



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Bruno Miguel Mendes Santos

julho | 2018



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Bruno Miguel Mendes Santos

2018

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Relatório elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-estar da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

Coordenador: Mestre Bernardete Jorge

Bruno Miguel Mendes Santos

2018

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

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

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro nº50 6300-559, Guarda

Telefone: 271 220 100

Fax: 271222690

Endereço eletrónico: ipg@ipg.pt

Curso: Licenciatura em Desporto menor Exercício Físico e Bem-estar

Diretor de Curso: Professor Doutor Pedro Esteves

Coordenador de estágio (ESECD/IPG): Mestre Bernardete Jorge

Local de Estágio: Golden Fitness & Spa

Diretor Técnico: Diana Rosa Fernandes Alves

Tutor no Local de Estágio: Diana Rosa Fernandes Alves

Formação Académica: Licenciada em Desporto menor em Exercício Físico e Bem-estar
(Instituto Politécnico da Guarda)

Nº Cédula Profissional: 98861

Morada: Av. Cidade de Safed 3, 6300-586 Guarda

Telefone: 271 104 480

Endereço eletrónico: geral@goldenfitness.pt

Nome do Estudante: Bruno Miguel Mendes Santos

Número do Estudante: 500 8286

Início de Estágio: 27 de setembro de 2017

Fim de Estágio: 9 de junho de 2018

AGRADECIMENTOS

Esta parte do relatório serve para agradecer a todas as pessoas que contribuíram, de forma mais ou menos acentuada, para o meu sucesso académico nos últimos três anos letivos e para a concretização harmoniosa do meu estágio curricular.

Em primeiro lugar, agradecer aos meus pais e ao meu irmão pelo apoio prestado, pela educação permanente e pelo enorme esforço financeiro que culminou na minha progressão académica. Uma palavra de apreços também aos meus amigos pelo companheirismo e apoio.

Depois, ao Instituto Politécnico da Guarda, mais especificamente à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, por me acolher e proporcionar a oportunidade de atingir os meus objetivos académicos. Agradecer também a todos os professores da instituição que cooperaram para o meu enriquecimento académico, profissional e pessoal, em particular à docente e minha coordenadora de estágio Bernardete Jorge que colaborou na concretização do presente relatório.

Por fim, agradecer ao Golden Fitness & Spa pela oportunidade concedida de efetuar o meu estágio na instituição. Gratular todas as pessoas que trabalharam e cooperaram comigo promovendo a minha integração assim como todos os clientes com quem tive a oportunidade de interagir. Um agradecimento especial à minha tutora do local de estágio Diana Alves, assim como aos instrutores Célia Valente, Vítor Graça, Susana Terras e Rui Jerónimo pelos ensinamentos transmitidos que serão, com certeza, uma mais-valia para o meu futuro profissional e pessoal.

RESUMO

O presente relatório retrata 420 horas de estágio curricular no âmbito da licenciatura em Desporto menor em Exercício Físico e Bem-estar do Instituto Politécnico da Guarda. O estágio decorreu na instituição Golden Fitness & Spa entre 27 de setembro de 2017 e 9 de junho de 2018.

As minhas funções, em contexto de ginásio, passaram por avaliar e prescrever exercício físico bem como exercer diversas funções nas aulas de grupo. As áreas de intervenção no estágio foram avaliação e prescrição do exercício físico e aulas de grupo. De modo a ter uma integração adequada e progressiva, o estágio dividiu-se em três fases de intervenção: observação, coorientação e orientação.

Colaborei, em conjunto com os meus colegas estagiários, na organização de uma atividade de promoção de atividade física, um *bootcamp*, que serviu como projeto de estágio.

Participei em duas formações, uma relacionada com a empregabilidade na área do Desporto e a outra sobre Nutrição Desportiva.

Considero que a experiência do estágio me permitiu adquirir, aplicar, desenvolver e consolidar conhecimentos relativos às áreas de intervenção atrás mencionadas, sendo por isso um complemento relevante à minha formação pessoal e profissional.

Palavras-chave: Estágio; Ginásio; *Fitness*; Exercício Físico; Aprendizagem.

ÍNDICE

Agradecimentos	iv
Resumo	v
Índice	vi
Índice de Figuras	viii
Índice de Tabelas	ix
Lista de Siglas.....	x
Introdução.....	1
Parte I – Caracterização do Local de Estágio	3
1. Golden Fitness & Spa	4
1.1. Caracterização dos Recursos	4
1.1.1. Recursos Humanos	5
1.1.2. Recursos Espaciais.....	5
1.1.3. Recursos Materiais.....	6
1.2. Serviços	6
1.2.1. Estética.....	6
1.2.2. Treino em Circuito.....	7
1.2.3. Aulas de Grupo	8
1.2.4. Sala de Exercício Físico.....	8
1.2.5. Horários	9
Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio	10
1. Objetivos do Estágio.....	11
1.1. Objetivos Gerais	11
1.2. Objetivos Específicos	11
2. Planeamento do Estágio	12
3. Horário de Estágio	14
Parte III – Atividades Desenvolvidas	15
1. Atividades Desenvolvidas	16
1.1. Avaliação e Prescrição do Exercício Físico	16
1.1.1. Casos de Estudo	21
1.1.1.1. Avaliações Físicas e Planos de Treino	22

1.1.1.2. Análise de Resultados	23
1.1.2. Fichas de Observação em Sala de Exercício	25
1.2. Aulas de Grupo.....	26
1.2.1. Planos de Aula de Grupo	28
1.2.2. Fichas de Observação de Aulas de Grupo	29
1.3. Projeto de Estágio.....	29
1.4. Formações	33
Reflexão Final	37
Referências Bibliográficas.....	40
Anexos	41

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Logótipo do Golden Fitness & Spa.....	4
Figura 2 - Estrutura organizativa do Golden Fitness & Spa.....	5
Figura 3 - Sala de Aulas de Grupo	5
Figura 4 - Sala de Treino em Circuito	5
Figura 5 - Sala de Exercício Físico.....	6
Figura 6 - Esquematização do treino em circuito	7
Figura 7 - Fase inicial da caminhada do magusto, perto das eólicas da Guarda	30
Figura 8 - Cartaz publicitário do evento " <i>Bootcamp</i> "	31
Figura 9 - Equipa a refletir sobre uma das questões durante o <i>Bootcamp</i>	32
Figura 10 - Estagiário Bruno dirigindo a ativação funcional do <i>Bootcamp</i>	32
Figura 11 - Cartaz da formação "Acabaste o curso de Desporto. E agora?"	33

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Horário do Ginásio	9
Tabela 2 - Calendarização Anual de Estágio.....	13
Tabela 3 - Linhas orientadoras do ACSM (2014) para estratificar o nível de risco de doença cardiovascular.....	17
Tabela 4 - Fatores de risco que podem potenciar doença cardiovascular segundo o ACSM (2014)	18
Tabela 5 - Análise reflexiva acerca dos resultados obtidos nas avaliações pelos casos de estudo A e B	24
Tabela 6 - Análise reflexiva acerca dos resultados obtidos nas avaliações pelos casos de estudo C e D	25
Tabela 7 - Quantidade mensal de fichas de observação em sala de exercício realizadas ao longo do estágio	26
Tabela 8 - Número de aulas de grupo efetuadas por fase de intervenção	27
Tabela 9 - Esquematização temporal das fases de intervenção das aulas de grupo	27
Tabela 10 - Quantidade mensal de fichas de observação de aulas de grupo realizadas ao longo do estágio.....	29
Tabela 11 - Descrição das temáticas abordadas na formação "Acabaste o curso de Desporto. E agora?"	34
Tabela 12 - Descrição das temáticas abordadas na formação "1º Congresso Internacional de Nutrição Desportiva – <i>Bwizer</i> "	35

LISTA DE SIGLAS

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

UC – Unidade Curricular

EPOC – *Excess Post-exercise Oxygen Consumption*

UM – Unidade Motora

ACSM – *American College of Sports Medicine*

GNR – Guarda Nacional Republicana

GFUC – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

INTRODUÇÃO

Tendo em vista a obtenção do grau de Licenciado em Desporto pelo Instituto Politécnico da Guarda (IPG), mais concretamente pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), a unidade curricular (UC) de Estágio em Exercício Físico e Bem-estar revela-se parte integrante e essencial para obtenção do diploma de licenciado. Entende-se por estágio, segundo Francisco (2006), “momento de conflito entre as expectativas pessoais e profissionais” oriundo do inevitável confronto com a realidade laboral.

Assim sendo, decidi realizar o estágio curricular na instituição Golden Fitness & Spa, localizado na cidade da Guarda. Esta decisão foi baseada nos factos da proximidade com o meu local de residência estudantil, de apresentar à data, na minha opinião, as melhores condições de treino, do acompanhamento rigoroso aos clientes e da diversidade de aulas de grupo quando comparado com outros ginásios da cidade que conhecia.

Optei por esta área em particular – avaliação e prescrição do exercício físico e aulas de grupo – pelo facto de me sentir mais identificado com a mesma e pela enorme vontade de adquirir novos conhecimentos.

O estágio decorreu no período compreendido entre 27 de setembro de 2017 e 9 de junho de 2018, correspondendo a um total de 432 horas de contacto direto, mais 12 do que o estipulado para esta unidade curricular.

Num primeiro momento, visando oficializar a colaboração entre ginásio e IPG, foi rubricada, para a consumação do estágio, uma convenção de estágio (ver anexo I) pelos diversos intervenientes: estagiário, entidade acolhedora, coordenador de estágio e IPG.

A par deste relatório, elaborei um Dossier de Estágio digital que serve de complemento ao mesmo onde está inserida toda a documentação e trabalhos de suporte que desenvolvi ao longo do estágio. Neste, estão contidas a convenção de estágio, os horários de estágio, os protocolos e a sustentação científica utilizada para as avaliações físicas e para o planeamento e periodização do treino, as fichas de controlo de assiduidade dos clientes, as atividades desenvolvidas desde planos de treino, planos de aula, fichas de observação e respetivos relatórios e fichas de avaliação física, as reflexões trimestrais acerca da minha intervenção no estágio, as atividades complementares designadamente o projeto de estágio e as formações, as fichas de registo de presenças do estagiário, as atas

das reuniões com o coordenador de estágio e documentos de outra natureza que enquadram o estágio.

Posto isto, o presente relatório visa apresentar as vivências e atividades desenvolvidas ao longo do estágio. Tendo em conta esse objetivo dividi o meu relatório em três partes.

Na primeira procedo a uma breve apresentação da instituição onde estagiei, o Golden Fitness & Spa. Na segunda parte enuncio os objetivos gerais e específicos do estágio bem como planeamento anual e horário do mesmo. Na terceira, descrevo as atividades por mim efetuadas no decorrer deste período, entre as quais destaco a participação em catorze aulas de grupo diferentes em que das quais nove fiz coorientação e em quatro orientação, as avaliações de aptidão física, a prescrição de diversos planos de treino e o acompanhamento dos clientes em sala de exercício físico.

Para uma integração ótima, o estágio subdividiu-se em três fases de intervenção: observação, coorientação e orientação tal como previamente delineado no plano de estágio (ver anexo II).

Por fim, apresento uma reflexão final onde me debruço sobre as dificuldades encontradas, as estratégias adotadas para a superação dos problemas anteriormente identificados bem como as aprendizagens efetuadas ao longo do estágio.

**PARTE I –
CARACTERIZAÇÃO DO
LOCAL DE ESTÁGIO**

1. GOLDEN FITNESS & SPA

Situado a 800 metros da Sé da Guarda, o Golden Fitness & Spa é uma instituição que abrange as áreas da estética e do exercício físico. Foi fundada em junho de 2012 e até 6 de dezembro de 2017 o seu nome era FFitness Guarda, que alterou para a denominação atual devido a questões estratégicas. O novo logótipo da instituição encontra-se na figura abaixo (figura 1).



Figura 1 - Logótipo do Golden Fitness & Spa
(Fonte: Golden Fitness & Spa)

Em relação à primeira área, os serviços são direcionados para tratamentos de beleza, saúde e relaxamento físico.

Quanto à área do exercício físico, o ginásio, até há cerca de dois anos, era exclusivo para público feminino. No entanto, o conceito alterou para um ginásio acessível a clientes de ambos os géneros com a agregação de um novo espaço/sala na instituição que serve para o treino de força e treino cardiorrespiratório (sala de exercício) e abertura da sala de aulas de grupo ao sexo masculino. Além destas salas, existe ainda uma divisão dedicada ao treino em circuito, essa ainda exclusivamente feminina. Estão atualmente cerca de 160 clientes inscritos ativos nos serviços de exercício físico.

1.1. CARACTERIZAÇÃO DOS RECURSOS

Nos tópicos seguintes serão expostos os recursos humanos, espaciais e materiais que o ginásio detém.

1.1.1. RECURSOS HUMANOS

As gerentes da instituição são Sara e Sónia Monteiro. Existem seis instrutores de *fitness*. Três deles colaboram em 40 horas semanais enquanto os outros três possuem uma carga horária diferenciadas e mais reduzidas. A diretora técnica é Diana Alves, sendo igualmente a minha tutora de estágio (ver ficha de identificação no anexo III).

No organograma seguinte (figura 2) é possível verificar a estrutura organizativa do Golden Fitness & Spa.

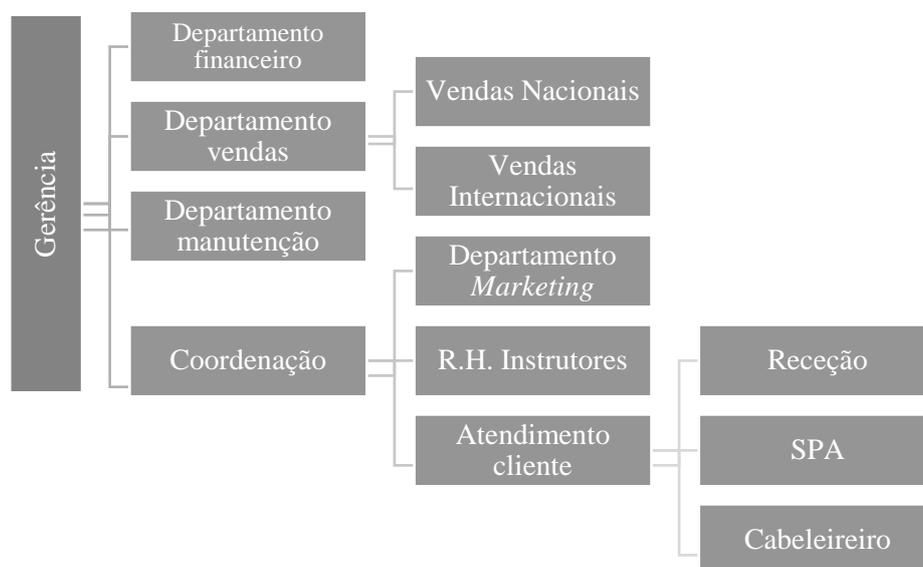


Figura 2 - Estrutura organizativa do Golden Fitness & Spa
(Fonte: Golden Fitness & Spa)

1.1.2. RECURSOS ESPACIAIS

O Golden Fitness & Spa é constituído por quatro pisos, estes anexados dentro de um prédio. No piso superior estão localizados a receção, o gabinete de estética e um *jacuzzi*.



Figura 3 - Sala de Aulas de Grupo

(Fonte própria)



Figura 4 - Sala de Treino em Circuito

(Fonte própria)

No segundo piso encontra-se o balneário feminino e a sala de treino em circuito (figura 2).

No terceiro, a sala de aulas de grupo (figura 3) e no último piso está localizada a recente sala de exercício físico com balneário masculino e casa de banho para ambos os géneros (figura 4).



