b>Abdução de pernas - Abdutores</b>	4	15	15	12	12
<b>Máquina de glúteos - Glúteos</b>	3	12	10	10	

<b>Goblet Squat (agachamento com halter a frente)</b>	4	12	12	10	10
<b>Remo</b>	20 minutos				

<b>Treino B</b>	<b>Séries</b>	<b>Repetições</b>			
<b>Elíptica</b>	35 minutos				
<b>Agachamento com barra livre – Quadríceps</b>	4	15	12	12	10
<b>Lunge com barra livre – Quadríceps</b>	3	15	12	12	
<b>Leg extension - Quadríceps</b>	4	15	15	12	12
<b>Mesa flexora – Músculos posteriores da coxa</b>	4	15	15	12	12
<b>Puxada vertical com barra livre – Trapézio</b>	3	12	10	10	
<b>Elevações laterais com halteres – Deltoide</b>	4	12	12	10	10
<b>Burpees</b>	4	15	12	10	8

<b>Treino C</b>	<b>Séries</b>	<b>Repetições</b>			
<b>Passadeira</b>	35 minutos				
<b>Swing Kettlebell</b>	2	25		25	
<b>Incline Leg Press – Quadríceps</b>	3	15	12	12	
<b>Levantamento Terra</b>	4	12	12	10	8
<b>Glúteos com Caneleiras - Glúteo</b>	4	20	15	15	12
<b>Elevação da anca em decúbito dorsal – Glúteo</b>	3	15	12	10	
<b>Abdominal no banco inclinado</b>	4	20	20	20	20
<b>Elevação dos M.I com pernas fletidas</b>	4	15	15	15	15
<b>Elevação do M.I na prancha inclinada</b>	4	15	15	15	15
<b>Elíptica</b>	20 minutos				

# **Anexo 2**

## **Planos e avaliações do cliente N°2**

### **1ª Avaliação Física e Plano de Treino do Cliente N°2**

Tabela

Tabela

Cliente: cliente 2	Objetivos: Emagrecimento
Gênero: Masculino	
Idade: 24	Nível de atividade física: Pouco ativo
Data: 16/05/2016	

	Parâmetros	Avaliação 1
Problemas respiratórios	PAS	Não 134
Problemas cardíacos	PAD	Não 78
Problemas articulares	FC repouso	Não 80
Diabético	FC máxima	Não 196
Problemas de coluna		Não
Insuficiência venosa		Não
Medicação	Parâmetros	Avaliação 1
Observações	Pesa (KG):	Atualmente 93,70
	% massa gorda:	27,60
	Altura (m):	1,70
	IMC	
Pregas Antropométricas		
	Tricipital	25.50
	Coxa	33
	Abdominal	34
Perímetros e circunferências		
	Abdominal	107,50
	Cintura	103,00
	Quadril	100,50
	Coxa direita	70,00
	Coxa Esquerda	70,50
	Tórax	109,00
	Braço direito	35,50
	Braço esquerdo	36,00
	Ombros	114,00

Treino A Circuito	Treino B Circuito	Treino C Circuito	Treino D Circuito	Treino E Circuito	Treino F Circuito
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Treino A	Séries	Repetições			
<b>Passadeira</b>	30 minutos				
<b>Agachamento com barra - Pernas</b>	4	15	15	12	12
<b>Elevação de gêmeos na máquina - Gêmeos</b>	3	20	20	20	
<b>Supino com barra - Peitoral</b>	3	15	15	15	
<b>Puxada à frente na polia alta - Dorsal</b>	4	15	15	15	15
<b>Press militar com halteres - Ombros</b>	3	15	15	15	
<b>Extensões de tríceps deitado - Tríceps</b>	4	20	20	20	20
<b>Curl com barra - Bíceps</b>	4	20	20	20	20
<b>Flexão do quadril no banco plano - Abdominal</b>	4	15	15	15	15

Treino B - Exercício Aeróbio	Tempo Total
<b>Passadeira</b> – 15 min corrida a uma intensidade moderada + 5 min de recuperação ativa a caminhar.	60 minutos

Treino C	Séries	Repetições			
<b>Passadeira</b>	30 minutos				
<b>Extensão de pernas - Pernas</b>	4	15	15	12	12
<b>Flexão de pernas deitado na máquina - Pernas</b>	3	15	15	15	
<b>Elevação de gêmeos na máquina - Gêmeos</b>	3	20	20	20	
<b>Supino com halteres - Peitoral</b>	4	15	15	12	12
<b>Remada na polia baixa - Dorsal</b>	3	15	15	15	
<b>Remada vertical - Ombros</b>	4	15	15	12	12
<b>Puxada de tríceps com barra - Tríceps</b>	4	15	15	12	12
<b>Curl com halteres - Bíceps</b>	3	12	12	12	
<b>Abdominal com flexão do quadril - Abdominal</b>	4	15	15	15	15

Treino D - Exercício Aeróbio	Tempo Total
<b>Passadeira</b> – 15 min corrida a uma intensidade moderada + 5 min de recuperação ativa a caminhar.	60 minutos