Figura 5 - Sala de Exercício Físico

(Fonte própria)

1.1.3. RECURSOS MATERIAIS

O ginásio possui um vasto leque de material em bom estado conservação. É objetivo do Golden Fitness & Spa fornecer as melhores condições aos seus clientes através da qualidade, quantidade e inovação de recursos. Nas tabelas em anexo (anexo IV) estão mencionados os equipamentos que o ginásio usufrui nas diferentes salas.

1.2. SERVIÇOS

Nos pontos subsequentes serão apresentados os serviços estéticos e de exercício físico que o ginásio apresenta aos seus clientes.

1.2.1. ESTÉTICA

Os serviços de estética disponíveis no Golden Fitness & Spa são depilação (cera, linha e fotodepilação), *spa* manicura/*spa* pédicure, gel/verniz de gel, extensões de pestanas, banho turco, hidromassagem, *jet* bronze, tratamentos de rosto, tratamento de

1.2.3. AULAS DE GRUPO

As aulas de grupo correspondem a atividades que possibilitam a socialização e a melhoria da condição física, tendo cada aula os seus objetivos específicos. As aulas que o ginásio dispõe são *Zumba®*, *Crosstraining*, *TRX*, *Balance*, *Cycling*, *Pilates*, *GAP*, *Zumba Kids®*, *Attack*, *Crosscycling*, *Localizada*, *Mobilidade*, *Total Core*, *Pump*, *Strong by Zumba®*, *Cross Kids*, *Hip-Hop Kids* e, desde janeiro, *Jump* e *Step* atlético. As referidas aulas têm a duração de aproximadamente 45 minutos. Com a referida introdução das aulas de *Jump* e do *Step* atlético em janeiro de 2018, reajustou-se a calendarização das aulas. Os horários das aulas de grupo encontram-se anexados (ver anexo V)

1.2.4. SALA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Esta sala permite todo o tipo de treino de força e cardiorrespiratório através de 5 ergómetros (2 ergómetros de corrida, 1 remo ergómetro, 1 elíptica e 1 ciclo ergómetro), 4 máquinas multiarticulares (*leg press* horizontal, *multipower*, *multipress* e *lat pull*), 1 máquina monoarticular (flexão/extensão do joelho), pesos livres e outro material acessório.

Inicialmente, é preenchida uma ficha de anamnese e realizada uma avaliação da composição corporal. Estas avaliações são realizadas a todos os clientes no gabinete de avaliações físicas anexado à referida sala. Consistem num processo no qual se pretende averiguar possíveis patologias, historial clínico familiar, estado de condição física atual/nível de treino, objetivos a atingir e composição corporal através de balança de bioimpedância. Consoante o tipo de cliente (nível avançado), na sala de exercício poder-se-á fazer também alguns testes de 1 uma repetição máxima (1RM), testes de força resistente e, eventualmente, outros.

Posteriormente, é realizado aos clientes um plano de treino específico de acordo com as suas necessidades, preferências e objetivos. Existem também *WOD's* (*Work Of the Day*) todos os dias num placar, caso os clientes pretendam uma maior variabilidade de treino e se auto desafiarem. Nesses, são utilizadas metodologias de treino de *crosstraining* e se usam frequentemente cargas percentuais à repetição máxima ou máximo de rondas no menor tempo possível, o que permite aos clientes treinarem de acordo com as suas capacidades. O planeamento das *WOD's* é realizado semanalmente. É dado um claro acompanhamento por parte dos instrutores aos seus clientes.

1.2.5. HORÁRIOS

Na tabela 1 encontram-se os horários da sala de exercício físico e da sala de circuito. Aos domingos e feriados a instituição encerra.

Sala de Exercício Físico	
2 ^a , 3 ^a e 5 ^a feira	9:30h – 22h
4 ^a e 6 ^a feira	7:30h – 22h
Sábado	10h – 13h
	15h – 18h
Sala de Circuito	
2 ^a a 6 ^a feira	10h – 12:30h
	16h – 20:30h

O horário da sala de aulas de grupo é conforme a hora estabelecida para as diferentes aulas.

**PARTE II – OBJETIVOS
E PLANEAMENTO DO
ESTÁGIO**

1. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

Para uma organização ótima e eficaz estágio, devem ser delineados objetivos gerais e específicos, os quais o estagiário deve procurar atingir.

1.1. OBJETIVOS GERAIS

- i) Estabelecer uma relação cordial com os elementos da entidade de acolhimento e clientes;
- ii) Aprimorar competências relacionadas às exigências do mercado de trabalho no âmbito moral, ético, legal e deontológico;
- iii) Adquirir e/ou desenvolver conhecimentos científicos e técnicos para uma intervenção mais qualificada.
- iv) Refletir sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;

1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- v) Fortalecer estratégias e habilidades de comunicação com o público-alvo;
- vi) Relacionar e aplicar os conteúdos adquiridos durante as unidades curriculares nas tarefas desenvolvidas no local de estágio;
- vii) Observar e examinar metodologias utilizadas pelos instrutores qualificados da instituição nas suas aulas de grupo ou intervenções em sala de exercício;
- viii) Potenciar capacidades na área da avaliação e prescrição do exercício;
- ix) Selecionar, com sustentação científica, metodologias a usar nas diferentes sessões de exercício físico;
- x) Desenvolver e consolidar saberes relacionados com os métodos e meios de treino;
- xi) Desenvolver competências específicas das diversas modalidades do *fitness*;
- xii) Compreender e aplicar as dinâmicas cadenciais das aulas de grupo;
- xiii) Participar de forma construtiva nas atividades organizadas pela instituição assim como promover a adesão ao exercício físico;
- xiv) Debruçar sobre motivação para o exercício físico e efeito mental deste nos clientes;
- xv) Auxiliar os clientes a atingirem os seus objetivos;
- xvi) Autoavaliar, no final, de forma crítica a minha prestação no estágio.

2. PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

As áreas de intervenção do estágio foram avaliação e prescrição do exercício físico e aulas de grupo, que se repartiram em três fases de intervenção: observação, coorientação e orientação. Na fase de observação era presumível produzir fichas de observação e visualizar o modo de trabalho dos instrutores qualificados. Na coorientação o objetivo era conceber parcialmente as atividades juntamente com um instrutor. Por fim, a orientação pressupõe que atuasse de forma autónoma.

Em relação às aulas de grupo, tive as referidas fases de intervenção por três vezes dado que alterei de aulas de grupo (e horário) três vezes, para assim poder experienciar quase todas as modalidades do ginásio.

Já na área de avaliação e prescrição do exercício físico, ocorreu uma avaliação, em outubro, em que realizei uma análise crítica dos planos de treino em vigor dos indivíduos que seriam posteriormente os meus casos de estudo. Apenas em janeiro fiz observações de avaliações físicas tendo no final desse mês e em fevereiro feito a planificação do treino. Ainda assim, desde o primeiro dia tive a liberdade de intervir na sala de exercício bem como sala de treino em circuito.

Na página seguinte, a tabela 2 representa a calendarização anual de atividades em que participei. Este plano, que foi mutável ao longo do estágio, revela as datas das reuniões com o tutor ou coordenador de estágio, as fases de intervenção do estágio, os eventos do ginásio em que participei e as formações que realizei.

Tabela 2 - Calendarização Anual de Estágio

dia/mês	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1			Todos os Santos	Independência	Ano Novo	AG, TC, SE	AG, TC, SE		Dia trabalhador	TC, SE
2			AG, TC, SE			AG, TC	AG, TC			
3		Reunião	AG, TC, SE					Formação 1		
4		AG, SE						AG, SE		Formação 1
5		República						AG, TC, SE		
6		AG, TC, SE		AG, SE				AG, TC, SE		AG, TC, SE
7				AG, TC, SE		AG, TC, SE	AG, TC, SE		Formação 2	AG, TC, SE
8			AG, SE	Imac. Conceição		AG, TC, SE	AG, TC, SE		Formação 2	TC, SE
9			AG, TC, SE	Reun.		AG, TC	AG, TC		AG, TC, SE	F2
10		Reunião	AG, TC, SE		AG, SE				AG, TC, SE	F2
11		AG, SE	Caminhada		AG, TC, SE			AG, SE	TC, SE	F2
12		AG, TC, SE		Reunião	AG, TC, SE	Carnaval		AG, TC, SE		
13		AG, TC, SE		AG, SE		Carnaval		AG, TC, SE		
14			Reunião	AG, TC, SE	Reun.	AG, TC, SE	AG, TC, SE			
15			AG, SE	AG, TC, SE		AG, TC, SE	AG, TC, SE			
16			AG, TC, SE			AG, TC	AG, TC		AG, TC, SE	
17			AG, TC, SE		AG, SE			Reunião	AG, TC, SE	
18		AG, SE			AG, TC, SE			AG, SE	TC, SE	
19		AG, TC, SE			AG, TC, SE			AG, TC, SE		
20		AG, TC, SE		AG, SE	Poster			AG, TC, SE		
21		Ffitness Games		AG, TC, SE		AG, TC, SE	AG, TC, SE			
22			AG, SE			AG, TC, SE	AG, TC, SE			
23			AG, TC, SE			AG, TC	Reun.	AG, TC		AG, TC, SE
24			AG, TC, SE		AG, TC, SE				AG, TC, SE	
25		AG, SE	Reun.		Natal	AG, TC, SE		25 abril	TC, SE	
26		AG, TC, SE			AG, TC			AG, TC, SE		
27	Início estágio	AG, TC, SE	Municipal Guarda					TC, SE		
28	AG, TC, SE		Reunião			AG, TC, SE			Formação 1	
29	AG, TC, SE		AG, SE							
30			AG, TC, SE						AG, TC, SE	
31					R	AG, TC, SE			AG, TC, SE	

Aulas de Grupo = AG	Avaliação Física = AF	Observação	Formações
Treino em Circuito = TC	Feriado	Coorientação	Reunião c/coordenador
Sala de Exercício = SE	Controlo intermédio	Orientação	Reunião c/tutor

3. HORÁRIO DE ESTÁGIO

Ao longo do estágio possuí três horários diferentes. Deste modo, tive a oportunidade de experienciar diversas aulas de grupo e de acompanhar clientes distintos dada a presença horária diferenciada em sala de exercício. O primeiro horário foi válido de 27 de setembro de 2017 a 23 de janeiro de 2018, o segundo de 24 de janeiro a 24 de abril de 2018 e o terceiro e último de 25 de abril a 9 de junho de 2018. Nos dois primeiros concretizava 14 horas semanais enquanto no último horário laborava 10,5 horas. Quando necessário eram processados alguns ajustamentos. A concretização do estágio distribuía-se entre quarta e sexta-feira.

Os horários, concebidos pela tutora de estágio, foram construídos de forma a existir um contacto com o máximo de aulas de grupo e clientes em sala de exercício e com o intuito aos diversos estagiários (três no total) ficarem distribuídos por espaços diferentes do ginásio (ou coincidentes por curtos períodos de tempo) visando ganharem autonomia e serem melhor apoiados e supervisionados.

Em anexo, tal como contido no ficheiro “04. Horário de Estágio” do Dossier de Estágio, encontram-se os três horários que efetivei (ver anexo VI).

**PARTE III –
ATIVIDADES
DESENVOLVIDAS**

1. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Tal como referido no segundo ponto na Parte II deste relatório – Planeamento do Estágio – as áreas de intervenção do estágio são avaliação e prescrição do exercício físico e aulas de grupo. Ambas pressupõem três fases de integração: observação, coorientação e orientação. Contudo, antes de descrever as atividades desenvolvidas ao longo do estágio importa referir alguns conceitos-chave.

De acordo com Caspersen Powell e Christenson (1985), atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo tecido musculo-esquelético que origina um determinado gasto energético, podendo ser medido em quilocalorias. A atividade física quotidiana pode ser categorizada em atividades ocupacionais, domésticas, entre outras. O exercício físico, subconjunto da atividade física, pressupõe planeamento, estruturação e repetição. Tem como objetivo final ou intermediário a melhoria ou manutenção das capacidades físicas.

Dantas (2014) define *fitness* como o “nível ótimo de homeostasia observado nos campos cognitivo, afetivo e psicomotor, obtido através de um processo harmónico de desenvolvimento das diversas estruturas constituintes do ser humano”. Por outro lado, Novaes e Vianna (2009) afirmam que a aptidão física corresponde ao “nível de potencialidades motoras e de performance física que uma pessoa possui em função do seu genótipo” enquanto condição física é o “estado de desenvolvimento físico, apresentado por uma pessoa, dos hábitos higiénicos que possui e do nível de treino realizado”.

No documento “09. Reflexão e Ajustamento do Processo de Intervenção” englobado no Dossier de Estágio constam descritos mais detalhadamente alguns dos acontecimentos ocorridos no estágio no contexto de aulas de grupo e avaliação e prescrição do exercício bem como, obviamente, várias reflexões e reajustamentos perante os mesmos.

1.1. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO

De modo a enquadrar os leitores nas atividades de avaliação e prescrição do exercício físico parece-me pertinente definir também alguns conceitos mais associados a esta área específica.

Segundo Heyward (2013), o objetivo da avaliação física visa detetar limitações e doenças bem como fatores de risco para as mesmas, sendo para isso usados vários testes (desde fichas de anamneses a esforços físicos). Para classificar rigorosamente o estado de saúde do cliente e adequar os testes físicos, na tabela 3 está demonstrado o nível de risco de doença cardiovascular consoante o número de sintomas ou doenças.

Tabela 3 - Linhas orientadoras do ACSM (2014) para estratificar o nível de risco de doença cardiovascular

Nível	
Baixo	Indivíduos assintomáticos que tem < 2 fatores de risco
Moderado	Indivíduos assintomáticos que tem ≥ 2 fatores de risco
Elevado	Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e ou ≥ 1 fatores de risco

Na tabela da página seguinte (tabela 4) está descrita a estratificação dos fatores de risco de doença coronária. As *guidelines* presentes nas duas as tabelas estão de acordo com a ACSM (2014), sendo estas abordadas na UC de Avaliação e Prescrição do Exercício Físico. A prescrição do exercício deverá ter em conta os resultados dessas avaliações, tendo o avaliador o dever de selecionar, planear e aplicar um programa de exercícios individualizados sendo importante a sua análise de desempenho.

Tabela 4 - Fatores de risco que podem potencializar doença cardiovascular segundo o ACSM (2014)

Fator de risco positivo	
Idade	Homem ≥ 45 anos; mulher ≥ 55 anos
Histórico familiar	Enfarte do miocárdio; revascularização coronária ou morte súbita antes dos 55 anos no pai ou outro homem em 1º grau de parentesco) ou antes dos 65 anos na mãe ou outra mulher em 1º grau de parentesco
Tabagismo	Fumador; indivíduos que desistiram de fumar nos últimos 6 meses; indivíduos que trabalham em ambientes com fumo.
Obesidade	IMC $\geq 30\text{kg/m}^2$ ou circunferência da cintura > 102 cm em homens ou > 88 cm em mulheres.
Sedentarismo	Não pratica, no mínimo, 30 min. de atividade física moderada (40-60% VO_2R) 3x/sem. nos últimos 3 meses
Hipertensão	Pressão sistólica $\geq 140\text{mm Hg}$ e/ ou diastólica ≥ 90 mm Hg (medidas em duas ocasiões distintas) ou com medicação hipotensivos.
Dislipidemia	LDL-C $\geq 130\text{mg. dL}^{-1}$ ou HDL-C $< 40\text{mg}$ ou com medicação para baixar concentrações de lipoproteínas; Colesterol total $\geq 200\text{mg. dL}^{-1}$.
Pré-diabetes	Glucose plasmática $\geq 100\text{mg. dL}^{-1}$ mas $< 126\text{mg. dL}^{-1}$ (medida em duas ocasiões distintas); Tolerância à glicose diminuída (OGTT nas 2h após $\geq 140\text{mg. dL}^{-1}$ e $\leq 199\text{mg. dL}^{-1}$).
Fator de risco negativo	
HDL-C elevado	$\geq 60\text{mg. dL}^{-1}$

Do ponto de vista de Heyward (2013), o treino de força integra uma programa sistemático de exercícios visando a melhoria do sistema músculo-esquelético. Podem ser utilizadas contrações dinâmicas (concêntricas e excêntricas) bem como isométricas. O treino de força acarreta benefícios na produção de força, na resistência muscular, no aumento da densidade mineral óssea, na redução de massa gorda, na diminuição de hipertensão, entre outros. Força muscular define-se como a tensão exercida pelo sistema

músculo-esquelético, de forma voluntária, sobre uma resistência. A resistência muscular é a capacidade de um grupo muscular exercer força submáxima por períodos prolongados. Já “o treino em circuito é um método de treino de força dinâmica planejado para aumentar a força, a resistência cardiorrespiratória e a resistência muscular” (Gettman & Pollock, 1981) citado por (Heyward, 2013).

A mesma autora refere que a resistência cardiorrespiratória é a “capacidade de realizar exercícios dinâmicos envolvendo grandes grupos musculares em intensidade moderada a alta por períodos prolongados”. Como complemento, refere que o VO_2 máx., indicador da aptidão cardiorrespiratória, “reflete a capacidade do coração, dos pulmões e do sangue de levar oxigênio aos músculos em exercício durante exercício dinâmico envolvendo grande massa muscular”.

Heyward (2013) afirma ainda que a flexibilidade é “a habilidade de mover uma articulação ou várias delas suavemente ao longo da amplitude completa do movimento” sendo limitada pela “estrutura óssea da articulação, tamanho e força dos músculos, ligamentos e outros tecidos conjuntivos”. Assim, o treino da flexibilidade consiste num conjunto de exercícios de alongamentos planejados que visam aumentar progressivamente a amplitude articular.

Em relação à avaliação da composição corporal, o método utilizado pelo ginásio é o de bioimpedância. É um método rápido, não evasivo e relativamente barato para averiguar a composição corporal e que consiste na passagem de uma corrente elétrica de fraca magnitude através do corpo do indivíduo e, assim, calcular o melhor possível a quantidade de cada tecido. Os eletrólitos presentes na massa hídrica corporal permitem uma passagem rápida do impulso elétrico enquanto o tecido adiposo é fraco condutor elétrico. É este diferencial de resistência de fluxo de corrente elétrica que permite estimar a quantidade de cada tecido. Em contrapartida, o aumento do fluxo sanguíneo para o tecido muscular, cutâneo, aumento da temperatura corporal diminuem a impedância enquanto a perda de fluidos (desidratação) devido ao exercício aumenta a resistência de fluxo. Fatores como a alimentação ou a bebida influenciam no estado de hidratação do sujeito, alterando assim a resistência e provavelmente superestimando a massa magra, pelo que se recomenda estar duas horas sem comer e beber (Heyward, 2013).

Posto isto, na sala de exercício físico, local onde estagiei mais tempo, tive a responsabilidade logo desde o primeiro dia, de me apresentar aos clientes, interagir com

eles e ajudando ou corrigindo-os sempre que necessário. Assim, os instrutores do ginásio deram-me liberdade para intervir no treino dos clientes, solicitando-me sempre que me movesse pelo ginásio à procura de ajudar ou interagir com os clientes, mesmo sendo a fase de observação. Porém, sempre que tinha dúvidas pedia ajuda aos instrutores como também ia para casa investigar acerca de factos que não sabia responder aos clientes. Procurei familiarizar-me com o material existente e com os exercícios dado que alguns deles desconhecia ou não tinha conhecimento das suas componentes críticas.

O acompanhamento em sala de exercício era muito semelhante quer aos clientes que pertenciam ao lote de casos de estudos quer os que não pertenciam. Isto deve-se ao facto de todos os clientes pagarem pelos mesmos serviços, conforme me foi alertado pelos instrutores. Esse acompanhamento passava por observar quase constantemente a técnica de exercícios dos indivíduos bem como dialogar com os mesmos. No entanto, em relação aos meus casos de estudo, o facto de estes treinarem também em dias que não estagiava, não me possibilitou assistir a todos os treinos deles.

As maiores dificuldades em sala de exercício foram, durante os primeiros meses especialmente, a interação com os clientes. Tinha uma postura tímida e reservada, com pouca iniciativa para conversas. Denotava também desconhecimento de certos exercícios e componentes críticas, que procurava investigar ou perguntar diretamente aos outros profissionais, como anteriormente referido. Com o passar do tempo, a confiança aumentou, o conhecimento dos clientes também e isso levou a que a interação com os mesmos melhorasse quase exponencialmente.

Na sala de treino em circuito, como abrangia muito menos clientes, era possível fazer um acompanhamento mais individualizado, que se denotou importante para a adaptação do treino às características do cliente, como se eu fosse *personal trainer*. Aqui a prescrição era realizada consoante o tema do dia, como mencionado no ponto 1.2.2. deste relatório. Assim, o treino era prescrito no momento da abertura da sala, apelando à nossa capacidade de identificar rapidamente exercícios adequados. As dificuldades apresentadas e formas de superação foram muito semelhantes às de sala de exercício físico.

Salientar ainda que, por exemplo, a UC de Fisiologia do Exercício I foi importante nesta área devido aos conhecimentos adquiridos, nomeadamente, sobre o princípio de Henneman. De acordo com Powers e Howley (2005), como estudado UC atrás

referenciada, este princípio menciona que as unidades motoras (UM) mais pequenas têm um limiar de excitabilidade mais reduzidas, ou seja, são recrutadas primeiro. Consoante o aumento da produção de força, as UM maiores vão sendo gradualmente solicitadas. Este revelou-se interessante na prescrição da carga de treino para clientes que pretendiam desenvolver a força (quando maior a % da 1RM utilizada, mais e maiores UM recrutadas). A UC de Anatomia Funcional I permitiu-me conhecer os músculos e suas funções, particularmente importante pois sabendo as suas designações, origens e inserções tornava mais fácil a prescrição (por exemplo, no exercício de flexão da coxa (*knees up*) sabia que o reto abdominal não possui inserção no fémur, ou seja, este músculo apenas trabalhava como estabilizador, dado não ter ação do membro inferior, num exercício prescrito para zona abdominal). Outro exemplo, a UC de Avaliação e Prescrição do Exercício Físico permitiu-me, no estágio, aplicar e consolidar saberes relacionados aos métodos, meios e periodização treino. Também à ordem dos exercícios (dos multiarticulares/potência para os monoarticulares, geralmente) técnica/componentes críticas dos exercícios, intensidade, entre outros, assim como aos testes de aptidão física efetuados.

1.1.1. CASOS DE ESTUDO

Pouco tempo iniciado o estágio (27 de setembro de 2017), a tutora de estágio Diana Alves, solicitou a realização de um trabalho para avaliação das minhas competências. Este residia na análise crítica de seis planos de treino em vigor (feitos pelos diversos instrutores do ginásio), apontando aspetos positivos ou negativos devidamente justificados. O limite de entrega imposto foi dia 31 de outubro de 2017, data que foi cumprida. A 3 de dezembro a tutora, em resposta à minha análise aos planos de treino, mostrou-se muito satisfeita com a minha argumentação (ver documento “08.1.1.1. Análise Planos Treino em Vigor dos Casos de Estudo” do Dossier de Estágio). Porém, apenas no final de janeiro me foi dada a autorização por parte da mesma para avaliar e prescrever o treino, apesar de me sentir preparado tempo antes, como fiz questão de manifestar.

Ainda em outubro, a tutora de estágio selecionou-me seis clientes, com o devido consentimento dos mesmos, para que estes fossem os meus futuros casos de estudo para posteriormente os avaliar e lhes prescrever exercício físico. No entanto, em dezembro dois deles abandonaram o ginásio. Então, em janeiro conversei com um outro cliente para

perceber a sua disponibilidade em participar nas minhas avaliações físicas e no plano de treino delineado por mim, tendo este aceite. Em fevereiro, um dos casos de estudo iniciais também abandonou, tendo ficado, portanto, com quatro elementos à minha responsabilidade.

1.1.1.1. AVALIAÇÕES FÍSICAS E PLANOS DE TREINO

Entre o início e meados de janeiro observei três avaliações físicas. O protocolo do ginásio consistia em testes de composição corporal através do método de bioimpedância (balança Tanita BC-545N que contém 8 elétrodos). Aos clientes eram referenciados os parâmetros (índice de massa corporal, % de massa gorda, etc.) e seu nível de acordo com os valores de referência (ver documento “05.3. Teste de Composição Corporal” do Dossier de Estágio”). Os instrutores procuravam perceber sempre os objetivos dos clientes e as suas preferências e fornecendo-lhes conselhos (frequência de treino, cuidados com alimentação, etc.), não realizando mais nenhuns testes de aptidão física, salvo rara exceção. No caso de clientes novos, buscava-se entender, através de fichas de anamnese, as suas limitações, fatores de risco para doença coronária, entre outros. Como solicitado pela tutora de estágio, realizei em novembro uma ficha de anamnese (ver anexo VII) que serviu para aplicar nos meus casos de estudo.

Das cinco componentes da aptidão física relacionadas à saúde (força máxima, força resistente, composição corporal, flexibilidade e aptidão cardiorrespiratória), como estudado na UC de Avaliação e Prescrição do Exercício Físico, apenas avaliei as três primeiras. Efetuei uma ficha de avaliação física onde são possíveis dispor os dados obtidos nos teste de composição corporal (dados da balança de bioimpedância) – o ginásio não possuía adipómetro para medir pregas adiposas, por exemplo – bem como os resultados dos outros testes físicos realizados (força máxima e força resistente). Não efetuei testes de flexibilidade visto não ter acesso a material necessário (goniómetro ou caixa de flexibilidade) além de ser uma componente de pouco interesse para os sujeitos. A aptidão cardiorrespiratória não foi medida dado que os clientes não possuíam cardiofrequencímetro para posteriormente controlar a intensidade de treino além de não terem particular interesse na aferição da mesma.

Os protocolos e valores de referência das avaliações estão indicados nos documentos da pasta “05. Planeamento e Periodização do Treino” do Dossier de Estágio.

Porém, em anexo constam os protocolos dos testes de composição corporal, força máxima e força resistente visto terem sido aplicados (ver anexo VIII).

Concretizei 8 avaliações de composição corporal, sendo as quatro primeiras avaliações iniciais dos casos de estudo tendo a supervisão de outros instrutores (final de janeiro e fevereiro). As quatro últimas foram as respectivas reavaliações, estas consumadas de forma autónoma (final de abril e maio). As avaliações de força máxima e resistente foram concebidas à minha responsabilidade consoante a disponibilidade dos sujeitos para os mesmos e da sua pertinência. Referir que três dos quatro casos de estudo faltaram às avaliações iniciais previamente marcadas, o que atrasou ainda mais a realização das mesmas como também da aplicação dos planos de treino.

Em relação aos planos de treino, construí um para cada dos quatro clientes apenas visto não ter tido tempo para aplicar um novo plano. Adotei a metodologia do ginásio, que passa por alterar o plano de treino a cada 18 treinos, independentemente de estes serem realizados durante dois ou três meses. Assim, não foi possível aplicar uma periodização por mesociclos. Ainda assim, para os casos B e D concebi um novo plano de treino após essa reavaliação. Porém, não foram avaliados os seus efeitos desses segundos planos de treinos dado que terminei o estágio antes dos mesmo completarem os tais 18 treinos daquele plano. Como exemplo, incorpora-se a este relatório um dos planos de treino, neste caso do sujeito D (ver anexo IX). Na pasta 6 do Dossier de Estágio estão incluídas fichas de controlo de assiduidade dos casos de estudo. A título exemplificativo, em anexo segue uma das mesmas (ver anexo X).

Os métodos e meios de treino utilizados na elaboração dos planos de treino estão contidos igualmente na pasta 5 do Dossier de Estágio “Planeamento e Periodização do Treino”, devidamente sustentados cientificamente com autores como Heyward (2013) Tavares (2008), Bompa e Cornacchia (2000), entre outros.

1.1.1.2. ANÁLISE DE RESULTADOS

Durante os meses de abril e maio realizei as quatro reavaliações da composição corporal aos meus casos de estudo. Os resultados das avaliações podem ser consultados mais detalhadamente nas respetivas fichas de avaliação física de cada sujeito contidas na subpasta “08.1.1. Casos de Estudo” do Dossier de Estágio. Em anexo inclui-se o exemplo da ficha de avaliação física do sujeito D (ver anexo XI).

Algo transversal a todos os indivíduos no teste de força máxima foi o muito baixo nível obtido (nem a 1 chegava na escala de 1 a 10) no exercício de supino plano em máquina, o que parece revelar uma “descalibração” entre a resistência da máquina e a real.

Na tabela subsequente (tabela 5) está contida uma análise crítica aos resultados dos planos de treino sobre a composição corporal dos clientes A e B.

Tabela 5 - Análise reflexiva acerca dos resultados obtidos nas avaliações pelos casos de estudo A e B

		Análise dos resultados (aspectos positivos, negativos e reflexão)
Sujeito A (19/02 – 18/05)	+	Menos 0,7 kg de massa corporal; Redução de 1,6% de massa gorda (perda mais acentuada no tronco); Aumento de 0,7 kg de massa muscular; Massa óssea e % água passam para valor saudáveis.
	-	IMC ainda corresponde a sobrepeso; % Massa gorda no limite superior (perto do nível obesidade); A redução de tecido adiposo não foi significativa.
	?	Recomendado um déficit calórico e maior regularidade e frequência de treino.
Sujeito B (22/01 – 12/04)	+	Menos 0,4 kg de massa corporal; Redução de 2,1% de massa gorda; Aumento de 1,1 kg de massa muscular;
	-	IMC ainda corresponde a sobrepeso; % Massa gorda ainda no nível obesidade.
	?	O treino em rotinas divididas parece não ter sido o mais eficaz, já que as adaptações não foram assim tão significativas (descanso excessivo dos grupos musculares, pois apenas treinados 1x semana); Treino seguinte: menos repetições mas mais carga pois quer aumentar a massa muscular, treino de corpo inteiro, e circuito metabólico para aumentar o EPOC.

Na tabela da página seguinte (tabela 6) insere-se uma reflexão crítica aos resultados dos planos de treino sobre a composição corporal dos casos de estudo C e D.

Tabela 6 - Análise reflexiva acerca dos resultados obtidos nas avaliações pelos casos de estudo C e D

		Análise dos resultados (aspetos positivos, negativos e reflexão)
Sujeito C (21/02 – 22/05)	+	Redução de 4,6% de massa gorda; Gordura visceral diminui 1,5%; Diminuição de 6,4% de massa gorda no tronco; Aumento de 4 kg de massa muscular; Aumento de 0,2 kg na massa óssea.
	-	IMC ainda corresponde a sobrepeso;
	?	Aumento de peso graças ao aumento massa muscular; Mais massa magra devido à maior intensidade do treino de força além da redução substancial do treino aeróbio; Fase seguinte: manutenção e tentar reduzir massa gorda, possibilidade de aplicar circuitos metabólicos adequados à hipertensão (baixa variação de planos anatómicos).
Sujeito D (25/01 – 24/05)	+	Aumento de 1,9kg de massa magra; Massa gorda diminui nos membros inferiores; Gordura visceral e % água mantém níveis bons.
	-	Aumento de 2,4 kg de massa corporal; IMC passou de nível normal para sobrepeso; Massa gorda reduziu apenas 0,1%; Massa gorda aumentou no tronco e membros superiores;
	?	Aumento significativo de massa magra parece ser efeito positivo do treino; Sujeito admitiu alimentação desequilibrada, que pode estar relacionado à insignificante redução de tecido adiposo;

É de referir que os resultados obtidos pela balança de bioimpedância não dependem apenas do fator treino mas também da alimentação, genética, *stress* ou problemas de saúde.