Treino E	Séries	Repetições			
<b>Passadeira</b>	30 minutos				
<b>Prensa de pernas - Pernas</b>	4	15	15	15	15
<b>Hiperextensões - Costas</b>	3	10	10	10	
<b>Elevação de gêmeos sentado - Gêmeos</b>	3	20	20	20	
<b>Aberturas com halteres - Peitoral</b>	4	12	12	12	12
<b>Remada com halteres - Dorsal</b>	3	15	15	15	
<b>Elevações laterais com halteres - Ombros</b>	4	15	15	15	15
<b>Puxada de tríceps com corda - Tríceps</b>	4	15	15	15	15
<b>Curl concentrado - Bíceps</b>	3	12	12	12	
<b>Abdominal crunch - Abdominal</b>	4	15	15	15	15

Treino F - Exercício Aeróbio	Tempo Total
<b>Passadeira – 15 min corrida a uma intensidade moderada + 5 min de recuperação ativa a caminhar.</b>	60 minutos

## 2ª Avaliação Física e Plano de Treino do Cliente N°2

Tabela

Cliente: cliente 4	Objetivos: Emagrecimento
Gênero: Masculino	
Idade: 24	Nível de atividade física: Pouco ativo
Data: 29/06/2016	

Tabela

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Atualmente a treinar 5x semana

Parâmetros	Avaliação 2
PAS	128
PAD	78
FC repouso	73
FC máxima	196

Parâmetros	Avaliação 2
Pesa (KG):	89,50
% massa gorda:	20,60
Altura (m):	1,70
IMC	
<b>Pregas Antropométricas</b>	
Tricipital	23.50
Coxa	30
Abdominal	31
<b>Perímetros e circunferências</b>	
Abdominal	103,50
Cintura	98,00
Quadril	97,00
Coxa direita	65,00
Coxa Esquerda	65,50
Tórax	106,00
Braço direito	32,50
Braço esquerdo	33,00
Ombros	112,00

Treino A - Peito e Gêmeos	Séries	Repetições			
Passadeira	25 minutos				
Peck Deck - <i>Peitoral</i>	4	20	20	15	15
Supino Declinado c/barra - <i>Peitoral</i>	3	20	18	15	
Supino Inclinado c/halteres - <i>Peitoral</i>	3	20	18	15	
Supino Plano c/barra - <i>Peitoral</i>	4	20	20	15	15
Aberturas Inclínados c/halteres - <i>Peitoral</i>	3	15	15	15	
Gêmeo Máquina - <i>Gêmeos</i>	4	20	20	20	20
Gêmeo na prensa - <i>Gêmeos</i>	4	20	20	20	20

Treino B – Costas e Abdominal	Séries	Repetições			
Bicicleta	25 minutos				
Tração na barra fixa – <i>Costas e Bíceps</i>	1	Até à Falha			
Puxada à frente com polia alta - <i>Costas</i>	4	20	20	15	15
Puxada à frente c/ pega aproximada - <i>Costas</i>	3	20	15	15	
Puxada com M.S estendidos c/ polia alta - <i>Costas</i>	4	20	20	18	15
Puxada horizontal c/ haltere - <i>Costas</i>	4	20	20	15	15
Pullover c/ haltere fixo – <i>Serrátil anterior, latíssimo do dorso</i>	4	20	20	15	15
Elevação de joelhos sentado no banco – <i>Reto Abdominal</i>	4	20	20	15	15

Treino C – Pernas e Gêmeos	Séries	Repetições			
Bicicleta	25 minutos				
Cadeira extensora – <i>Quadrícipites</i>	4	20	20	15	15
Agachamento c/barra – <i>Quadrícipites e Glúteos</i>	4	20	20	15	15
Leg Press c/ pés na zona superior da plataforma – <i>Glúteos e Isquiotibiais</i>	4	20	20	15	15
Mesa flexora - <i>Isquiotibiais</i>	4	20	20	15	15
Afundo c/ haltere - <i>Quadrícipites e Glúteos</i>	3	20 metros			
Gêmeo na prensa - <i>Gêmeos</i>	4	20	20	20	20

Treino D - Ombros	Séries	Repetições			
Passadeira	25 minutos				
Desenvolvimento de ombros c/ halteres - <i>Deltoide</i>	4	10	20	15	15
Levantamento frontal c/ halteres - <i>Deltoide</i>	3	20	18	15	
Levantamento frontal na polia - <i>Deltoide</i>	3	15	15	15	
Levantamento lateral c/ halteres - <i>Deltoide</i>	4	20	20	15	15
Aberturas Inclínadas c/halteres – <i>Deltoide</i>	3	15	15	15	
Crunch - <i>Abdominais</i>	4	20	20	20	20
Elevação M.I na vertical - <i>Abdominais</i>	4	20	20	20	20