1.1.2. FICHAS DE OBSERVAÇÃO EM SALA DE EXERCÍCIO

De forma a reconhecer comportamentos, estratégias de intervenção pedagógica e metodologias de treino de outros profissionais realizei, como requerido pela UC de Estágio, fichas de observação no contexto de sala de exercício e respetivos relatórios. As fichas de observação empregues foram fornecidas pelo professor Jorge Casanova durante a UC de Pedagogia do Desporto adaptadas de Susana Franco. No entanto, procedi a alguns ajustes na mesma. Em anexo, segue a título exemplificativo a ficha de observação em sala de exercício e respetivo relatório nº8 (ver anexo XII).

No quadro abaixo (tabela 7) são expostas a quantidade de fichas de observação realizadas mensalmente.

Tabela 7 - Quantidade mensal de fichas de observação em sala de exercício realizadas ao longo do estágio

Mês	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Observações	3	1	1	1	1	1	1	1
Total	10							

1.2. AULAS DE GRUPO

Aulas de grupo correspondem a um conjunto de atividades realizadas em conjunto que, segundo Ceragioli (2008), variam da ginástica aeróbica e têm algumas características semelhantes entre si: tempo e organização de aula, dadas por um instrutor, praticadas em grupo, uso de faixas musicais para indicar o ritmo dos exercícios e de modo a motivar os clientes, e visar a manutenção ou melhoria da condição física através de exercício predominantemente aeróbio.

De acordo com Cerca (1999), os instrutores de *fitness* necessitam deter competências de alto nível em quatro variáveis: 1) execução técnica – boa demonstração dos exercícios, 2) instrução – pode ser cinestésica, verbal, visual ou mista devendo ser clara e objetiva, 3) comunicação – forma de transmitir a instrução: expressão facial, entoação de voz ou termos utilizados e 4) *performance* – motivar os clientes para a prática, interpretação musical, humor, energia, ritmo, etc. González, Erquicia e González (2004) indicam uma panóplia de características que distinguem os instrutores de qualidade: carisma, criatividade, boa comunicação, profissionalismo, altruísmo, espontaneidade, ritmo e ser um exemplo.

Na tabela da página seguinte (tabela 8) estão demonstradas as aulas de grupo em que estive inserido por ordem de número de participações, subdivididas por fases de intervenção, contabilizando um total de 140 aulas de grupo efetuadas.

Tabela 8 - Número de aulas de grupo efetuadas por fase de intervenção

	Observação	Coorientação	Orientação
<i>Cycling</i>	14	5	4
Localizada	16	2	0
<i>Pilates</i>	13	0	0
GAP	8	4	0
Mobilidade	9	3	0
<i>Cross Kids</i>	8	0	3
<i>Pump</i>	10	1	0
<i>Balance</i>	10	0	0
<i>Total Core</i>	6	3	0
<i>Strong by Zumba®</i>	8	0	0
<i>Jump</i>	4	1	0
<i>Step atlético</i>	1	2	1
TRX	1	1	1
<i>Attack</i>	1	0	0
<i>Crosstraining</i>	0	0	0
<i>Crosscycling</i>	0	0	0
<i>Zumba®</i>	0	0	0
<i>Zumba Kids®</i>	0	0	0
<i>Hip-Hop Kids</i>	0	0	0
TOTAL	109	22	9
	140		

Na tabela subsequente (tabela 9), é possível averiguar as fases de intervenção (observação, coorientação e orientação) nas aulas de grupo em que participei. Ainda assim, esta periodização não é rígida, isto é, por exemplo, orientar aulas durante a fase de coorientação. Isto justifica-se com facto de possuir diferentes níveis de evolução entre as diversas modalidades, calculados pela tutora de estágio.

Tabela 9 - Esquematização temporal das fases de intervenção das aulas de grupo

Mês	Set.	Outubro				Novembro					Dezembro				Janeiro		
Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Fase	Observação						Coorientação						Férias	Coorient.			
Modalidades	<i>Pilates, Total Core, Cycling, Localizada, GAP</i>																
Mês	Janeiro		Fevereiro				Março				Abril						
Semana	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Fase	Observação						Coorientação			F	Coorient.	Orie.					
Modalidades	<i>Localizada, Mobilidade, Cycling, Pump, Balance, Cross Kids, Strong by Zumba</i>																
Mês	Abr.	Maio				Jun.											
Semana	31	32	33	34	35	36	37										
Fase	Obs.	F	Obs.	Coorient.	Orientação												
Modalidades	<i>Step atlético, Cycling, TRX, Jump</i>																

Para a elaboração e concretização dos planos de aulas de grupo utilizei maioritariamente as metodologias dos instrutores do ginásio (modo de decomposição musical, tipologia de *feedbacks*, materiais utilizados, estruturação da aula, exercícios) visto possuir poucas bases na área.

As dificuldades encontradas nas aulas de grupo foi, novamente, a interação e o à-vontade para com o público e a associação entre música-exercício-*feedback*, isto é, variar o foco de atenção entre realizar o exercício acompanhado corretamente à batida da música e ao ainda fornecer *feedbacks* aos clientes ou apontar componentes críticas. Em relação à interação com os clientes foi o aspeto que mais melhorei proveniente do ganho de confiança com os mesmos, propiciados também pelo ambiente “familiar” do ginásio. Desde o início até fim do estágio, demonstrei dificuldades na comunicação, designadamente no ajuste do tom de voz, este que era demasiado baixo. Apesar de tentar corrigir e apresentar melhorias ainda não considero que tenha um nível satisfatório. Denotei dificuldade ainda na decomposição das músicas, algo que tive, com a ajuda dos instrutores e sozinho, de praticar muito e, de momento, já consigo realizá-las mais eficazmente. Não revelei dificuldades técnicas dos exercícios das aulas em geral, exceto no *Jump*, apesar de com a prática ter ido melhorando. No *Strong by Zumba®*, a coordenação entre variadíssimos exercícios foi a maior dificuldade. O *Cycling*, talvez por não ser coreografado e não menos exigente na associação música-exercício-*feedback*, foi a modalidade em que mais me senti à-vontade. No documento “09. Reflexão e Ajustamento ao Processo de Intervenção” do Dossier de Estágio concebo uma análise mais detalhada das vivências de cada uma das catorze modalidades praticadas.

Mencionar que a UC de Atividades de Academia, por ter feito muitas aulas práticas de algumas modalidades, ajudou-me no estágio no sentido dos conhecimentos técnicos dos exercícios e dinâmicas da aula. A UC de Pedagogia do Desporto permitiu-me colocar em prática e refletir sobre o tipo mais de *feedbacks* ou instrução adequados a empregar, sendo que estes, pela experiência do estágio, é muito relativo a cada pessoa.

1.2.1. PLANOS DE AULA DE GRUPO

Para efetivar da melhor maneira a intervenção nas aulas de grupo a que tive oportunidade de experienciar, realizei 11 planos de aula na fase de coorientação e 6 na de orientação, sendo que alguns serviram para mais que uma aula. Em anexo, insere-se um

exemplo de dois planos de aula correspondentes a cada uma das fases (ver anexo XIII), estando todos os planeamentos presentes na pasta “08.2.1. Planos de Aula de Grupo” do Dossier de Estágio.

1.2.2. FICHAS DE OBSERVAÇÃO DE AULAS DE GRUPO

De forma a reconhecer condutas, estratégias de intervenção pedagógica e metodologias de outros profissionais realizei, como requerido pela UC de Estágio, fichas de observação no contexto de aulas de grupo e respetivos relatórios. As fichas de observação empregues foram fornecidas pelo professor Jorge Casanova durante a unidade curricular de Pedagogia do Desporto adaptada de Susana Franco. No entanto, procedi a alguns ajustes na mesma. Em anexo segue a título exemplificativo a ficha de observação em aula de grupo e respetivo relatório nº10 (ver anexo XIV).

No quadro da página seguinte (tabela 10) são expostas a quantidade de fichas de observação realizadas por mês.

Tabela 10 - Quantidade mensal de fichas de observação de aulas de grupo realizadas ao longo do estágio

Mês	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Observações	4	2	1	1	1	1	1	1
Total	12							

1.3. PROJETO DE ESTÁGIO

O projeto de estágio corresponde a uma atividade em que o estagiário deve promover a atividade física no seio da comunidade do ginásio ou em geral. Aludir apenas que no dia 11 de novembro de 2017 participei numa caminhada, como demonstra a figura 7, pela periferia da cidade da Guarda organizada pelo Golden Fitness & Spa, na qual se percorreram cerca de 12 quilómetro. Este conteve convívio no final relacionado à época do magusto.



Figura 7 - Fase inicial da caminhada do magusto, perto das eólicas da Guarda
(Fonte: Golden Fitness & Spa)

Gorada a hipótese de realizar somente um inquérito de satisfação dos clientes do ginásio visto não ser o suficiente para a concretização do projeto, como alertado pelas tutora e coordenadora de estágio, decidi abandonar a ideia. Assim, a convite dos meus colegas estagiários Carolina Silva e João Ornelas, participei na organização de um *Bootcamp*. Tal atividade realizou-se no dia 9 de junho de 2018, o meu último dia de estágio, no Campo de Tiro da Guarda Nacional Republicana (GNR) da Guarda.

Para a concretização do projeto, inicialmente foi apresentada ao Golden Fitness & Spa a ficha de apresentação do mesmo (ver anexo XV). O projeto foi aprovado pela gerência. Posteriormente, a escolha do local recaiu sobre o Campo de Tiro da GNR da Guarda por sabermos da existência de atividades semelhantes no passado. Foi pedida autorização à polícia, a qual nos deu permissão. Numa fase inicial, a própria GNR disponibilizou-se para organizar a atividade pois já tinha experiência na realização de *bootcamp*. No entanto, por falta de membros disponíveis para o dia 9 de junho, a organização ficou à responsabilidade do ginásio, ainda que tenha mantido a disponibilidade do espaço Campo de Tiro. Os seguros de acidentes pessoais e o material eram à responsabilidade do Golden Fitness & Spa. O material requerido para o *Bootcamp*, designadamente, pneus, cordas, entre outros, foram adquiridos e transportados até ao local da atividade com a ajuda da gerência do ginásio. Foi elaborado ainda um cartaz publicitário que foi divulgado na página da rede social *facebook* do Golden Fitness & Spa (figura 8). São referenciados ainda no mesmo as atividades de aniversário do ginásio (corte de bolo e jantar).



Figura 8 - Cartaz publicitário do evento "Bootcamp"

(Fonte: Golden Fitness & Spa)

O *Bootcamp* teve 20 participantes, os quais foram, no início da atividade, distribuídos por sorteio em cinco equipas de quatro elementos. Guiados por um mapa do Campo de Tipo, os participantes deveriam encontrar os pontos assinalados no mapa por um número de 1 a 14, pela ordem estabelecida (as equipas tinham sequências diferentes para não coincidirem nos mesmos pontos). Nesses pontos deveriam realizar uma tarefa, que era exposta por um instrutor ou estagiário, o qual os acompanhava nos diversos trajetos. As tarefas consistiam fazer um determinado número de repetições de um exercício físico, nomeadamente, flexões, agachamentos, transporte de pneus, corrida de obstáculos, *jumping jacks*, projeção de pneus, *sit ups*, *mountain climbers*, atravessar um lago sobre vários pneus, entre outros. Cada elemento da equipa fazia o exercício e só quando terminasse outro colega iniciava e assim sucessivamente. O tempo total dos quatro elementos era cronometrado. No término de cada exercício, o instrutor efetuava quatro perguntas à equipa. Cada resposta certa valia 5 pontos, sendo que as erradas não descontavam. Na figura 9 (página seguinte) surge uma equipa a discutir sobre a melhor resposta a um das perguntas efetuadas pelos instrutores que seguem a equipa de estação em estação.



Figura 9 - Equipa a refletir sobre uma das questões durante o *Bootcamp*
(Fonte: Golden Fitness & Spa)

No fim, instrutores e estagiários reuniram-se classificando as cinco equipas pelos tempos, ou seja, a melhor prestação arrecadava 50 pontos, a segunda 40, a terceira 30, a quarta 20 e o último classificado 10 pontos, isto em cada uma das estações. Seguidamente, fez-se a soma total dos pontos das catorze estações acrescidas das pontuações adquiridas pelas respostas acertadas.

A concretização do *Bootcamp* pelas cinco equipas demorou cerca de 2 horas e 15 minutos. A atividade correu bem, sem sobressaltos, com elevado empenhamento dos clientes, com satisfação dos mesmos com o contacto com a natureza e com vários deles a congratularem a organização da atividade.



Figura 10 - Estagiário Bruno dirigindo a ativação funcional do *Bootcamp*
(Fonte: Golden Fitness & Spa)

As minhas funções, como parte integrante da organização, foram ajudar na definição das regras da pontuação, na supervisão de uma das equipas no decorrer do *bootcamp* e orientar a ativação funcional da atividade (figura 10). A definição dos

exercícios, os contactos com GNR e posterior solicitação do espaço, os mapas e o regulamento da atividade foram responsabilidade dos colegas estagiários.

1.4. FORMAÇÕES

Um dos parâmetros a considerar na avaliação de acordo com o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular de Estágio (GFUC) em Exercício Físico e Bem-estar é a participação em formações. Portanto, e devido às limitações financeiras, participei em duas formações gratuitas.

A primeira, denominada “Acabaste o curso de Desporto. E agora?” (figura 11), foi organizada pelo Instituto Politécnico da Guarda nos dias 3 de abril, 28 de maio e 4 de junho de 2018 no auditório da Escola Superior de Tecnologia e Gestão. Consistiu em três tertúlias de cerca de uma hora e trinta minutos, com direito a questões no final, relacionadas à empregabilidade na área do Desporto.



Figura 11 - Cartaz da formação "Acabaste o curso de Desporto. E agora?" Fonte:

<http://www.esecd.ipg.pt/novidade.aspx?id=373&titulo=Tert%C3%BAlia%20na%20%C3%A1rea%20do%20Desporto>

Na tabela da página seguinte (tabela 11) estão representados os títulos das tertúlias e respetivas temáticas abordadas, sendo que em anexo está inserido o diploma de participação no mesmo (ver anexo XVI).

Tabela 11 - Descrição das temáticas abordadas na formação "Acabaste o curso de Desporto. E agora?"

Tertúlia 1	Temáticas
“Mercado Laboral no Desporto: Desafio e Oportunidade”	Competências que o profissional de Desporto deve ter; As oportunidades de mercado; A importância da polivalência e inovação; A possibilidade de participar em programas comunitários.
Tertúlia 2	Temáticas
“Construção do Perfil de Competências: a Ótica do Empregador”	Perceber que tipo de pessoa é o empregador; As características mais procuradas pelos empregadores nos candidatos; A valorização das características pessoais; O carácter e vontade de aprender; Algumas estratégias para uma boa entrevista.
Tertúlia 3	Temáticas
“Rede Social <i>Linkedin</i> : Um Mundo de Oportunidades”	Importância da rede social no contexto laboral; Como criar um perfil <i>Linkedin</i> ; Estratégias e dicas para um bom perfil; Funcionalidades e esquema de redes do <i>Linkedin</i> .