Treino E – Biceps e Triceps	Séries	Repetições			
Passadeira	25 minutos				
Flexão alternada do antebraço c/ haltere - <i>Bíceps</i>	4	20	20	15	15
Flexão alternada do antebraço c/ haltere e cotovelo apoiado sobre a coxa - <i>Bíceps</i>	3	15	15	15	
Flexão alternada dos antebraços com polia baixa - <i>Bíceps</i>	3	15	15	15	
Extensão dos punhos c/ barra – Antebraço	4	20	20	15	15
Extensão Tricipital c/barra deitado sobre um banco – <i>Tríceps</i>	4	20	20	15	15
Extensão vertical alternada dos braços c/ haltere - <i>Tríceps</i>	4	20	20	15	15
Extensão tricipital na polia alta - <i>Tríceps</i>	3	15	15	15	

Treino F - Exercício Aeróbio	Tempo Total
Passadeira – 15 min corrida a uma intensidade moderada + 5 min caminhada até completar o tempo total de treino.	60 minutos

### 3ª Avaliação Física e Plano de Treino do Cliente N°2

Tabela

Cliente: cliente 2	Objetivos: Emagrecimento
Gênero: Masculino	
Idade: 24	Nível de atividade física: Pouco ativo
Data: 24/08/2016	

Tabela

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Atualmente a treinar 5x semana

Parâmetros	Avaliação 3
PAS	128
PAD	78
FC repouso	73
FC máxima	196

Parâmetros	Avaliação 3
Pesa (KG):	85,50
% massa gorda:	18,90
Altura (m):	1,70
IMC	
<b>Pregas Antropométricas</b>	
Tricipital	20
Coxa	27
Abdominal	30
<b>Perímetros e circunferências</b>	
Abdominal	100,50
Cintura	94,00
Quadril	92,00
Coxa direita	64,00
Coxa Esquerda	64,50
Tórax	104,00
Braço direito	32,50
Braço esquerdo	33,00
Ombros	112,00

Treino A - Peito e Gêmeos	Séries	Repetições			
Passadeira	35 minutos				
Peck Deck - <i>Peitoral</i>	4	12	10	8	10
Supino Declinado c/barra - <i>Peitoral</i>	3	12	10	10	
Supino Inclinado c/halteres - <i>Peitoral</i>	3	12	10	10	
Supino Plano c/barra - <i>Peitoral</i>	4	12	10	10	8
Aberturas Inclínados c/halteres - <i>Peitoral</i>	4	10	10	10	10
Gêmeo Máquina - <i>Gêmeos</i>	4	20	20	20	20
Gêmeo na prensa - <i>Gêmeos</i>	4	20	20	20	20

Treino B – Costas e Abdominal	Séries	Repetições			
Bicicleta	35 minutos				
Tração na barra fixa – <i>Costas e Bíceps</i>	2	Até à Falha			
Puxada à frente com polia alta - <i>Costas</i>	4	12	10	10	8
Puxada à frente c/ pega aproximada - <i>Costas</i>	3	12	10	10	
Puxada com M.S estendidos c/ polia alta - <i>Costas</i>	4	12	12	10	10
Puxada horizontal c/ haltere - <i>Costas</i>	4	12	12	10	10
Pullover c/ haltere fixo – <i>Serrátil anterior, latíssimo do dorso</i>	4	20	20	15	15
Elevação de joelhos sentado no banco – <i>Reto Abdominal</i>	4	20	20	15	15

Treino C – Pernas e Gêmeos	Séries	Repetições			
Bicicleta	35 minutos				
Cadeira extensora – <i>Quadrícipites</i>	4	12	12	10	10
Agachamento c/barra – <i>Quadrícipites e Glúteos</i>	4	12	12	10	8
Leg Press c/ pés na zona superior da plataforma – <i>Glúteos e Isquiotibiais</i>	4	12	12	10	10
Mesa flexora - <i>Isquiotibiais</i>	4	12	12	10	10
Afundo c/ haltere - <i>Quadrícipites e Glúteos</i>	3	20 metros			
Gêmeo na prensa - <i>Gêmeos</i>	4	20	20	20	20

Treino D - Ombros	Séries	Repetições			
Passadeira	35 minutos				
Desenvolvimento de ombros c/ halteres - <i>Deltoide</i>	4	15	12	12	10
Levantamento frontal c/ halteres - <i>Deltoide</i>	3	12	10	10	
Levantamento frontal na polia - <i>Deltoide</i>	3	12	10	10	
Levantamento lateral c/ halteres - <i>Deltoide</i>	4	12	12	10	8
Aberturas Inclínadas c/halteres – <i>Deltoide</i>	3	12	12	12	
Crunch - <i>Abdominais</i>	4	20	20	20	20
Elevação M.I na vertical - <i>Abdominais</i>	4	20	20	20	20