O “1º Congresso Internacional de Nutrição Desportiva – *Bwizer*” foi segunda formação. Esta foi efetuada entre os dias 7 e 11 de maio de 2018, tendo sido totalmente *online*. Nesses dias foram publicadas temporariamente 15 palestras, com tempo total de cerca de 7 horas, sobre diversos temas relacionados à nutrição desportiva. Esta formação não proporcionou a obtenção de diploma de participação. No quadro da página seguinte (tabela 12) encontrando indicados os palestrantes e respetivos assuntos centrais abordados.

Tabela 12 - Descrição das temáticas abordadas na formação "1º Congresso Internacional de Nutrição Desportiva – Bwizer"

Palestrante	Tópico central
António Pedro Mendes (45 min.)	“Impacto da Nutrição Desportiva”
Célia Craveiro (10 min.)	“Importância da Nutrição na Atividade Física e no Desporto”
Rui Hernâni Gomes (32 min.)	“Suplementos Nutricionais e Perigos de Dopagem”
Mónica Sousa (25 min.)	“Nutrição Desportiva e Suplementação em Atletas Jovens”
Danny Lennon (35 min.)	“ <i>Nutrition For Combat Sports</i> ”
Sérgio Teixeira (30 min.)	“Glúten e Performance Desportiva: Qual o Impacto?”
José Vilaça Alves (31 min.)	“Como Estimar o Gasto Energético da Atividade Física?”
Ângela Henriques (52 min.)	“Nutrição em Corridas de Ultradistâncias”
José Soares (13 min.)	“Nutrição: Apresentar Factos e Anular Mitos”
Nuno Borges (24 min.)	“Fármacos na Perda de Peso”
César Leão (38 min.)	“Alimentação Hiperlipídica para Atletas: Que Evidências?”
Ana Goios (26 min.)	“Proteína de Origem Vegetal”
Pedro Carvalho (23 min.)	“Leite: Mitos e Verdades”
Jorn Trommelen (17 min.)	“ <i>Protein Intake and Muscle Hypertrophy: What We Know</i> ”
Vítor Hugo Teixeira (36 min.)	“ <i>Low Carb vs Low Fat</i> para Atletas”

Com o conjunto de tertúlias sobre o tema da empregabilidade na área do Desporto sinto-me com mais saberes ligados ao comportamento e a atitudes que devo apresentar perante o mercado de trabalho assim como estratégias para melhor me inserir no mesmo.

O Congresso de Nutrição Desportiva organizado pela empresa *Bwizer* permitiu-me uma ampliação considerável de conhecimentos relacionados ao impacto da nutrição desportiva, desfazer vários mitos disseminados pela comunidade, conhecer estratégias

nutricionais, aspetos ligados à segurança da suplementação e atentar diversas evidências científicas.

Na subpasta “10.2 Formações” pertencente à pasta “10. Atividades Complementares” do Dossier de Estágio estão inseridos os respectivos relatórios das duas formações, onde faço uma descrição mais detalhada dos assuntos abordados e as aprendizagens efetuadas.

REFLEXÃO FINAL

De uma forma geral, o trabalho desenvolvido no Golden Fitness & Spa permitiu-me, além da adaptação ao contexto laboral, aplicar, desenvolver e consolidar aprendizagens ocorridas na licenciatura em Desporto, adquirindo igualmente experiência e novos conhecimentos nas diferentes áreas de intervenção no estágio.

Considero que, genericamente, atingi os objetivos traçados para o estágio com diferentes níveis de êxito.

Porém, por um lado, não desenvolvi as competências relacionadas à avaliação da aptidão cardiorrespiratória e de flexibilidade bem como a prescrição destas capacidades, revelando-se, evidentemente, uma lacuna que ambiciono reverter num futuro próximo através de uma revisão da literatura dado que estas estão relacionadas à saúde, tal como foi referido anteriormente. Por outro lado, a aplicação das avaliações da composição corporal (método de bioimpedância) e da força (máxima e resistente) assim como da prescrição do exercício físico (realização de planos de treino tendo em conta as recomendações da literatura científica e as particularidades de cada cliente) revelam-se as áreas nas quais tenho mais prazer de atuar. Sinto que resolvi algumas lacunas em termos de componentes críticas de exercícios, refleti e investiguei sobre os métodos e meios de treino a aplicar nos casos de estudo que tive e a minha intervenção com os clientes foi melhorando gradualmente. Apesar de não ter manifestado muitas dificuldades em sala de exercício, ambiciono deter muito mais conhecimentos pois, além do gosto que nutro pela área, pressinto que a exigência noutros locais e instituições seja mais elevada.

Um aspeto que considero importante em sala de exercício/sala de treino em circuito é o facto de algumas pessoas possuírem variadas patologias e muitas vezes difícil prescrever o ideal. Julgo que o curso poderia ser ainda mais elucidativo nesse aspeto.

A melhoria da comunicação para com o público-alvo, que era um dos objetivos específicos do estágio, foi exponencialmente otimizada apesar de, no entanto, crer que terá de ser ainda muito aperfeiçoada ao longo das próximas experiências profissionais. Ainda assim, foi a capacidade que mais desenvolvi.

Nas aulas de grupo, onde acho que foi respeitado o meu ciclo de evolução pela tutora de estágio, sinto que ultrapassei obstáculos ao longo das diversas fases de intervenção. Julgo que a orientação das aulas de grupo foi a fase mais marcante dado

que foi a primeira que realmente me obrigou a sair da zona de conforto, fazendo-me planear e treinar as aulas. De momento, consigo decompor músicas para os planos de aula com alguma facilidade enquanto no início do estágio praticamente não era capaz. A associação exercício-música-*feedback* nas aulas de grupo melhorou substancialmente apesar de ainda cometer vários erros, algo que não me deixa satisfeito e que eventualmente, dependendo das oportunidades profissionais, pretendo otimizar, apesar de ser a área (aulas de grupo) que menos gosto e na qual não me sinto ainda confortável.

Penso que poderia ter uma fase de orientação de aulas de grupo maior visto que me sentia muito mais desinibido nos últimos meses de estágio. Mas, por ter alterado de aulas de grupo a mês e meio do final do estágio isso obrigou-me a nova fase de observação e coorientação que tornou complicado a sequência que trazia das aulas anteriores. Ainda assim, houve um importante *transfer* na intervenção entre aulas de grupo. Como referi à tutora de estágio na reunião final, penso que a alteração de horário (e mudança de aulas de grupo) deveria ser mais antecipada de modo a experienciar as aulas de forma equitativa e não existir fases de intervenção tão curtas no último horário. Mesmo assim, foi-me possível participar em catorze (!) aulas de grupo diferentes das quais nove fiz pelo menos coorientação, o que se revela uma enorme experiência prática para um estágio, na minha opinião.

O tipo de população com o qual tive mais dificuldade foi a mais jovem do ginásio, dos 7 aos 11 anos, no *Cross Kids*, dados os seus comportamentos difíceis de controlar, algo que me fez reajustar atitudes, nomeadamente, aumentar o tom de voz e adotar um comportamento mais autocrático ao invés de um comportamento de suporte social (que prefiro), como aprendido na UC de Pedagogia do Desporto.

O que denotei, tanto em sala de exercício como em aulas de grupo, foi a diferença de reação dos clientes ao tipo de intervenção do instrutor. Isto é, certos sujeitos adaptam-se melhor a instruções ou *feedbacks* visuais, outros a verbais, outros a cinestésicos ou até *feedbacks* interrogativos. Assim, é importante percebermos com quem estamos a comunicar.

O estágio no Golden Fitness & Spa revelou-se um marco importante para a minha progressão académica, pessoal e profissional na área do Desporto, apesar de constatar que o processo de aprendizagem deverá ser contínuo pois muitos conhecimentos e experiências estão por efetuar. Poderei eventualmente possuir um vasto leque de saberes

porém, agora nas experiências profissionais, será importante filtrá-los e aplicá-los de forma eficiente.

Posto isto, finalizo o meu relatório de estágio com uma citação do autor americano Benjamin Franklin (século XVIII) que ilustra a importância do estágio como experiência prática e aprendizagem: *“Tell me and I forget, teach me and I may remember, involve me and I learn.”*

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACSM. (2014). *ACM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 6^a Edition.*
- Bompa, T. O., & Cornacchia, L. J. (2000). *Treinamento de Força Consciente - Estratégias para Ganho de Massa Muscular.* São Paulo: Phorte Editora.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (Março-Abril de 1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100*, 126-131.
- Ceragioli, L. (2008). *Ginástica Aeróbica.* Cascais: Arteplural Edições.
- Cerca, L. (1999). *Metodologia da Ginástica de Grupo (1^a ed.).* Cacém: Manz A. Produções.
- Dantas, E. H. (2014). *A Prática da Preparação Física (6^a ed.).* São Paulo: Editora Roca.
- Francisco, C. M. (2006). Estágio pedagógico na formação inicial de professores: um problema para a saúde. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Gettman, J., & Pollock, L. (1981). Circuit weight training: A critical review of its physiological benefits. *The Physician and Sportsmedicine, 44-60.*
- González, I. F., Erquicia, B. L., & González, S. M. (2004). *Manual de Aeróbic y step.* n.d.: Paidotribo.
- Heyward, V. H. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício - Técnicas Avançadas (6^a ed.).* Porto Alegre: Artmed.
- Novaes, J., & Vianna, J. M. (2009). *Personal training & condicionamento físico em academia (3^a ed.).* Rio de Janeiro: Shape.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2005). *Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho (5^a ed.).* Barueri: Manole.
- Tavares, C. (2008). *O treino de força para todos.* Cacém: A Manz Produções.

ANEXOS

ANEXO I

Convenção de Estágio



Politécnico da Guarda
Polytechnic of Guarda

CONVENÇÃO

Estágio / Ensino Clínico

Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)

Licenciaturas

Mestrados

MODELO

GESP.003.04

1/2

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/ensinos clínicos por parte de estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.

Para o efeito, a Convenção de Estágio/Ensino Clínico deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de

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

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

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

1. INTERVENIENTES

ESTUDANTE:

Nome: Bruno Miguel Mendes Santos

Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) Licenciatura Mestrado N.º de estudante: 5008286

Curso: Desporto Telf.: 9 2 5 2 2 5 6 5 5

E-mail: brunomiguelsantos25@gmail.com

No IPG, sob orientação de:

Docente orientador(a): Emmanuelte Jorge N.º func.: 570

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

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

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH Externo ao IPG

ENTIDADE:

Denominação: Fitness Guarda

NIF: 242953255 E-mail: guarda@fitness.pt

Morada: Av. cidad safed lote 3 reb - esp

Código postal: 6300 - 537 Localidade: Guarda

Telefone: 277104480 Telemóvel: 963860165 Fax: _____

Supervisor(a): DIANA ROSA FERNANDES ALVES

Habilitações académicas: LICENCIATURA Cargo/Função: Diretora Técnica

Telf. direto: 9 1 1 8 6 1 9 7 4 E-mail: diana.alves.f9@gmail.com

2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO

Data de início: 27 09 2017 Data de término: 18 05 2018 Duração: 420 horas

3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS

► **Estágios e Projetos (CTeSP e Licenciaturas):**

O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 200, de 16 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento.

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

Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas

1 - (...)

2 - (...)

3 - (...)

4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.

5 - (...)

6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.

7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).

Artigo 2.º - Objeto e Âmbito

1 - (...)

2 - (...)

3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.

4 - (...)

5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.

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

No caso da realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 195 de 9 de outubro de 2013.

► **Ensino Clínico:**

No caso da realização de Ensino Clínico no âmbito do curso de Enfermagem (1.º ciclo) da Escola Superior de Saúde (ESS) do IPG, são observadas as normas e disposições previstas quer no Regulamento Específico do Curso de Enfermagem (1.º ciclo), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 156 de 14 de agosto de 2014, quer no Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico (Curso de Enfermagem - 1.º ciclo).

4. ASSINATURAS

O(A) Estudante

A Entidade

27 | 09 | 20 | 17

Data

18 | 10 | 20 | 17

Data

Bruna Santos
(assinatura)

Sara Danielina da Costa
(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
E DESPORTO - IPG
GUARDA

03 | 11 | 20 | 17

Data

(assinatura e carimbo)

O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Ciúcio

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Bruno Miguel Mendes Santos N.º: 500 8286

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Bernardete Jorge

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Diana Rosa Fernandes Alves

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
 - (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
 - (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)

27 | 09 | 2017
Data

Bruno Santos
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio

31 | 10 | 2017
Data

Bernardete Jorge
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento

20 | 10 | 2017
Data

Diana Alves
(assinatura e carimbo da Entidade)

ANEXO II

Plano de Estágio

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):

Nome: Bruno Miguel Mendes Santos N.º de estudante: 500 8286

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:

Nome: Bernardete Jorge N.º de func.: 570

Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:

(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.)

Nome: Diana Rosa Fernandes Alves N.º de cédula profissional: 98861

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

1) estabelecer uma relação cordial com os elementos da entidade de acolhimento e clientes;
2) relacionar e aplicar os conteúdos adquiridos durante as unidades curriculares nas tarefas desenvolvidas no local do estágio; 3) Potenciar capacidades na área da avaliação e prescrição do exercício; 4) desenvolver competências específicas das diversas modalidades do "fitness"; 5) auxiliar os clientes a atingirem os seus objetivos

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

1) desenvolver e consolidar conhecimentos relacionados com os métodos e meios de treino;
2) compreender e aplicar as dinâmicas cênicas das aulas de grupo;
3) fortalecer estratégias e habilidades de comunicação com o público-alvo;
4) debater sobre a intervenção pedagógica, a eficácia dos "feedbacks" e reajustar procedimentos sempre que necessário;
5) refletir sobre motivação para o exercício físico e efeito psicológico de mesma nos clientes;
6) Participar de forma constante nas atividades organizadas pela instituição assim como promover a adesão ao exercício físico.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase: Observação	Início: 27/09/2017 D D M M A A A A
2.ª fase: Co-orientação	Início: 15/11/2017 D D M M A A A A
3.ª fase: lecionação aulas	Início: 15/01/2018 D D M M A A A A

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento

27/09/2017
Data

31/10/2017
Data

20/10/2017
Data

Bruno Santos
(assinatura)

Bernardete Jorge
(assinatura)

Diana Rosa
(assinatura e carimbo da Entidade)

ANEXO III

Ficha de Identificação do Tutor de Estágio na Entidade Acolhedora

**FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO TUTOR DE ESTÁGIO NA ENTIDADE
ACOLHEDORA**

1. Nome:

DIANA ROSA FERNANDES ALVES

Nº da cédula profissional: 98861

2. Formação académica

Ano	Grau	Área	Instituição
2015	LICENCIATURA	DESPORTO – EXERCÍCIO FÍSICO E BEM-ESTAR	ESECD – IPG

3. Função na Instituição

DIRETOR TÉCNICO

4. Experiência profissional relevante na área (últimos 5 anos)

INSTRUTORA DE AULAS DE GRUPO (BALANCE; INDOOR CYCLING; ETC);
INSTRUTORA DE TRX
AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO;
GESTÃO GINÁSIO

ANEXO IV

Recursos Materiais do Ginásio

Tabela 13 - Inventário da Sala de Circuito

Sala de Circuito			
Qtd	Material		
4			Halteres 3kg*
1	Máquina hidráulica: <i>leg press</i>	2	Halteres 2kg*
1	Máquina hidráulica: <i>chest press</i>	1	<i>Kettlebell</i> 6kg*
1	Máquina hidráulica: <i>leg extension/curl</i>	4	Discos <i>Pump</i> 5kg*
1	Máquina hidráulica: <i>abdominal/low back</i>	7	Discos <i>Pump</i> 2,5kg*
1	Máquina hidráulica: <i>inner/outer thigh</i>	8	Discos <i>Pump</i> 1,25kg*
1	Máquina hidráulica: <i>shoulder press</i>	4	Barras <i>Pump</i> *
1	Máquina hidráulica: <i>pectoral fly</i>	2	<i>Push up wheels</i> *
1	Máquina hidráulica: <i>bicep/tricep</i>	5	<i>Steps</i> *
1	TRX*	1	Elástico*
14	<i>Fitball</i> *	10	Bola lastrada ginástica*
14	Trampolins*	1	Bola esponja*
50	Cones (pratos)*	9	Caneleiras 1kg azafit*
4	<i>Foam rollers</i> *	6	<i>Plat Fit</i> *
10	Anel de pilates*	14	Colchões*
2	Cordas saltar*	1	Ergómetro corrida FFittech
7	Tubos elásticos*	2	<i>Indoor Bike</i> FFittech
1	<i>Wall ball</i> 3kg O'Live Fitness*	1	Plataforma vibratória FFittech
8	Halteres 1kg*	4	Arcos ginástica*

*material que usualmente circula entre as diferentes salas do ginásio

Tabela 14 - Inventário da Sala de Aulas de Grupo

Sala de Aulas de Grupo			
Qtd	Material		
15	<i>Indoor Bike</i>	3	<i>Plat fit</i> *
12	<i>Steps</i> *	1	<i>Fitball</i> *
6	TRX*	20	Caneleiras 1kg
7	<i>Foam rollers</i>	5	Bolas esponja
22	Colchões	4	Mini barreiras
11	Tubos elásticos	2	Halteres 1,5kg
3	Cordas de saltar	4	Halteres 2kg
3	<i>Kettlebell</i> (4kg; 8kg; 12kg)*	1	Escada agilidade
10	Barras <i>pump</i>	7	PVC
1	BOSU	20	Molas barras <i>pump</i>
18	Discos 1,25kg*	3	<i>Sandbag</i> (5kg; 10kg; 15kg)
30	Discos 2,5kg*	6	Cones grandes
20	Discos 5kg*	8	Trampolins
2	Corde <i>Battling</i>	1	“Tornado” O'Live Fitness*
2	<i>Sandbell</i> (4,5kg; 7kg)*	5	Arcos*
1	Disco 10kg*	72	Cones “pratos”*
1	<i>Wall ball</i> 5kg*	2	Bolas basquetebol <i>size 7</i>

*material que usualmente circula entre as diferentes salas do ginásio

Tabela 15 - Inventário da Sala de Exercício Físico

Sala de Exercício Físico			
Qtd	Material		
1	<i>Seated leg press</i> BH Fitness L050	8	Discos <i>Pump</i> 1,25kg*
1	<i>Leg extension & curl</i> BH Fitness L020	1	Barra PVC
1	<i>Multipress</i> BH Fitness L080	6	Discos barra olímpica 5kg Azafit
1	<i>Lat pull</i> BH Fitness L550	4	Discos barra olímpica 10kg Azafit
1	<i>Multipower</i> FFittech	2	Discos barra olímpica 15kg Azafit
2	Bancos	8	Molas barra olímpica
1	<i>Fitball</i> *	4	Discos barra olímpica 1,25kg Azafit
1	Plataforma vibratória FFittech	4	Discos barra olímpica 2,5kg Azafit
1	Ergômetro Remo Concept2 PM5	2	Discos barra olímpica 5kg Azafit
1	Elíptica BH Fitness Cross HIIT	2	Discos barra olímpica 10kg Azafit
1	Ciclo ergômetro BH Fitness Bike HIIT	2	Discos barra olímpica 15kg Azafit
2	Ergômetro corrida BH Fitness LK6600	2	Discos barra olímpica 5kg Gímnica
6	Colchões*	2	Discos barra olímpica 10kg Gímnica
1	<i>Foam Roller</i> *	2	Discos barra olímpica 15kg Gímnica
2	<i>Lebert Equalizer</i>	2	Discos barra olímpica 20kg Gímnica
1	TRX*	4	Discos barra olímpica 25kg Gímnica
2	Elásticos*	2	Barra olímpica 20 kg
3	Cordas saltar*	1	Barra olímpica 15 kg
2	Tubos elásticos*	2	Barra em Z 10 kg
1	Caixa de Pliometria	1	Suporte barras
1	<i>Sandbell</i> 4,5kg	1	Suporte halteres
1	<i>Sandbell</i> 7kg	2	Halteres Azafit (7,5kg; 10kg; 12,5kg; 15kg; 17,5kg; 20kg; 22,5kg; 25kg; 27,5kg; 30kg)
1	Gaiola de Fitness	4	Halteres Azafit 5kg
1	<i>Wall ball</i> 3kg O'Live Fitness	6	<i>Kettlebell</i> (4kg; 6kg; 8kg; 12kg; 16kg; 20kg)
1	<i>Wall ball</i> 5kg O'Live Fitness	8	Cones (pratos)*
1	<i>Wall ball</i> 7kg O'Live Fitness	3	Rodas ABS
1	<i>Wall ball</i> 9kg O'Live Fitness	2	Caneleiras (1kg; 2kg)*
1	Bola medicinal 8kg Azafit	2	Halteres (1kg; 1,5kg; 2kg; 3kg)*
1	“Tornado” O'Live Fitness	1	Bola esponja*
1	Escadas de agilidade*	1	TRX <i>Rip Trainer</i> *
3	Discos 10 kg O'Live Fitness	3	Arcos ginástica*
1	Mini-barreira para saltos	2	<i>Steps</i> *
1	<i>Sandbag</i> 5kg O'Live Fitness	1	<i>Sandbag</i> 10kg O'Live Fitness
3	Barras <i>Pump</i> *	1	<i>Sandbag</i> 15kg O'Live Fitness
4	Discos <i>Pump</i> 5kg*	1	<i>Sandbag</i> 20kg Azafit
6	Discos <i>Pump</i> 2,5kg*		

*material que usualmente circula entre as diferentes salas do ginásio

ANEXO V

Horários das Aulas de Grupo

Tabela 16 - Horário das Aulas de Grupo até dezembro

Horário das Aulas de Grupo					
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
		7:45h-8:30h <i>Crosscycling</i>			
			10h-10:30h <i>Cycling</i>		
	10:30h-11:15h <i>Pilates</i>		10:30h-11:15h Mobilidade	10:30h-11:15h <i>Balance</i>	10:30h-11:15h Hip-Hop Kids/ <i>Crosscycling</i>
					11:30h-12:15h Hip-Hop Kids/ <i>Total Core</i>
12:30h-13:15h Zumba	12:30h-13:15h GAP	12:45h-13:30h <i>Cycling</i>	12:30h-13h- <i>Total Core</i>	12:30-13:15h- Localizada	
	13:15h-13:45h TRX		13:20h-13:50h <i>Crosstraining</i>		
18h-18:45h <i>Crosstraining</i>	18h-18:45h Zumba Kids	18h-18:45h <i>Cycling</i>	18h-18:45h TRX	18h-18:45h <i>Cross Kids</i>	
18:45h-19:30h TRX	18:45h-19:30h <i>Crosstraining</i>	18:45h-19:30h Localizada	18:45-19:30h- <i>Cycling</i>	18:45-19:30h- GAP	
19:30h-20:15h <i>Balance</i>	19:30h-20:15h <i>Cycling</i>	19:30h-20:15h <i>Pilates</i>	19:30h-20:15h <i>Pump</i>	19:30h-20:15h <i>Strong by Zumba</i>	
20:30h-21:15h <i>Cycling</i>	20:30h-21:15h <i>Attack</i>	20:30h-21:15h Zumba	20:30h-21:15h <i>Crosstraining</i>	20:30h-21:15h <i>Pump</i>	

Tabela 17 - Horário das Aulas de Grupo a partir de janeiro

Horário das Aulas de Grupo					
2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
			10h-10:30h <i>Cycling</i>		
	10:30h-11:15h <i>Pilates</i>		10:30h-11:15h <i>Mobilidade</i>	10:30h-11:15h <i>Balance</i>	11h-12h <i>Crosscycling</i>
					11:30h-12:15h <i>Hip-Hop Kids</i>
12:30h-13:15h <i>Zumba</i>	12:30h-13:15h <i>GAP</i>	13:15h-14h <i>Cycling</i>	12:45h-13h- <i>Step atlético</i>	12:30-13:15h- <i>Localizada</i>	
	13:15h-13:45h <i>TRX</i>		13:15h-13:45h <i>Total Core</i>		
		17:45h-18:15h <i>Step atlético</i>	17:45h-18:15h <i>TRX</i>	17:20h-18h <i>Zumba Kids</i>	
18h-18:45h <i>Crosstraining</i>	18h-18:45h <i>Zumba</i>	18:15h-18:45h <i>Cycling</i>	18:15h-18:45h <i>Jump</i>	18h-18:45h <i>Cross Kids</i>	
18:45h-19:30h <i>TRX</i>	18:45h-19:30h <i>Crosstraining</i>	18:45h-19:30h <i>Localizada</i>	18:45-19:30h- <i>Cycling</i>	18:45-19:30h- <i>GAP</i>	
19:30h-20:15h <i>Balance</i>	19:30h-20:15h <i>Cycling</i>	19:30h-20:15h <i>Pilates</i>	19:30h-20:15h <i>Pump</i>	19:30h-20:15h <i>Strong by Zumba</i>	
20:30h-21:15h <i>Cycling</i>	20:30h-21:15h <i>Attack</i>	20:30h-21:15h <i>Zumba</i>	20:30h-21:15h <i>Crosstraining</i>	20:15h-21:00h <i>Pump</i>	

ANEXO VI

Horários de Estágio

Tabela 18 - Horário de Estágio nº1 (27/09/2017 a 23/01/2018)

4ª feira	5ª feira	6ª feira
	11h-12:30h- Sala Exercício	11:30-12:30h- Sala Exercício
	12:30h-13h- <i>Total Core</i>	12:30-13:30h- Localizada
		17:30h-18:45- Sala circuito
18h-19:30h- Sala Exercício	18h-18:45h- Sala circuito	18:45-19:30h- GAP
	18:45-19:30- <i>Cycling</i>	
19:30-20:15h- Pilates	19:30h-22h- Sala Exercício	19:30h-20h- Sala Exercício
20:15-21:30h- Sala Exercício		

Tabela 19 - Horário de Estágio nº2 (24/01/2018 a 24/04/2018)

4ª feira	5ª feira	6ª feira
	10h-10:30h- <i>Cycling</i>	
	10:30-11:15h- Mobilidade	10:30-11:15h- <i>Balance</i>
	11:15h-12h- Sala Circuito	11:15-12:00h- Sala Circuito
		17:30h-18h- Sala Circuito
17:30-18:45h- Sala Circuito	18h-19:30h- Sala Exercício	18h-18:45h- <i>Cross Kids</i>
18:45-19:30h- Localizada	19:30-20:15h- <i>Pump</i>	18:45-19:30h- Sala Circuito
19:30-21h- Sala Exercício	20:15h-22h- Sala Exercício	19:30-20:15h- <i>Strong</i>

ANEXO VII
Ficha de Anamnese



Dados pessoais

Nome		Profissão	
Idade		Habilitações académicas	
Peso		Local de residência	
Altura		Telemóvel	
		<i>E-mail</i>	

Anamnese

Quais os seus objetivos?	
Já praticou algum desporto de forma regular? Se sim, quando?	
Há quanto tempo pratica exercício físico? Com que frequência?	
Possui doenças? Se sim, quais?	
Quais as suas limitações físicas?	
Já teve lesões desportivas? Se sim, quais?	
Pratica exercício por recomendação médica?	
Consome medicamentos? Se sim, quais?	
Qual o historial clínico da sua família?	
Quantas refeições diárias faz?	

Tem por hábito ingerir refrigerantes, fritos, enchidos ou doces?	
Fuma ou bebe álcool? Se sim, com que frequência/há quanto tempo deixou?	
Quantas horas dorme?	

Estilo e qualidade de vida	Nível				
	Muito baixo	Baixo	Razoável	Bom	Muito bom
Alimentação					
Sono					
Exigência física da profissão					
Tempo diário de atividade física (ex.: tempo em atividades domésticas, etc.)					
Força muscular					
Resistência cardiorrespiratória					
Flexibilidade					

Este questionário pretende recolher dados orientadores sobre a condição física e de saúde e objetivos pessoais a fim de orientar corretamente a prescrição do exercício. É crucial o preenchimento rigoroso do mesmo para avaliação de riscos e otimizar os resultados pretendidos. Todas as informações aqui mencionadas são confidenciais.

Ass. Cliente

Ass. Instrutor

Ass. Diretor Técnico

____/____/____

ANEXO VIII

Testes de Composição Corporal, Força Máxima e Força Resistente, respetivamente

Testes de Composição Corporal

Método de Bioimpedância

Método rápido, não evasivo e relativamente barato para averiguar a composição corporal. Consiste na passagem de uma corrente elétrica de fraca magnitude através do corpo do indivíduo e, assim, calcular o melhor possível a quantidade de cada tecido. Os eletrólitos presentes na massa hídrica corporal permitem uma passagem rápida do impulso elétrico enquanto o tecido adiposo é fraco condutor elétrico. É este diferencial de resistência de fluxo de corrente elétrica que permite estimar a quantidade de cada tecido. Em contrapartida, o aumento do fluxo sanguíneo para o tecido muscular, cutâneo, aumento da temperatura corporal diminuem a impedância enquanto a perda de fluidos (desidratação) devido ao exercício aumenta a resistência de fluxo. Fatores como a alimentação ou a bebida influenciam no estado de hidratação do sujeito, alterando assim a resistência e provavelmente superestimando a massa magra, pelo que se recomenda estar 2h sem comer e beber (Heyward, 2013).

Utilizar-se-á uma balança Tanita BC-545N que, contendo 8 elétrodos, permite verificar massa corporal total, índice de massa corporal (IMC), percentagem de água, quantidade de massa muscular, nível de atividade física do sujeito, massa óssea (kg), taxa metabólica basal, idade metabólica, gordura visceral e massa gorda e muscular por segmento (dos 4 membros e do tronco).

Valores de referência

Índice de Massa Corporal

Classificação	Valor de IMC
Défice de peso	<18.5
Normal	18.5-24.9
Sobrepeso	25-29.9
Obesidade grau I	30-34.9
Obesidade grau II	35-39.9
Obesidade grau III	≥40

Adaptado de WHO (1998). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*, citado por Heyward (2013). *Avaliação e Prescrição do Exercício Físico – técnicas avançadas*, página 239.

Massa Gorda

Género	Idade	Valores percentuais de massa gorda				
		Não recomend.	Limite inferior	Médio	Limite superior	Obesidade
Homens	18-40 anos	<8%	8%	13%	22%	>22%
	41-60 anos	<10%	10%	18%	25%	>25%
	> 60 anos	<10%	10%	16%	23%	>23%
Mulheres	18-40 anos	<20%	20%	28%	35%	>35%
	41-60 anos	<20%	20%	32%	38%	>38%
	> 60 anos	<25%	25%	30%	35%	>35%

Adaptado de Lohman et. al (1988). *Assessment of body composition and energy balance*, citado por Teixeira, Sardinha e Barata (2008). *Nutrição, Exercício e Saúde*, página 168.

Percentagem de Água

Género	Homens	Mulheres
Valores ótimos de água	50-65%	45-60%

Elementos de referência da Tanita (manual 2011)

Percentagem de Gordura visceral

Valores	1-12%	13-59%
Risco	Saudável	Elevado

Elementos de referência da Tanita (manual 2011)

Massa óssea

	Homens			Mulheres		
Massa corporal	<65kg	65-94,9kg	>95kg	<50kg	50-74,9kg	>75kg
Massa óssea ideal	2,65kg	3,29kg	3,69kg	1,95kg	2,40kg	2,95kg

Elementos de referência da Tanita (manual 2011)

Bibliografia

- Heyward, V. H. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício - Técnicas Avançadas* (6ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Teixeira, P., Sardinha, L. B., & Barata, T. (2008). *Nutrição, Exercício e Saúde*. Lisboa: Lidel, Edições Técnicas, Lda.