Treino E – Biceps e Triceps	Séries	Repetições			
<b>Passadeira</b>	35 minutos				
<b>Flexão alternada do antebraço c/ haltere - <i>Bíceps</i></b>	4	12	12	12	10
<b>Flexão alternada do antebraço c/ haltere e cotovelo apoiado sobre a coxa - <i>Bíceps</i></b>	3	10	10	10	
<b>Flexão alternada dos antebraços com polia baixa - <i>Bíceps</i></b>	3	12	10	10	
<b>Extensão dos punhos c/ barra – Antebraço</b>	4	12	12	10	10
<b>Extensão Tricipital c/barra deitado sobre um banco – <i>Tríceps</i></b>	4	12	12	10	10
<b>Extensão vertical alternada dos braços c/ haltere - <i>Tríceps</i></b>	4	12	12	12	10
<b>Extensão tricipital na polia alta - <i>Tríceps</i></b>	3	12	12	10	
<b>Elevação do M.I na prancha inclinada</b>	4	15	15	15	15

Treino F - Exercício Aeróbio	Tempo Total
<b>Passadeira</b> – 15 min corrida a uma intensidade moderada + 5 min caminhada até completar o tempo total de treino.	60 minutos

## 4ª Avaliação Física e Plano de Treino do Cliente N°2

Tabela

Cliente: cliente 2	Objetivos: Emagrecimento
Gênero: Masculino	
Idade: 24	Nível de atividade física: Pouco ativo
Data: 26/10/2016	

Tabela

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Atualmente a treinar 5x semana

Parâmetros	Avaliação 4
PAS	128
PAD	78
FC repouso	73
FC máxima	196

Parâmetros	Avaliação 4
Pesa (KG):	82,50
% massa gorda:	17,0
Altura (m):	1,70
IMC	
<b>Pregas Antropométricas</b>	
Tricipital	17
Coxa	24
Abdominal	27
<b>Perímetros e circunferências</b>	
Abdominal	96,00
Cintura	91,00
Quadril	92,00
Coxa direita	65,00
Coxa Esquerda	65,50
Tórax	104,00
Braço direito	35,50
Braço esquerdo	35,00
Ombros	114,00

**Anexo 3**  
**Planos e avaliações do**  
**cliente N°3**

## Avaliação Física e Plano de Treino do Cliente N°3

Cliente: cliente 2	Objetivos: Aumento da massa corporal
Gênero: Masculino	
Idade: 19	Nível de atividade física: Muito ativo
Data: 13/06/2016	

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Atualmente a treinar 5x semana

Parâmetros	Avaliação 1
PAS	127
PAD	79
FC repouso	57
FC máxima	202

Parâmetros	Avaliação 1
Pesa (KG):	61,70
% massa gorda:	10
Altura (m):	1,69
IMC	
<b>Pregas Antropométricas</b>	
Tricipital	11
Coxa	15
Abdominal	15
<b>Perímetros e circunferências</b>	
Abdominal	79,50
Cintura	82,00
Quadril	89,50
Coxa direita	43,00
Coxa Esquerda	42,50
Tórax	89,00
Braço direito	28,50
Braço esquerdo	27,00
Ombros	106,00

Treino A - Peito e Gêmeos	Séries	Repetições			
Passadeira		10 minutos			
Peck Deck - <i>Peitoral</i>	4	15	12	12	10
Supino Declinado c/barra - <i>Peitoral</i>	3	12	10	10	
Supino Inclinado c/halteres - <i>Peitoral</i>	3	12	10	10	
Supino Plano c/barra - <i>Peitoral</i>	4	12	12	10	8
Aberturas Inclínados c/halteres - <i>Peitoral</i>	3	15	15	15	
Gêmeo Máquina - <i>Gêmeos</i>	4	20	20	20	20
Gêmeo na prensa - <i>Gêmeos</i>	4	20	20	20	20

Treino B – Costas e Abdominal	Séries	Repetições			
Bicicleta		10 minutos			
Tração na barra fixa – <i>Costas e Bíceps</i>	2	Até à Falha			
Puxada à frente com polia alta - <i>Costas</i>	4	12	10	10	8
Puxada à frente c/ pega aproximada - <i>Costas</i>	3	12	10	10	
Puxada com M.S estendidos c/ polia alta - <i>Costas</i>	4	12	12	10	10
Puxada horizontal c/ haltere - <i>Costas</i>	4	12	12	10	10
Pullover c/ haltere fixo – <i>Serrátil anterior, latíssimo do dorso</i>	4	20	20	15	15
Elevação de joelhos sentado no banco – <i>Reto Abdominal</i>	4	20	20	15	15

Treino C – Pernas e Gêmeos	Séries	Repetições			
Bicicleta		10 minutos			
Cadeira extensora – <i>Quadrícipites</i>	4	12	12	10	10
Agachamento c/barra – <i>Quadrícipites e Glúteos</i>	4	12	12	10	8
Leg Press c/ pés na zona superior da plataforma – <i>Glúteos e Isquiotibiais</i>	4	12	12	10	10
Mesa flexora - <i>Isquiotibiais</i>	4	12	12	10	10
Afundo c/ haltere - <i>Quadrícipites e Glúteos</i>	3	20 metros			
Gêmeo na prensa - <i>Gêmeos</i>	4	20	20	20	20

Treino D - Ombros	Séries	Repetições			
Passadeira		10 minutos			
Desenvolvimento de ombros c/ halteres - <i>Deltoide</i>	4	15	12	12	10
Levantamento frontal c/ halteres - <i>Deltoide</i>	3	12	10	10	
Levantamento frontal na polia - <i>Deltoide</i>	3	12	10	10	
Levantamento lateral c/ halteres - <i>Deltoide</i>	4	12	12	10	8
Aberturas Inclínadas c/halteres – <i>Deltoide</i>	3	15	15	15	
Crunch - <i>Abdominais</i>	4	20	20	20	20
Elevação M.I na vertical - <i>Abdominais</i>	4	20	20	20	20

Treino E – Biceps e Triceps	Séries	Repetições			
Passadeira	10 minutos				
Flexão alternada do antebraço c/ haltere - <i>Bíceps</i>	4	12	12	12	10
Flexão alternada do antebraço c/ haltere e cotovelo apoiado sobre a coxa - <i>Bíceps</i>	3	10	10	10	
Flexão alternada dos antebraços com polia baixa - <i>Bíceps</i>	3	12	10	10	
Extensão dos punhos c/ barra – Antebraço	4	12	12	10	10
Extensão Tricipital c/barra deitado sobre um banco – <i>Tríceps</i>	4	12	12	10	10
Extensão vertical alternada dos braços c/ haltere - <i>Tríceps</i>	4	12	12	12	10
Extensão tricipital na polia alta - <i>Tríceps</i>	3	12	12	10	

## 2ª Avaliação Física e Plano de Treino do Cliente N°3

Tabela

Cliente: cliente 3	Objetivos: Aumento da massa corporal
Gênero: Masculino	
Idade: 19	Nível de atividade física: Muito ativo
Data: 03/08/2016	

Tabela

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Atualmente a treinar 5x semana

Parâmetros	Avaliação 2
PAS	125
PAD	81
FC repouso	56
FC máxima	202

Parâmetros	Avaliação 2
Pesa (KG):	62,40
% massa gorda:	10,3
Altura (m):	1,69
IMC	
Pregas Antropométricas	
Tricipital	12
Coxa	13
Abdominal	12
Perímetros e circunferências	
Abdominal	78,50
Cintura	81,00
Quadril	90,50
Coxa direita	44,00
Coxa Esquerda	43,50
Tórax	90,00
Braço direito	29,50
Braço esquerdo	28,00
Ombros	109,00

Treino A - Peito e Gêmeos	Séries	Repetições			
Passadeira		10 minutos			
Peck Deck - <i>Peitoral</i>	4	12	10	8	10
Supino Declinado c/barra - <i>Peitoral</i>	3	12	10	10	
Supino Inclinado c/halteres - <i>Peitoral</i>	3	12	10	10	
Supino Plano c/barra - <i>Peitoral</i>	4	12	10	10	8
Aberturas Inclínados c/halteres - <i>Peitoral</i>	4	10	10	10	10
Gêmeo Máquina - <i>Gêmeos</i>	4	20	20	20	20
Gêmeo na prensa - <i>Gêmeos</i>	4	20	20	20	20

Treino B – Costas e Abdominal	Séries	Repetições			
Bicicleta		10 minutos			
Tração na barra fixa – <i>Costas e Bíceps</i>	2	Até à Falha			
Puxada à frente com polia alta - <i>Costas</i>	4	12	10	10	8
Puxada à frente c/ pega aproximada - <i>Costas</i>	3	12	10	10	
Puxada com M.S estendidos c/ polia alta - <i>Costas</i>	4	12	12	10	10
Puxada horizontal c/ haltere - <i>Costas</i>	4	12	12	10	10
Pullover c/ haltere fixo – <i>Serrátil anterior, latíssimo do dorso</i>	4	20	20	15	15
Elevação de joelhos sentado no banco – <i>Reto Abdominal</i>	4	20	20	15	15

Treino C – Pernas e Gêmeos	Séries	Repetições			
Bicicleta		10 minutos			
Cadeira extensora – <i>Quadrícipites</i>	4	12	12	10	10
Agachamento c/barra – <i>Quadrícipites e Glúteos</i>	4	12	12	10	8
Leg Press c/ pés na zona superior da plataforma – <i>Glúteos e Isquiotibiais</i>	4	12	12	10	10
Mesa flexora - <i>Isquiotibiais</i>	4	12	12	10	10
Afundo c/ haltere - <i>Quadrícipites e Glúteos</i>	3	20 metros			
Gêmeo na prensa - <i>Gêmeos</i>	4	20	20	20	20

Treino D - Ombros	Séries	Repetições			
Passadeira		10 minutos			
Desenvolvimento de ombros c/ halteres - <i>Deltoide</i>	4	15	12	12	10
Levantamento frontal c/ halteres - <i>Deltoide</i>	3	12	10	10	
Levantamento frontal na polia - <i>Deltoide</i>	3	12	10	10	
Levantamento lateral c/ halteres - <i>Deltoide</i>	4	12	12	10	8
Aberturas Inclínadas c/halteres – <i>Deltoide</i>	3	12	12	12	
Crunch - <i>Abdominais</i>	4	20	20	20	20
Elevação M.I na vertical - <i>Abdominais</i>	4	20	20	20	20

Treino E – Bíceps e Tríceps	Séries	Repetições			
Passadeira	10 minutos				
Flexão alternada do antebraço c/ haltere - <i>Bíceps</i>	4	12	12	12	10
Flexão alternada do antebraço c/ haltere e cotovelo apoiado sobre a coxa - <i>Bíceps</i>	3	10	10	10	
Flexão alternada dos antebraços com polia baixa - <i>Bíceps</i>	3	12	10	10	
Extensão dos punhos c/ barra – Antebraço	4	12	12	10	10
Extensão Tricipital c/barra deitado sobre um banco – <i>Tríceps</i>	4	12	12	10	10
Extensão vertical alternada dos braços c/ haltere - <i>Tríceps</i>	4	12	12	12	10
Extensão tricipital na polia alta - <i>Tríceps</i>	3	12	12	10	
Elevação do M.I na prancha inclinada	4	15	15	15	15
Elíptica	10 minutos				

### 3ª Avaliação Física e Plano de Treino do Cliente N°3

Cliente: cliente 3	Objetivos: Aumento da massa corporal
Gênero: Masculino	
Idade: 19	Nível de atividade física: Muito ativo
Data: 30/09/2016	

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Atualmente a treinar 5x semana

Parâmetros	Avaliação 3
PAS	123
PAD	80
FC repouso	55
FC máxima	202

Parâmetros	Avaliação 3
Pesa (KG):	65,50
% massa gorda:	11,0
Altura (m):	1,69
IMC	
Pregas Antropométricas	
Tricipital	12
Coxa	13
Abdominal	12
Perímetros e circunferências	
Abdominal	79,00
Cintura	82,00
Quadril	93,50
Coxa direita	47,00
Coxa Esquerda	47,50
Tórax	92,00
Braço direito	31,50
Braço esquerdo	30,00
Ombros	111,00

Treino A - Deltoídes e Trapézio	Séries	Repetições			
Elíptica	10 minutos				
Desenvolvimento com halteres – <i>Deltoide</i>	4	6	5	4	4
Desenvolvimento com barra – <i>Deltoide</i>	4	6	5	5	4
Encolhimento com halteres – <i>Trapézio</i>	4	6	6	5	4
Arnold Press com halteres – <i>Deltoide</i>	4	6	6	5	4
Remo	15 minutos				

Treino B - Braços	Séries	Repetições			
Elíptica	10 minutos				
Flexão do antebraço c/ haltere - <i>Bíceps</i>	4	5	5	5	5
Extensão tricipital na polia alta – <i>Tríceps</i>	4	5	5	5	5
Flexão alternada do antebraço c/ haltere - <i>Bíceps</i>	4	5	5	4	4
Extensão Tricipital c/barra deitado sobre um banco – <i>Tríceps</i>	4	6	5	5	4
Remo	15 minutos				

Treino C - Pernas	Séries	Repetições			
Passadeira	10 minutos				
Agachamento com barra	4	6	5	5	4
Incline Leg Press – <i>Quadrícipite</i>	4	6	5	5	4
Cadeira extensora – <i>Quadrícipites</i>	4	5	5	5	5
Cadeira flexora – <i>Isquiotibiais</i>	4	5	5	5	5
Abdominal no banco inclinado	4	20	20	20	20
Elevação dos M.I com pernas fletidas	4	15	15	15	15

Treino D - Costas	Séries	Repetições			
Passadeira	10 minutos				
Elevações na barra fixa	4	Até à falha			
Levantamento de Terra	4	6	5	5	4
Puxada à frente c/ pega aproximada - <i>Costas</i>	4	5	5	5	5
Puxada horizontal c/ haltere - <i>Costas</i>	4	5	5	5	5
Pullover c/ haltere fixo – <i>Serrátil anterior, latíssimo do dorso</i>	4	20	20	20	20

Treino E - PeITORAL	Séries	Repetições			
Passadeira	10 minutos				
Supino recto com barra	4	6	5	5	4
Supino Inclinada com barra	4	6	5	5	4
Supino declinado com barra	4	5	5	5	5
Crossover	4	5	5	5	5
Abdominal no banco inclinado	4	20	20	20	20
Elevação dos M.I com pernas fletidas	4	15	15	15	15

## 4ª Avaliação Física e Plano de Treino do Cliente N°3

Cliente: cliente 3	Objetivos: Aumento da massa corporal
Gênero: Masculino	
Idade: 19	Nível de atividade física: Muito ativo
Data: 16/11/2016	

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Atualmente a treinar 5x semana

Parâmetros	Avaliação 1
PAS	121
PAD	83
FC repouso	57
FC máxima	202

Parâmetros	Avaliação 1
Pesa (KG):	68,50
% massa gorda:	13,0
Altura (m):	1,69
IMC	
<b>Pregas Antropométricas</b>	
Tricipital	13
Coxa	14
Abdominal	12
<b>Perímetros e circunferências</b>	
Abdominal	80,00
Cintura	84,00
Quadril	95,50
Coxa direita	49,00
Coxa Esquerda	49,50
Tórax	94,00
Braço direito	33,50
Braço esquerdo	32,00
Ombros	114,00

**Anexo 4**  
**Planos e avaliações do**  
**cliente N°4**

## 1ª Avaliação Física e Plano de Treino do Cliente N°4

Tabela

Cliente: cliente 5	Objetivos: Aumento da massa corporal
Gênero:Feminino	
Idade: 22	Nível de atividade física: Activo
Data: 03/06/2016	

Tabela

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Atualmente a treinar 3x semana

Parâmetros	Avaliação 1
PAS	120
PAD	80
FC repouso	60
FC máxima	196

Parâmetros	Avaliação 1
Pesa (KG):	49,5
% massa gorda:	20,1
Altura (m):	1,60
IMC	19,34
<b>Pregas Antropométricas</b>	
Tricipital	17
Coxa	22
Abdominal	13
<b>Perímetros e circunferências</b>	
Abdominal	76,40
Cintura	65,00
Quadril	84
Coxa direita	54,00
Coxa Esquerda	53,50
Tórax	80,00
Braço direito	26,30
Braço esquerdo	25,90
Ombros	88,70

Treino A - funcional	Séries	Repetições			
Elítica	15 minutos				
Butterfly – peitoral e tríceps	3	15	15	15	
Low pulley com pega aberta – dorsal e bíceps	3	15	15	15	
Adução - adutores	3	15	15	15	
Abdução - abdutores	3	15	15	15	
Máquina de glúteos – glúteos	3	15	15	15	
Goblet squat - compostos	4	12	12	12	12
Remo	10 minutos				

Treino B - funcional	Séries	Repetições			
Step	15 minutos				
Agachamento com barra livre - quadríceps	3	15	15	15	
Lunge com barra livre - quadríceps	3	15	15	15	
Leg extension - quadríceps	3	15	15	15	
Flexão na máquina deitado -bíceps e femoral	4	12	12	12	12
Remo vertical com barra livre - trapézios	3	15	15	15	
Elevações laterais com halteres - ombros	3	15	15	15	
Burpees - compostos	4	10	10	10	10
Prancha horizontal - abdominais	3	10	10	10	

Treino C - funcional	Séries	Repetições			
Passadeira	15 minutos				
Swing kettlebell - compostos	4	15	15	15	15
Incline leg press - quadríceps	3	15	15	15	
Levantamento de terra – bíceps e femoral	3	15	15	15	
Glúteos com caneleiras - glúteos	4	12	12	12	12
Elevação da anda em decúbito dorsal - glúteos	3	12	12	12	
Hipertensão do tronco com disco – dorsal e bíceps	3	12	12	12	
Bicicleta	10 minutos				
Flexão do tronco c' pernas em abertura - abdominais	3	15	15	15	

## 2ª Avaliação Física e Plano de Treino do Cliente N°4

Tabela

Cliente: cliente 5	Objetivos: Aumento da massa corporal
Gênero: feminino	
Idade: 22	Nível de atividade física: ativo
Data:03/08/2016	

Tabela

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Atualmente a treinar 3x semanas

Parâmetros	Avaliação 2
PAS	120
PAD	80
FC repouso	60
FC máxima	196
Parâmetros	Avaliação 2
Pesa (KG):	50,1
% massa gorda:	20,3
Altura (m):	1,60
IMC	19,57
Pregas Antropométricas	
Tricipital	17
Coxa	22
Abdominal	13,4
Perímetros e circunferências	
Abdominal	76,60
Cintura	65,10
Quadril	84
Coxa direita	54,50
Coxa Esquerda	54,00
Tórax	81,00
Braço direito	26,40
Braço esquerdo	25,80
Ombros	88,90

Treino A	Séries	Repetições			
Elítica	30 minutos				
Supino inclinado – peitoral	3	20	15	15	
Remada sentado c/pega curta – dorsal	3	20	15	15	
Adução - adutores	3	20	15	15	
Abdução - abdutores	3	20	15	15	
Máquina de glúteos – glúteos	3	20	15	15	
Goblet squat - compostos	4	20	15	15	15
Remo	10 minutos				

Treino B	Séries	Repetições			
Step	30 minutos				
Agachamento com barra livre - quadríceps	3	20	15	15	
Lunge com barra livre - quadríceps	3	20	15	15	
Leg extension - quadríceps	3	20	15	15	
Flexão na máquina deitado -bíceps e femoral	4	20	20	15	15
Remo vertical com barra livre - trapézios	3	15	15	15	
Push/ Press - ombros	3	15	15	15	
Burpees - compostos	4	10	10	10	10
Prancha horizontal - abdominais	3	10	10	10	

Treino C	Séries	Repetições			
Passadeira	30 minutos				
Swing kettlebell - compostos	4	20	20	15	15
Power Squat - quadríceps	3	15	15	15	
Levantamento de terra – bíceps e femoral	3	15	15	15	
Glúteos com caneleiras - glúteos	4	12	12	12	12
Elevação da anda em decúbito dorsal - glúteos	3	12	12	12	
Mountain Climbers	3	12	12	12	
Bicicleta	10 minutos				
Flexão do tronco c' pernas em abertura - abdominais	3	15	15	15	

### 3ª Avaliação Física e Plano de Treino do Cliente N°4

Cliente: cliente 5	Objetivos: Aumento da massa corporal
Gênero: feminino	
Idade: 22	Nível de atividade física: ativo
Data: 03/10/2016	

Problemas respiratórios	Não
Problemas cardíacos	Não
Problemas articulares	Não
Diabético	Não
Problemas de coluna	Não
Insuficiência venosa	Não
Medicação	Não
Observações	Atualmente a treinar 3x semanas

Parâmetros	Avaliação 3
PAS	120
PAD	80
FC repouso	60
FC máxima	196

Parâmetros	Avaliação 3
Pesa (KG):	50,4
% massa gorda:	20,3
Altura (m):	1,60
IMC	19,69
<b>Pregas Antropométricas</b>	
Tricipital	17
Coxa	22
Abdominal	13,3
<b>Perímetros e circunferências</b>	
Abdominal	76,70
Cintura	65,10
Quadril	84
Coxa direita	54,60
Coxa Esquerda	54,20
Tórax	82,00
Braço direito	26,50
Braço esquerdo	25,90
Ombros	88,80

# **Anexo 5**

## **Planos aulas de grupo**

## Plano de aula

### Aula de circuito – Academia da Unoeste

<b>Objetivo:</b>	Melhorar a força resistente; Definição muscular
<b>Densidade:</b>	(60” exercício, 20” repouso)
<b>Intensidade:</b>	Moderada
<b>Instrutores:</b>	Eduardo Fonseca, Elaine Oliveira
<b>Data:</b>	10/11/2016
<b>Hora:</b>	18h:30

<b>Tempo total</b>	30 minutos
<b>Nº de exercícios</b>	5
<b>Nº de séries</b>	4
<b>Intervalo de repouso</b>	10 segundos
<b>Nº de alunos</b>	10

	Tempo	Exercícios
Aquecimento	10'	Rotação dos membros superiores
		Skipping em alto
		Flexões de Braços
Parte Fundamental		Prancha Frontal
		Abdominais laterais
		Abdominais crunch
		Abdominais revertidos
		Abdominais na bola suíça
		Flexão lateral
Parte Final	10'	Alongamentos

# **Anexo 6**

## **Planos aulas de grupo**

## Plano de aula

### Aula de circuito – Academia da Unoeste

<b>Objetivo:</b>	Melhorar a força resistente; capacidade aeróbia e anaeróbia
<b>Densidade:</b>	(30” exercício, 10” repouso)
<b>Intensidade:</b>	Moderada
<b>Instrutores:</b>	Eduardo Fonseca, Elaine Oliveira
<b>Data:</b>	3/10/2016
<b>Hora:</b>	18h:30

<b>Tempo total</b>	30 minutos
<b>Nº de estações</b>	7
<b>Nº de séries</b>	4
<b>Intervalo de repouso</b>	10 segundos
<b>Nº de alunos</b>	10

	Tempo	Exercícios	Material	Músculos
Aquecimento	10'	Rotação dos membros superiores		
		½ Agachamento		Quadrícipite
		Flexões de Braços		Peitoral
Parte Fundamental		Agachamento com barra	Barra	Quadrícipite e Isquiotibial
		Elevação lateral para ombros	Halteres	Deltoide
		Levantamento de Terra com Kettlebell	Kettlebell	Compostos
		Pular à corda	Corda	Compostos
		Agachamento unilateral	Barra	Quadrícipite e Isquiotibial
		Sprint de 10 metros	Cones	Músculos da parte inferior
Parte Final	10'	Alongamentos		

**Anexo 7**

**Poster atividade de  
promoção**

## Poster da atividade de promoção

# 1ª CORRIDA DA UNOESTE

**QUANDO**  
8 de Junho de 2016  
19:00 - 21:00



**ONDE**  
**Universidade do Oeste Paulista**  
Rua José Bongiovani, 700 - Presidente Prudente

**WWW.UNOESTE.BR**

**VEM CORRER**

**INSCRIÇÃO  
GRATUITA**  
Faz a inscrição  
NO BALCÃO DA  
Academia  
Unoeste

**CORRIDA  
4KM**  
**CROSSTRAINING**  
5 Exercícios

**PATROCINADORES**

UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA  
**UNOESTE**  
PRESIDENTE PRUDENTE - SP



**ORGANIZAÇÃO**  
**Eduardo Fonseca**