Testes de Força Muscular

Vivian Heyward (1998) propõe 6 exercícios a encontrar a 1 RM (repetição máxima) de forma indireta ou direta, seguindo um protocolo específico. Para ajudar no processo é usado um coeficiente de conversão do número de repetições proposto por Lombardi (1989).

Protocolo de realização do teste (Heyward, 1998)
1. Aquecimento geral de 5 min seguido de alongamentos dos músculos envolvidos no teste;
2. Ligeiro aquecimento ligeiro de 1x5-10 reps com carga de 12-15 reps;
3. Após descanso de 1-2 min, aumentar a carga em cerca de 10% e fazer 3-4 reps;
4. Após descanso de 2-3 min, aumentar a carga cerca de 5-10% e fazer o máximo de reps possíveis;
5. Caso se ultrapasse as 10 reps, descansar 2-3 min e aumentar a carga em 5-10% até estimar a RM

Coeficientes de conversão (Lombardi, 1989)	
Repetições completadas	Coeficiente de conversão
1	1.00
2	1.07
3	1.10
4	1.13
5	1.16
6	1.20
7	1.23
8	1.27
9	1.32
10	1.36

De modo a categorizar a condição física através da força muscular, deve-se relativizar as cargas ao peso corporal do indivíduo. Para isso, divide-se a 1 RM pelo peso do sujeito e o resultado reflete uma pontuação que é descrita na tabela da página seguinte proposta por Heyward (1998). No final, soma-se os pontos obtidos nos 6 exercícios efetuados e obtém-se o resultado final de condição física.

	Supino	Flexão cotovelo	Puxador alto	Prensa pernas	Extensão joelho	Flexão joelho	Pontos
Homem	1.50	0.70	1.20	3.00	0.80	0.70	10
	1.40	0.65	1.15	2.80	0.75	0.65	9
	1.30	0.60	1.10	2.60	0.70	0.60	8
	1.20	0.55	1.05	2.40	0.65	0.55	7
	1.10	0.50	1.00	2.20	0.60	0.50	6
	1.00	0.45	0.95	2.00	0.55	0.45	5
	0.90	0.40	0.90	1.80	0.50	0.40	4
	0.80	0.35	0.85	1.60	0.45	0.35	3
	0.70	0.30	0.80	1.40	0.40	0.30	2
	0.60	0.25	0.75	1.20	0.35	0.25	1
Mulher	0.90	0.50	0.85	2.70	0.70	0.60	10
	0.85	0.45	0.80	2.50	0.65	0.55	9
	0.80	0.42	0.75	2.30	0.60	0.52	8
	0.70	0.38	0.73	2.10	0.55	0.50	7
	0.65	0.35	0.70	2.00	0.52	0.45	6
	0.60	0.32	0.65	1.80	0.50	0.40	5
	0.55	0.28	0.63	1.60	0.45	0.35	4
	0.50	0.25	0.60	1.40	0.40	0.30	3
	0.45	0.21	0.55	1.20	0.35	0.25	2
	0.35	0.18	0.50	1.00	0.30	0.20	1

Pontuação	Condição física (força muscular)
48-60	Excelente
37-47	Bom
25-36	Médio
13-24	Razoável
0-12	Fraco

Bibliografia

- Heyward, V. H. (1998). *Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription, Third Edition*. Champaign (USA): Human Kinetics Publishers.
- Lombardi, V. P. (1989). *Beginning Weight Training: The Safe and Effective Way (Academic Athlete)*. Dubuque, Iowa: Brown & Benchmark Pub.

Testes de Força Resistente

Teste de flexão de braço

O ACSM recomenda o teste-padrão de flexão de braço de modo a avaliar a força resistente da região superior corporal dos sujeitos. Neste teste, o sujeito deve estar em decúbito ventral inicialmente com os membros inferiores esticados e com mãos a apontar para a frente abaixo da altura dos ombros e com os pés juntos. Se for homem apoiar a ponta dos pés no chão e se for mulher apoiar os joelhos. A cabeça deve estar no prolongamento da coluna sendo necessário manter durante o movimento uma linha reta entre ombro, anca, joelho e tornozelo. Para a flexão ser válida o queixo tem de tocar no solo quando se vem abaixo. O objetivo é realizar o maior número de repetições sem descanso entre as mesmas (Heyward, 2013).

Género	Nível	Idade (anos)					
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Homens	Excelente	≥ 39	≥ 36	≥ 30	≥ 25	≥ 21	≥ 18
	Muito bom	29-38	29-35	22-29	17-24	13-20	11-17
	Bom	23-38	22-28	17-21	13-16	10-12	8-10
	Regular	18-22	17-21	12-16	10-12	7-9	5-7
	Baixo	≤ 17	≤ 16	≤ 11	≤ 9	≤ 6	≤ 4
Mulheres	Excelente	≥ 33	≥ 30	≥ 27	≥ 24	≥ 21	≥ 17
	Muito bom	25-32	21-29	20-26	15-23	11-20	12-16
	Bom	18-24	15-20	13-19	11-14	7-10	5-11
	Regular	12-17	10-14	8-12	5-10	2-6	2-4
	Baixo	≤ 11	≤ 9	≤ 7	≤ 4	≤ 1	≤ 1

Bibliografia

Heyward, V. H. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício - Técnicas Avançadas* (6ª ed.). Porto Alegre: Artmed.

ANEXO IX

Plano de Treino do Sujeito D

Plano de Treino Sujeito D

Mesociclo 1

Treino 1

Ativação funcional	Mobilidade articular		
Exercício	Carga (70-85% RM)	Nº séries / reps	Descanso
Agachamento		4 x 8-12	30" a 90"
Superset: Puxador alto + <i>Push ups</i>		3-4 x 8-12	
Superset: <i>Step up box</i> + <i>KT Swing</i>		3-4 x 8-12	
Crucifixo invert. MP		3-4 x 8-12	
<i>Burpees</i>		AMRAP 1'	
Superset: Bicípите <i>curl</i> + Tricípите à testa		3-4 x 8-12	
Retorno à calma	Cardio 10'		

Treino 2

Ativação funcional	Mobilidade articular		
Exercício	Carga (70-85% RM)	Nº séries / reps	Descanso
Supino		4 x 8-12	30" a 90"
Superset: <i>Lunge</i> c/halteres + <i>Leg press</i>		3-4 x 8-12	
Superset: Supino c/halteres inc. + Remada máq.		3-4 x 8-12	
<i>Press</i> militar		3-4 x 8-12	
Prancha		3 x 1'	
Super-homem		3-4 x 20	
Retorno à calma	Cardio 10'		

Treino 3

Ativação funcional	Mobilidade articular		
Exercício	Carga (70-85% RM)	Nº séries / reps	Descanso
Peso morto		4 x 8-12	30" a 90"
Superset: Remada baixa + MP chest fly ascend.		3-4 x 8-12	
Serrote		3-4 x 8-12	
Superset: Tricípite à nuca + Curl c/barra		3-4 x 8-12	
Superset: Bicycle crunch + Abs c/roda + Knees up		3-4 x 20	
		3-4 x 10	
		3-4 x 15	
Retorno à calma	Cardio 10'		

Justificação geral:

Nesta primeira fase utilizei *supersets* entre músculos antagonistas de modo a promover um estímulo metabólico maior e um tempo superior de tensão muscular e só numa fase mais avançada os músculos agonistas.

Optei por não colocar rotinas divididas por enquanto para promover uma boa adaptação às *supersets* (apesar de o sujeito já ter alguma experiência). O início do treino começa com um dos principais exercícios compostos, que recrutam muitos grupos musculares, sendo que optei por 4 séries (nível do cliente: avançado). As *supersets* 3-4 séries pois irão depender da resposta ao treino por parte do sujeito.

Os treinos contém 6 exercícios de membros inferiores, 5 para linha média, 4 para zona peitoral, 4 para costas, 2 para ombros, 2 para bicípite, 2 para tricípite e 1 *complex* (*burpees*). São realizados 7 exercícios calisténicos, 14 com peso livre (barra/halteres/kettlebell) e 5 em máquinas o que se justifica com a importância dos exercício de peso livre no recrutamento de mais grupos musculares principalmente pela maior exigência da estabilização dos movimentos.

Mesociclo 2

Treino 1

Ativação funcional	5' Mobilidade articular		
Exercício	Carga	Nº séries / reps	Descanso
<i>Hang Clean</i>		3x3	90" a 120"
<i>Box Jump</i>		5x6	90" a 120"
<i>Wall ball</i>		5x6	90" a 120"
<i>EMOM 10' Front Squat;</i>		5	90" a 120"
<i>Burpees</i>		6	90" a 120"
Retorno à calma			

Treino 2

Ativação funcional	5' Mobilidade articular		
Exercício	Carga	Nº séries / reps	Descanso
Supino máq.		2x <i>dropset</i>	90" a 120"
<i>Leg press</i>		3x10	90" a 120"
Remada horiz. máq.		2x <i>dropset</i>	90" a 120"
<i>Back extension</i>		3x15	60"
<i>Curl c/haltere</i>		2x <i>dropset</i>	90" a 120"
Abs c/rotação <i>sandbell</i>		3x10	60"
Tricípite c/corda		2x <i>dropset</i>	90" a 120"
Abs inverso banco		3x15	60"
Retorno à calma			

Treino 3

Ativação funcional	5' Mobilidade articular		
Exercício	Carga	Nº séries / reps	Descanso
<i>Romanian deadlift</i>		5x6	90" a 120"
Remada alta		4x6	90" a 120"
<i>Pull ups</i>	AMRAP 20'	5	-
<i>Push ups</i>		10	
<i>Air squat</i>		15	
Saltar à corda		20	
Retorno à calma			

Justificação geral:

Este plano é direcionado para ganho de alguma potência visto o praticante não ter muita. Pretende-se uma perda de tecido adiposo pelo aumento do EPOC derivado à maior intensidade imprimida nos treinos com EMOM e o AMRAP (exercício realizado em déficit de oxigénio pois pressupõe não ter intervalo de repouso). As *dropsets* visam oferecer um novo estímulo ao cliente, que nunca tinha experienciado antes. O nº de repetições mais baixas e mais séries serve para colocar o volume de treino semelhante mas as cargas um pouco mais altas, começando a desenvolver um pouco mais a força máxima e recrutamento de mais unidades motoras. É procurado, mais uma vez, o equilíbrio muscular.

ANEXO X

Ficha de Controlo de Assiduidade do Sujeito D

Controlo de Assiduidade do Sujeito D

dia/mês	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho
1	Ano Novo			Páscoa	Dia trabalhador	
2		Treino 1				
3						
4				Treino 1		
5		Treino 2	Treino 1			
6		Treino 3				
7		Treino 1				
8						
9						
10			Treino 2	Treino 2		Dia Portugal
11				Treino 3		
12						
13		Carnaval				
14				Treino 1		
15						
16			Treino 3			
17						
18				Treino 2		
19				Treino 3		
20						
21		Treino 2				
22						
23			Treino 1			
24		Treino 3	Treino 2	Avaliação 2		
25	Avaliação 1			Dia Liberdade		
26						
27						
28			Treino 3			
29						
30			6ª feira santa			
31					Corpo Deus	

Legenda
Nº do treino
Avaliação Física
Feriado
Domingo (encerro)

ANEXO XI

Ficha de Avaliação Física do Sujeito D

Ficha de Avaliação Física Sujeito D

Perfil anatomofisiológico / antropométrico	Avaliação 1 25/01/2018	Avaliação 2 24/04/2018	Avaliação 3 00/00/2018
Altura	163 cm		
Peso	65,8 kg	68,2 kg	kg
IMC	24,8	25,7	
Massa gorda	14,8 %	14,9 %	%
Água	62,2 %	62,1 %	%
Massa muscular	53,2 kg	55,1 kg	kg
Nível atividade física (1 a 10)	5	5	
Massa óssea	2,8 kg	2,9 kg	kg
Taxa metabólica basal	1641 kcal	1695 kcal	kcal
Idade metabólica	17	18	
Gordura visceral	3 %	3,5 %	%
Massa gorda m. s. dir.	15,4 %	16,1 %	%
Massa gorda m. s. esq.	15,7 %	16,8 %	%
Massa gorda tronco	16,2 %	16,9 %	%
Massa gorda m. i. dir.	11,6 %	10,6 %	%
Massa gorda m. i. esq.	13,1 %	12,2 %	%
Massa muscular m. s. dir.	3,1 kg	3,1 kg	kg
Massa muscular m. s. esq.	3,0 kg	3,1 kg	kg
Massa muscular tronco	28,0 kg	28,8 kg	kg
Massa muscular m. i. dir.	9,8 kg	10,3 kg	kg
Massa muscular m. i. esq.	9,3 kg	9,8 kg	kg
Frequência cardíaca máxima			
Frequência cardíaca repouso			
Pressão arterial			
VO2 máximo			

Testes de Força Muscular				
Exercício		Reps x carga	Estimar 1 RM	Relativizar peso corporal (RM/peso sujeito)
Prensa pernas	Pré-treino (25-01-18)	8 x 135kg	1,27 x 135kg = 171,5kg	171,5kg : 65,8kg = 2,60 (8 pts)
	Pós-treino (00-00-00)			
Puxador alto	Pré-treino (25-01-18)	3 x 60kg	1,10 x 60kg = 66kg	66kg : 65,8kg = 1,00 (6 pts)
	Pós-treino (00-00-00)			
Supino	Pré-treino (25-01-18)	1 x 70kg	1,00 x 70kg = 70kg	70kg : 65,8kg = 1,06 (6 pts)
	Pós-treino (00-00-00)			
Flexão joelho	Pré-treino (00-00-00)			Não realizado: dor nos joelhos ao exercitar
	Pós-treino (00-00-00)			
Flexão cotovelo	Pré-treino (25-01-18)	7 x 25kg	1,23 x 25kg = 30,8kg	30,8kg : 65,8kg = 0,47 (5 pts)
	Pós-treino (00-00-00)			
Extensão joelho	Pré-treino (00-00-00)			Não realizado: dor nos joelhos ao exercitar
	Pós-treino (00-00-00)			
Pontuação	Pré-treino (25-01-18)	25 pts		
	Pós-treino (00-00-00)			
Condição física	Pré-treino (25-01-18)	Médio		
	Pós-treino (00-00-00)			

ANEXO XII

Ficha de Observação e Relatório em Sala de Exercício nº8

**FICHA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA – OBSERVAÇÃO EM SALA DE
EXERCÍCIO Nº8**

Atividade	N.º clientes	Nível clientes	Instituição	Dia e hora	Instrutor	Observador
Treino força	1	Avançado	Golden Fitness & Spa	22/03/2018 às 21:15h	Vítor Graça	Bruno Santos

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim			Não			COMENTÁRIOS e/ou SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
	Sim	Não	Não Observado	Sim	Não	Não Observado	
INÍCIO							
Cumprimentar o cliente no início da sessão	X						
Apresentação do conteúdo (contexto e objetivos) no início	X						Averiguar RM de diversos exercícios que serão prescritos no treino posteriormente.
PLANO E DOMÍNIO DA AULA							
Sessão preparada (existência de plano de treino)	X						São previamente escolhidos os exercícios que farão parte do plano de treino, por isso se averigüam as RM.
Confiança e segurança durante o ensino	X						
Capacidade de adequação a imprevistos				X			
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente	X						
A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)		X					
A prescrição tem continuidade (periodização)					X		
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA							
Tempo de organização reduzido	X						
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado	X						
COMUNICAÇÃO							
Comunicação de forma clara e precisa	X						
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	X						
Utilização de volume da voz adequado ao espaço	X						Sempre que necessário, elevado tom de voz (apropriado) e palavras incentivadoras.
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos clientes	X						
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X						
Utilização de comunicação gestual 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 do instrutor em relação ao cliente	X						
Ter o cliente no campo de visão, variando o foco da atenção em diversos aspetos técnicos	X						
INSTRUÇÃO							
Apresentação do exercício a realizar	X						Geralmente, verbal.
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X						
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X						
Apresentação do objetivo do exercício		X					O cliente tem noção dos objetivos dos exercícios

Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, dos exercícios		X		Não necessária demonstração
Correção da Postura Corporal	X			
<i>Feedbacks</i> ao cliente	X			Relativamente a pequenos aspetos técnicos dos exercícios
Questionamento ao cliente (com o objetivo 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			Sempre que necessário, elevado tom de voz (apropriado) e palavras incentivadoras.
Estar atento às intervenções dos alunos	X			Revela-se atento às expressões verbais e faciais do cliente nos exercícios.
Utilizar vocabulário positivo	X			
Demonstrar dinamismo e energia	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			

NOTA: Ficha de Observação Adaptada da ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR – LICENCIATURA EM CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE NO DESPORTO. Autora Susana Franco.

Relatório de Sala de Exercício nº8

Atividade: Treino de força

Data e hora: 22/03/2018 às 21:15h

Nº de clientes: 1

Instrutor: Vítor Graça

Observador: Bruno Santos

Na chegada do cliente, o instrutor Vítor Graça e o mesmo cumprimentam-se revelando clara empatia.

Entretanto, o cliente faz uma breve ativação funcional tendo em perspetiva apurar as repetições máximas (RM) de alguns exercícios, visto que esta sessão de treino e seus objetivos tinham sido previamente definidos por ambos numa sessão de treino anterior. O treino consiste, então, em averiguar as RM dos exercícios de supino plano com barra, *chest fly* na *multipress*, tricípite com barra (barra à testa) e tricípite com corda, por esta ordem. As retiradas das RM nestes exercícios têm em vista a sua integração no futuro plano de treino e, assim, a carga aplicada será mais fidedigna. O instrutor possui caneta e o seu caderno de notas para apontar os valores obtidos. Este revela muita segurança na exposição dos exercícios a nível técnico. Quase todas as RM dos exercícios são averiguados por estimativa (exemplo: 3 repetições com 40 kg de tricípite com barra). Sempre que necessário o instrutor realiza segurança ao cliente e dá-lhe motivação. Nos tempos de repouso dos exercícios ambos travam uma conversa sobre assuntos desportivos (competições de *trail*, entre outros). A sessão de 45 minutos acaba com uma série curta de alongamentos e com diálogo entre instrutor e cliente até ao encerramento do ginásio.

ANEXO XIII

Planos de Aula de Grupo nas Fases de Coorientação e Orientação, respetivamente.

Plano de Aula	Instituição	Material utilizado	Dia (hora)	Instrutor
Localizada	Golden Fitness & Spa	Colchões de <i>fitness</i> , caneleiras, discos 5kg, barra <i>pump</i>	18/04/2018 (18:45h-19:30h)	Bruno Santos (c/ Diana Alves)

1- Madonna – Hung up (5:36)	Warm up (aeróbica)	Reps
OOOO OOOO	Calcanhar	
ØØØØ	Squat + 2 Braço cima/lado	
XXXX	Cruza pés atrás e braço sobe	
OOOO OOOO	Braço lado altern.	
XXXX XXXX	Cruza pés atrás e braço sobe	
OOOO	Braço lado altern.	
ØØØØ ØØØØ	Squat + 2 Braço cima/lado	
XXXX XXXX XXXX	Cruza pés atrás e braço sobe	
64T	Prancha	
OOOO	Calcanhar	
XXXX XXXX XX	Cruza pés atrás e braço sobe	
2- KSHMR – Jammu (3:56)	Agachamento c/barra	Reps
64T		
OOØØ	4:4 & 3:1	2 & 4
XXXX XXXX	1:1	16
OOOO OOOO	4:4	8
16T ØØØØ	3:1	8
XXXX XXXX XXXX	1:1	24
32T	Insistir	
11- Switches - Drama Queen (2:59)	Prancha	Reps
XXXX	Mountain climbers	
ØØØØ	Antebraço	
XXXX X	Mountain climbers	
ØØØØ	Antebraço	
XXXX	Mountain climbers	
OOOO	-	
ØØØØ	Antebraço	
XXXX XXXX XXXX	Mountain climbers	

Plano de Aula	Instituição	Material utilizado	Dia (hora)	Instrutor
Step atlético	Golden Fitness & Spa	Step	30/05/2018 (17:45h-18:15h)	Bruno Santos

1- Sia – Cheap Thrills (3:46)		Reps
8T		
OOOO	Sobe 1; ponta no chão 2 alternado	
XXXX XX	Sobe e chuta	
OOOO	Sobe 1; ponta no chão 2 alternado	
XXXX XX	Sobe e chuta	
ØØØØ ØØØØ	Sobe 1; ponta no chão 2 alternado	
XXXX XX	Sobe e chuta	
32T		
2- R3hab; KSHMR – Strong (4:19)		Reps
64T		
OOOO OOOO	Passo V	
ØØØØ ØØØØ	3 Joelho	
XXXX XXXX	Box Jump	
OOOO OOOO	Passo V	
ØØØØ ØØØØ	3 Joelho	
XXXX XXXX	Box Jump	
64T		
3- Empire of the Sun - Alive (3:25)		Reps
16T	Marcha	
ØØØØ Ø	Avião alternado	
XXXX X	Duplo toque step e roda	
ØØØØ Ø	Avião alternado	
XXXX X	Duplo toque step e roda	
ØØØØ ØØ	Avião alternado	
OOOO OOOO	Squat	
XXXX XXXX XX	Duplo toque step e roda	

4- Tiësto; KSHMR - Secrets (3:14)		Reps
OOOO	Prancha	
ØØØØ	Mountain climbers	
XXXX XXXX	Flexões	
OOOO	Prancha	
ØØØØ	Mountain climbers	
XXXX XXXX	Flexões	
5- Avicci - The Nights (2:55)		Reps
64T		
ØØØØ	Step up + subida Joelho alt.	
OOOO OOOO	Reverse lunge alt.	
XXXX	Squat jump	
ØØØØ ØØØØ	Step up + subida Joelho alt.	
OOOO OOOO	Reverse lunge	
XXXX XXXX	Squat jump	
6- Hardwell & KSHMR – Power (2:32)		Reps
OOOO	Squat lateral	8
ØØØØ	3 Squat insiste + salto	4
XXXX XXXX	Toques ao lado	32
OOOO	Squat lateral	8
ØØØØ ØØ	3 Squat insiste + salto	4
XXXX XXXX	Toques ao lado	32
ØØØØ	3 Squat insiste + salto	4

ANEXO XIV

Ficha de Observação e Relatório de Aula de Grupo nº10

**FICHA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA – OBSERVAÇÃO DE AULAS DE
GRUPO Nº10**

Atividade	N.º de clientes	Nível dos clientes	Instituição	Material utilizado	Dia e hora	Instrutor	Observador
Localizada	10	Iniciante/ intermédio	Golden Fitness & Spa	Colchões <i>fitness</i> , barra, discos, caneleiras	21/03/2018 às 18:45h	Diana Alves	Bruno Santos

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS e/ou 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		Sem novos clientes
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início		X		
PLANO E DOMÍNIO DA AULA				
Aula preparada (existência de plano de sessão) e treinada	X			
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)			X	
Confiança e segurança durante o ensino	X			
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)		X		Não houve enganos
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA				
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido	X			10 minutos antes da aula começar, a instrutora dispõe o material necessário pela sala
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado			X	
COMUNICAÇÃO				
Comunicação de forma clara e precisa	X			
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	X			<i>Feedbacks</i> muito diretos e concisos
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X			
Ajuste da entoação da voz à ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz	X			Em vários momentos grita de forma motivadora
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X			Tom de voz bem audível (uso de microfone)
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos	X			
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X			Instrutora “puxa” pelas clientes
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			Em casos específicos
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X			Exemplifica e verbaliza <i>feedbacks</i>
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X			
Apresentação do objetivo do exercício	X			Apenas em alguns casos
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos	X			No exercício “peso morto”
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas	X			Instrutora faz referencia muitas vezes à batida da música com a cadencia do exercício
Correção da Postura Corporal	X			Instrutora sai do seu lugar para dar <i>feedbacks</i> cinestésicos
Elogios aos alunos	X			No final da aula: “Portaram-se bem!”
Questionamento aos alunos (com o objectivo de controlar a aquisição de conhecimentos)			X	
CLIMA				
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X			Muito boa disposição, motivadora
Utilizar o nome dos alunos	X			
Pressionar para empenhamento no esforço	X			
Estar atento às intervenções dos alunos			X	
Utilizar vocabulário positivo	X			Incentiva ao esforço das clientes
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		

NOTA: Ficha de Observação Adaptada da ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR – LICENCIATURA EM CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE NO DESPORTO. Autora Susana Franco.

Relatório de Aula de Grupo nº10

Atividade: Localizada

Data e hora: 21/03/2018 das 18:45h às 19:30h

Nº de clientes: 10

Instrutor: Diana Alves

Observador: Bruno Santos

A instrutora cumprimenta de forma alegre as clientes perguntando o seu estado. A aula é dada de microfone. Os exercícios são demonstrados sendo que a instrutora faz muitas vezes contagem dos tempos para facilitar a cadência que as clientes devem seguir. Em alguns momentos sai do seu lugar e fornece *feedbacks* cinestésicos para quem tem mais dificuldade. Constantemente dá *feedbacks* verbais (“peito para fora”; “costas direitas”). No intervalo entre faixas musicais pergunta sempre pela percepção subjetiva de esforço das clientes, demonstrando querer saber o efeito da sessão. Na 5ª música apela ao grito das clientes (“hey!”), gritando também durante o exercício, procura constantemente motivar através desta forma ou outras. As clientes demonstram satisfação na aula. De referir também, a linguagem simples, direta e bem perceptível da instrutora.

Esquema da aula:

Música 1 – ativação funcional (coreografia de aeróbica);

Música 2 – membros inferiores (agachamentos, *lunges*);

Música 3 – costas e membros inferiores (remadas, peso morto, *cleans*);

Música 4 – ombros e bicípite (lateral *raises*, *press* militar, bicípite *curl*, bicípite espartano);

Música 5 – metabólico (*jumping jacks*, *mountain climbers*, agachamentos saltados, deslocamentos laterais saltados);

Música 6 – peito e tricípite (flexões de braços, tricípite à nuca);

Música 7 – glúteos (ponte de glúteos, círculos laterais, hiperextensão dos membros inferiores);

Música 8 – abdominais (*crunch* com disco, tesouras, “v” *sit up*, prancha);

Música 9 – relaxamento (alongamentos estáticos)

ANEXO XV

Ficha de Apresentação do Projeto de Estágio

Ficha de Apresentação do Projeto de Estágio

Designação: *Bootcamp*.

Discriminação: o *bootcamp* consistirá num conjunto exercícios físicos realizados essencialmente com o peso corporal, que assenta numa metodologia de treino de força intervalado, ao estilo militar, praticado ao ar livre, em contexto de grupo.

1 – Introdução

O presente projeto insere-se na unidade curricular de Estágio em Exercício e Bem-estar da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e reside na organização de um *bootcamp*. Este será ser organizado entre a Guarda Nacional Republicana (GNR) e Golden Fitness & Spa, com parecer do IPG. A GNR será responsável pelos recursos espaciais. Os três estagiários do referido ginásio, Bruno Santos, Carolina Silva e João Ornelas, são os autores e organizadores do projeto.

2 – Objetivos

Os principais objetivos são: promover, no seio dos clientes Golden Fitness & Spa, o exercício físico, fomentar o gosto por atividades ao ar livre, estimular a cooperação interpessoal, desenvolver as capacidades físicas e psíquicas num contexto desportivo diferente, fortalecer a nossa capacidade de pró-atividade cumprindo as expetativas do estágio, criar parcerias entre as diversas entidades da Guarda e dinamizar o ginásio.

3 – Destinatários

O público-alvo da atividade serão os clientes do ginásio Golden Fitness & Spa.

4 – Funcionamento

4.1 – Atividades

4.1.1 – Cronograma

Atividades	Março			Abril					Maio				Jun.	
	Nº semana													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Realização da ficha de projeto de estágio	█	█	█											
Avaliação e admissão do projeto – Golden Fitness				█	█									
Estabelecimento de contactos com a GNR						█	█	█	█	█	█			
Avaliação e admissão do projeto - IPG											█	█		
Regulamentação/ estruturação do evento													█	
Concretização do projeto														█

4.1.2 – Horário

9 de junho de 2018 das 9h-13h.

4.1.3 – Local de funcionamento

Campo de Tiro da GNR da Guarda.

4.1.4 – Modo de funcionamento

O *bootcamp* terá 14 estações com 1 exercício físico cada (por exemplo, estação nº1: 40 flexões; estação nº2: 100 agachamentos; etc.). Será fornecido a cada uma das 5 equipas participantes um mapa do campo de tiro com os locais, referenciados com um nº, que devem encontrar para aí realizarem o exercício solicitado. Um instrutor/estagiário fica responsável por seguir uma equipa e no local deve cronometrar o tempo total que a equipa demora a realizar o exercício. Fica com melhor pontuação os mais rápidos a acabar as tarefas. O grupo mais rápido ganha 50 pontos e o mais lento dos cinco grupos fica com apenas 10 pontos (desde que acabe a tarefa). No fim cada estação, serão colocadas 4 perguntas teóricas sobre factos históricos em geral

e sobre a cidade da Guarda, às quais cada resposta certa será atribuída uma pontuação. Ganha a equipa que tiver mais pontos no fim.

4.2 – Recursos

4.2.1 – Humanos

Gerentes, técnicos de exercício físico e estagiários do Golden Fitness & Spa.

4.2.2 – Materiais

Pneus, cordas, pinocos, sacos de batatas, mapas do Campo de Tiro, garrafas de plástico, rede.

5 – Estruturas e organismos de apoio

Promoção, divulgação e marketing: página de *facebook* do Golden Fitness & Spa.

Pré-requisitos para a viabilização do projeto: aprovação do Golden Fitness & Spa, disponibilidade de cedência do espaço pela GNR e consentimento e parceria da entidade IPG.

Despesas: transporte dos materiais necessários, impressos dos mapas e folhas com perguntas. No entanto, o Golden Fitness & Spa será responsável pelos seguros de acidentes pessoais dos seus clientes no local de prática.

Receitas: nada a registar. A inscrição e participação dos clientes na atividade é gratuita.

ANEXO XVI

Diploma da Formação “Acabaste o curso de Desporto. E agora?”



CERTIFICADO

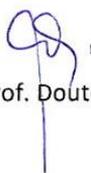
PEDRO JOSÉ ARRIFANO TADEU, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, certifica para os devidos efeitos que, **Bruno Miguel Mendes Santos**, participou no Ciclo de Tertúlias, intitulado "*Acabaste o curso de Desporto. E agora?*", tendo assistido às seguintes sessões:

- **Mercado Laboral no Desporto: Desafio e Oportunidade.**
- **Construção do Perfil de Competências: A Ótica do Empregador.**
- **Rede Social LinkedIn: Um Mundo de Oportunidades.**

O Ciclo de Tertúlias foi organizado pela Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões e Direção do curso de Licenciatura em Desporto.

Guarda, 15 de junho de 2018

O Diretor


(Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadeu)