



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Daniel Fernando Rios dos Santos

julho | 2018

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Daniel Fernando Rios dos Santos

Guarda, Julho de 2018



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio Realizado no Âmbito do 3ºano do Curso de Licenciatura em Desporto, Menor de Exercício Físico e Bem-Estar, da Escola Superior Comunicação e Desporto. É Submetido ao Instituto Politécnico da Guarda com Requisito para a Obtenção do Grau de Licenciado em Desporto.

Professor Orientador: Faber Bastos Martins

Tutor na entidade acolhedora: Tiago Filipe Rebelo Félix

Guarda, Julho de 2018

Ficha de Identificação

Discente: Daniel Fernando Rios dos Santos

Número de Aluno: 5008340

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Instituição Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretor do Curso: Professora Doutor Pedro Esteves

Docente Orientador de Estágio: Professor Doutor Faber Bastos Martins

Tutor de Estágio: Tiago Filipe Rebelo Félix

Local de Estágio Instituição Acolhedora: Solinca, *Health & Fitness Club*.

Cidade: Ermesinde

Telefone: 220 163 760

Correio Eletrónico: ermesinde@solinca.pt

Responsável da Instituição: Hugo Correia

Identificação do Projeto: Estágio Curricular

Duração do Estágio: de 18 de outubro de 2017 a 1 de junho de 2018

Agradecimentos

No decorrer do estágio curricular, foram muitas as pessoas que influenciaram positivamente nesta etapa concluída com sucesso. As suas intervenções foram fundamentais para a conclusão desta etapa académica.

Ficam aqui os meus sinceros agradecimentos a todos que diretamente, contribuíram para a minha formação e conclusão da licenciatura em Desporto.

Especialmente gostaria de agradecer aos meus pais e avós, que foram uns verdadeiros pilares ao longo de toda a jornada Académica. Agradeço imenso o apoio incondicional e o voto de confiança, pois sempre acreditaram nas minhas capacidades.

Gostaria de agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda, principalmente a todos os professores de Desporto, pela minha evolução e sucesso.

Agradeço á entidade que me acolheu para a realização do Estágio, pela sua disponibilidade no meu processo de aprendizagem.

Ao professor Faber Martins, por ser meu orientador de estágio, pela sua dedicação e pelo conhecimento transmitido.

Ao Instrutor Tiago Felix, por ser meu tutor de estágio, pela sua ajuda, orientação e exigência na entidade acolhedora.

A todos os colegas e membros do staff do Solinca de Ermesinde, pela disponibilidade e principalmente pela inclusão no clube.

A todos os meus amigos de sempre, pela paciência e entajuda que demonstram em todos os momentos deste percurso académico.

Resumo

O presente Relatório Final de estágio foi desenvolvido no Solinca de Ermesinde. Este estágio surge no âmbito da unidade curricular estágio em exercício físico e bem-estar para a conclusão e obtenção da licenciatura em desporto pelo Instituto Politécnico da Guarda. O objetivo do estágio passou por colocar em prática os conhecimentos científicos adquiridos ao longo destes três anos, nas diferentes áreas da atividade física. Este documento pretende relatar todos os acontecimentos e as suas intervenções ao longo do estágio. O documento contém vários temas abrangidos ao longo do estágio, demonstrando inicialmente, uma breve caracterização da entidade e do meio, onde é referido também os recursos humanos, materiais e instalações disponíveis. É especificado as modalidades, definido as fases de intervenção e planeamento anual de atividades. Após esta primeira parte será justificadas as intervenções feitas durante este período de estágio, sendo dividido em atividades de academia e em avaliação e prescrição do exercício físico, onde abordo todos os temas relacionado com os serviços fitness. Na conclusão é refletido sobre todo o trabalho desenvolvido e as dificuldades sentidas e todos os aspetos a melhorar num futuro estágio profissional.

Palavras-Chave

Estágio, Solinca, Prescrição, Atividades de grupo, Avaliação.

Índice

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO.....	I
AGRADECIMENTOS.....	III
RESUMO.....	V
ÍNDICE.....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
ÍNDICE DE TABELAS.....	XI
ACRÓNIMOS.....	XIII
1. INTRODUÇÃO.....	1
2. CONTEXTUALIZAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDOR.....	3
2.1. CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTÁGIO.....	3
2.2. CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE.....	4
2.3. RECURSOS HUMANOS.....	5
2.4. POPULAÇÃO ALVO.....	6
2.5. MODALIDADES E SERVIÇOS.....	7
2.6. RECURSOS ESPACIAIS.....	12
2.7. RECURSOS MATERIAIS.....	16
2.7.1. <i>Material da Sala de Grupo.....</i>	<i>16</i>
2.7.2. <i>Material de Sala de Exercício.....</i>	<i>17</i>
2.8. FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO TUTOR DE ESTÁGIO.....	19
3. OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO.....	21
3.1. AS FASES DE INTERVENÇÃO.....	21
3.2. AS ÁREAS DE INTERVENÇÃO.....	22
3.3. OBJETIVOS.....	23
3.3.1. <i>Objetivos Gerais.....</i>	<i>23</i>
3.3.2. <i>Objetivos Específicos.....</i>	<i>23</i>
3.4. PLANEAMENTO E CALENDARIZAÇÃO.....	24
3.5. HORÁRIOS DE ESTÁGIO.....	25
4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	27
4.1. CARACTERIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE FITNESS DESENVOLVIDOS.....	27
4.2. AULAS DE GRUPO.....	28

4.3.	AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO	30
4.4.	ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL.....	31
4.4.1.	<i>Individuo A - Composição corporal.....</i>	32
4.4.2.	<i>Individuo A – Planificação das sessões de treino.....</i>	34
4.4.3.	<i>Individuo B.....</i>	36
4.4.4.	<i>Individuo C</i>	37
4.4.5.	<i>Individuo D.....</i>	39
5.	REFLEXÕES FINAIS	41
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
6.	ANEXOS	45
6.1.	ANEXO 1 – PLANO DE ESTÁGIO	46
6.2.	ANEXO 2 – PLANEAMENTO ANNUAL.....	48
6.3.	ANEXO 3 – PLANO DE AULAS DE GRUPO.....	49
6.4.	ANEXO 4 – REFERENCIAS ASCM, 2014	54
6.5.	ANEXO 5 – AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL INDIVIDUO A	58
6.6.	ANEXO 6 – PLANOS DE TREINO INDIVIDUO A	62
6.7.	ANEXO 7 – PLANOS DE TREINO INDIVIDUO B	66
6.8.	ANEXO 8 – PLANOS DE TREINO INDIVIDUO C	68
6.9.	ANEXO 9 – PLANOS DE TREINO INDIVIDUO D	69

Índice de Figuras

Figura 1	Parque Urbano de Ermesinde	4
Figura 2	Logotipo do ginásio Solinca.....	5
Figura 3	Organograma do Clube	5
Figura 4	Sócios Ativos.....	6
Figura 5	Mapa de Aulas.....	11
Figura 6	Sala de Grupo	12
Figura 7	Sala de RPM.....	13
Figura 8	Piscina	13
Figura 9	Balneário Feminino	13
Figura 10	Sauna, Jacuzzi e Banho turco.....	14
Figura 11	Sala de Exercícios	15
Figura 12	PT Zone.....	15
Figura 13	Receção	16

Índice de Tabelas

Tabela 1	Aulas lecionadas na sala de grupo.....	7
Tabela 2	Material da Sala de Grupo.....	17
Tabela 3	Material da Sala de Grupo.....	18
Tabela 4	Ficha de Identificação do Tutor.....	20
Tabela 5	Horário a cumprir na sala de exercício de Outubro a Dezembro	25
Tabela 6	Horário a cumprir nas aulas de grupo de Outubro a Dezembro	25
Tabela 7	Horário a cumprir na sala de exercício de Janeiro a Junho	25
Tabela 8	Horário a cumprir nas aulas de grupo de Janeiro a Junho	26
Tabela 9	Metodologia utilizada para elaborar plano de TRX	30
Tabela 10	Lombardi, (1989) Fatores de conservação para a estimativa de 1RM.	33
Tabela 11	Macro ciclo.....	35

Acrónimos

ESECD – Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ACSM – *American College of Sports Medicine*

TRX – *Total-body Resistance Exercise*

ABS – Abdominais

3B – 3Bum Bum Brasil

SQA – *Speed Quickness and agility*

RM – Repetição Máxima

IMC – Índice de Massa Corporal

MG – Massa Gorda

MM – Massa Muscular

1. INTRODUÇÃO

Durante os três anos em que frequentei a Licenciatura de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, fui adquirindo conhecimentos no âmbito da área de desporto, em específico no menor de exercício físico e bem-estar. É através do estágio em que estive inserido, que apliquei e consolidei os conhecimentos que adquiri ao longo da minha jornada académica e, de uma forma particular, preparei-me para o meu futuro profissional.

Ao longo destes anos adquiri várias competências. Aptidões essas de carácter social, pessoal e psicológico, que hoje em dia faz de mim uma melhor pessoa. Este estágio serve para ganhar rotinas de trabalho e experiência no mundo laboral. O presente documento pretende demonstrar o trabalho realizado por mim no meu local de estágio, bem como o meu desenvolvimento ao longo tempo.

O presente Relatório é elaborado no âmbito da disciplina Estágio Curricular, com vista à conclusão da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Baseado no prestígio e na qualidade de instrução em atividades fitness, decidi como local de estágio, o *Solinca, Health & Fitness Club*, para obter as melhores competências socioprofissionais. Este é um ginásio situado na cidade Ermesinde, onde decorreu o estágio, com uma duração de 480 horas, sendo este um estágio anual.

Este Relatório está organizado em três abordagens, nesta primeira parte descrevo e analiso o *Solinca, Health & Fitness Club*. A segunda abordagem está associada à metodologia que rege o estágio concluído, os objetivos e planeamento anual, as áreas de intervenção e fases do estágio. Na terceira abordagem descrevo as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, reforço as tarefas associadas à dinamização das aulas de grupo, ao planeamento e prescrição do treino na sala de exercício.

O relatório contém uma análise profunda, detalhada e apoiada em bibliografia científica de todo o trabalho desenvolvido ao longo destes dois semestres do 3º ano da Licenciatura em Desporto. A vontade de estagiar no Solinca de Ermesinde está relacionada com o facto de este ser um ginásio de uma das maiores cadeias de *Health Clubs* do país. Este em particular é o maior ginásio desta cadeia. Neste ginásio trabalham profissionais da área do fitness e bem-estar com grande experiência e qualidade profissional. Assim, é um espaço que incentiva à aprendizagem de novas competências que me irão ser extremamente úteis quando entrar no mercado de trabalho.

No que diz respeito à estrutura do presente relatório final de estágio, este está organizado por 4 partes principais, sendo elas, a Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora, os Objetivos e Planeamento do Estágio, as Atividades Desenvolvidas e, por fim, uma Reflexão Final.

Em reflexão final este estágio permitiu-me a entrada no mercado de trabalho, através de uma ligação entre o sistema educativo e o contato com o mundo laboral. Reflito sobre a minha autoavaliação com a perspetiva de melhorar as capacidades desenvolvidas ao longo do estágio.

2. CONTEXTUALIZAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDOR

2.1. CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTÁGIO

A entidade acolhedora de estágio, como já referido é o ginásio *Solinca, Health & Fitness Club*, situado na cidade de Ermesinde (Figura 1).

Ermesinde é uma freguesia portuguesa do concelho de Valongo, na região do Norte de Portugal. Pertence à Grande Área Metropolitana do Porto e encontra-se a 9 km a nordeste desta cidade. É a cidade e a freguesia mais populosa do município de Valongo com 38798 habitantes (2011).

Nos últimos dez anos, Ermesinde tem vivenciado um gradual crescimento populacional, acompanhado da construção de novas e modernas infraestruturas que contribuem para a melhoria da qualidade de vida na cidade.

Ao nível das acessibilidades, Ermesinde pela sua privilegiada localização, beneficia em muito, por estar perto dos principais eixos da região. Tendo como facilitadores de acessibilidade a linha de Caminho-de-Ferro do Minho e do Douro, assim como o ramal de

Leixões, e o Aeroporto Francisco Sá Carneiro que se encontra relativamente perto, no vizinho concelho da Maia..



Figura 1 Parque Urbano de Ermesinde

2.2. CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE

O *Solinca™, health & fitness club* é composto por dezoito Clubes localizados em Ermesinde, Rio Tinto, Maia, Matosinhos, Gaia, Vila de conde, Braga, Viana do Castelo, Guimarães, Alfragide, Oeiras, três clubes localizados em Lisboa e quatro clubes localizados no Porto. Trabalha em parceria com a empresa Sonae, destinada ao comércio de Retalho português, com parcerias nas áreas de Centros Comerciais e de Software e Sistemas de Informação, Media e Telecomunicações.

Começou em 1995 com o Clube no Hotel Porto Palácio e, dois anos mais tarde, abriu mais uma unidade no Centro Comercial Colombo que atualmente é o maior Clube da Grande Lisboa. Em 2001 chegou ao Centro Comercial Vasco da Gama e a Braga, em 2003 a Oeiras e, no ano seguinte, a Viana do Castelo. Seguiu-se o Centro Comercial NorteShopping, em Matosinhos, em 2006 e o Solinca Dragão, no Porto, que é o maior Clube Solinca do País, com 6.800 m². Em 2011 foi a vez do Solinca Gaia em Vila Nova de Gaia. Mais recentemente, integrou o Solinca de Ermesinde, o Solinca Laranjeiras em Lisboa, Solinca Maia, Solinca Guimarães, Solinca Constituição no Porto e Solinca Rio Tinto.

O clube Solinca de Ermesinde é composto por 3 pisos com 2.215 m², Ginásio open space com 452m², Pt Zone, 4 estúdios de Aulas de Grupo, Balneários Adultos (M/F), Balneários

Infantis (M/F), Piscina climatizada com 16mx16m, Gabinete de Nutrição ,SPA: Jacuzzi; Banho Turco; Sauna e uma Sala de Estética.



Figura 2 Logotipo do ginásio Solinca

2.3. RECURSOS HUMANOS

O organograma abaixo representado, identifica os diversos sectores de atuação do *SolincaTM, Health & Fitness Club*

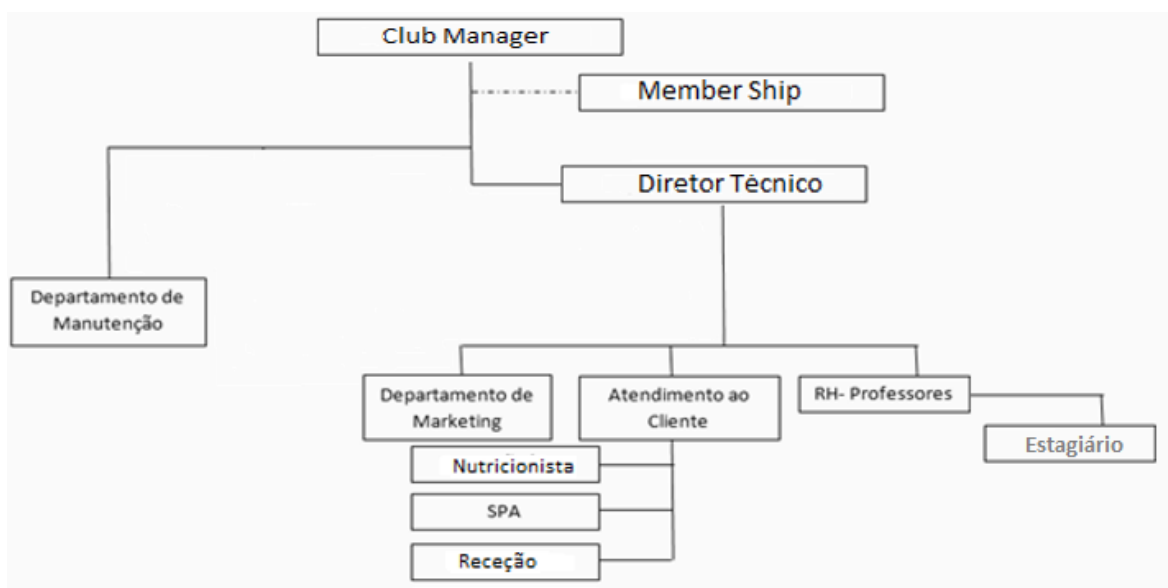


Figura 3 Organograma do Clube

Club Manager: Hugo Correia;

Member ship: Lurdes Santos Oliveira;

Diretor Técnico: Tiago Félix;

Instrutores: Pedro Fernandes, Cristiano Gomes, Miguel Santos, Rosa Rodrigues, Sofia Ramos, Jéssica Ferreira, Pedro Almeida, Ruben Vieira;

Receção: Sandro Martins, Patrícia Marinheiro, Joana Ferreira, Carlos Pereira;

Nutricionista: Sara Almeida;

Departamento de Marketing: Marya Krehel.

A título pessoal, resta acrescentar que todos os profissionais da instituição se demonstraram completamente disponíveis. A equipa foi essencial para uma boa integração na entidade.

2.4. POPULAÇÃO ALVO

O *Solinca™, Health & Fitness Club* - Ermesinde, apesar da implementação deste ginásio ser recente, com apenas 1 ano de existência, tornou-se um espaço conceituado na cidade de Ermesinde, e apesar da concorrência assumiu uma posição importante no mercado. Trabalha para todo o tipo de população, feminina e masculina com idades compreendidas entre os 3 aos 78 anos.

Atualmente, existem 2356 sócios ativos. Caracteriza-se principalmente pelo atendimento, pela qualidade de instrução, e pela qualidade e quantidade dos recursos espaciais e materiais disponíveis no clube.



Figura 4 Sócios Ativos

Estes dados são aproximados, pois a única forma de verificarmos é através das entradas dos sócios no clube, visto que a política de privacidade de dados não dá permissão para obtermos os dados reais.

2.5. MODALIDADES E SERVIÇOS

Em relação às aulas de grupo, podemos encontrar:

Tabela 1 Aulas lecionadas na sala de grupo

Zumba: É uma aula que combina as últimas tendências com um estilo de música inspirado principalmente pela dança latina. É um treino coreografado, extremamente divertido e energético, de simples aprendizagem para o público em geral.

Yoga: É uma modalidade que origina uma sensação de bem-estar e tranquilidade, deixando as pessoas que o praticam relaxadas e revigoradas. Apesar de ser um trabalho sereno e tranquilo, traz benefícios tais como: sensação de bem-estar, aumento da flexibilidade, equilíbrio, força e correção de postura. Talvez, devido à particularidade destes benefícios, esta seja uma modalidade frequentada maior parte das vezes por pessoas com mais idade.

TRX: O TRX nasceu com o exigente programa de treino dos SEALS da marinha dos EUA, para que os soldados pudessem treinar com um único aparelho, com pouco mais de 1kg. Permite uma ampla diversidade de exercícios e uma progressão no treino. Transforma o peso do corpo do utilizador em resistência variável.

Power Jump: É uma modalidade que usa o minitrampolim, como equipamento, para realizar o trabalho cardiovascular. Consiste em movimentos de execução simples que devem ser adaptados à condição física de quem o pratica, podendo ser direcionado para pessoas treinadas ou destreinadas. O foco principal desta modalidade é o trabalho cardiovascular, a melhoria da resistência geral e o aumento da força muscular dos membros inferiores e estabilizadores. É caracterizada por movimentos de execução simples e motivadores, que se adaptam à condição física do praticante.

Pilates: O Método Pilates oferece uma forma diferente de pensar sobre o seu corpo. Através da prática de exercícios de Pilates terá uma maior consciência corporal, combinando o controlo do corpo com a mente, melhorando principalmente a postura, flexibilidade e aumento de força principalmente nos músculos dorsais e abdominais.

ABS (Abdominais): Esta foi a primeira aula que instruí, sendo um treino que solicita, maioritariamente, o “core” (abdominais e os músculos do lombar). A sigla ABS, significa abdominais e é nesses músculos que se dá maior importância durante os 15 minutos de duração. Este trabalho pode melhorar o equilíbrio e a mobilidade, assim como a consciência corporal, sendo ideal para prevenir lesões e tem consequência direta nas várias situações do dia-a-dia, tornando-as mais acessíveis. A aula é destinada a todo o público alvo, havendo adaptações/progressões dos movimentos para pessoas com maiores dificuldades, e tem, somente, a duração de 15 minutos. A mesma é dada pelo instrutor que está a realizar interação técnica em sala.

Localizada: A Localizada desenvolve todo o corpo de uma forma eficaz. Utiliza pesos, caneleiras, halteres e barras para fortalecer todos os grupos musculares. É um treino completo.

RPM: O RPM é um programa de cycle indoor, é uma aula muito simples, mas desafiante à condição física que é altamente eficaz e divertida num treino de apenas 45 min. Para assegurar a máxima eficácia e eliminar um desnecessário “stress” muscular e articular, o RPM é feito de uma forma controlada e equilibrada, dando ênfase ao ideal alinhamento corporal. Utiliza uma melodia que facilmente entra no ouvido para o motivar durante o trabalho árduo necessário para alcançar resultados, as aulas de RPM são feitas ao som das músicas mais conhecidas e estimulantes, sendo o complemento ideal para o treino.

Hidro: A Hidroginástica desenvolve a sua condição física com um treino seguro num ambiente menos agressivo para as suas articulações. É complementado com flutuadores e pesos específicos para melhorar a sua condição física.

Bodypump: O Body Pump é uma aula de 45-60 min. sem impacto, concebida para dar ao corpo um treino completo usando barras e pesos, ao som de música estimulante.

É uma sessão de grupo orientada por instrutores competentes e qualificados. Começando por um aquecimento geral do corpo, a aula acaba por trabalhar todos os grupos musculares. Este tipo de aula diferencia-se de uma aula localizada na medida em que os exercícios são coordenados com interação da música, sem um foco específico num único grupo muscular.

Alongamentos: Foi a minha Segunda experiência como instrutor de aulas de grupo, sendo que, este treino de relaxamento de curta duração, tem como objetivo promover o aumento da flexibilidade, bem-estar e consciência corporal, assim como a prevenção de lesões. Nesta aula, direcionada para todo o tipo de pessoas, procura-se trabalhar a mobilidade e flexibilidade dos grandes grupos musculares de todo o corpo. Estes funcionam na mesma vertente que o trabalho de ABS, no sentido que é o instrutor, que está em sala, que conduz o seu treino, com a duração de 15 minutos.

Bodycombat: O Body Combat combina movimentos e posições desenvolvidas a partir de uma série de disciplinas de autodefesa, incluindo o Karate, o Kickboxing, o Tai-Chi e o Taekwondo, numa rotina de grande adrenalina, tudo isto acompanhado por música altamente motivante. Consiste num trabalho cardiovascular que foi, especialmente, desenvolvido para que todas as pessoas o possam praticar, independentemente da condição física associada, melhorando a capacidade cardiorrespiratória, reduzindo a pressão arterial e melhorando as funções pulmonares.

3B: Aula de resistência muscular localizada, com duração de 30 minutos, em que se obtém um gasto calórico positivo. O 3Bum Bum Brasil desenvolve os glúteos, coxas e abdominais com música brasileira, focando principalmente os grupos musculares dos membros inferiores.

Bodybalance: O Body Balance é um programa dinâmico de alongamentos baseado em técnicas de yoga, tai-chi e pilates que o deixa relaxado e revigorado.

Combina os princípios e práticas fundamentais do yoga e pilates tais como a respiração controlada, concentração, flexibilidade e força, de modo a criar uma sessão holística que confere um estado de equilíbrio e harmonia ao seu corpo, mente e alma.

Bodyattack: O Body Attack é o treino cardiorrespiratório inspirado no treino desportivo que aumenta a força e a resistência. Esta aula de treino intervalado de alta intensidade combina movimentos aeróbios atléticos com exercícios de força e estabilidade.

Instrutores dinâmicos e músicas poderosas motivam todas as pessoas a alcançar os seus objetivos de fitness, desde o atleta de fim de semana até ao competidor mais exigente.

Speed Quickness and agility (SQA): É uma Aula que permite melhorar a capacidade de realizar movimentos no menor tempo possível ou reagir rápido a um sinal (velocidade, rapidez), permitindo mudar a posição do corpo de forma eficiente (agilidade). Tem duração de 15 minutos, tal como ABS e alongamentos. É um treino dinâmico que combina movimentos aeróbios atléticos, com exercícios de estabilidade, exercícios que promovem a melhoria da sua coordenação, velocidade e agilidade.

O *Solinca™, Health & Fitness Club* - Ermesinde funciona com os seguintes horários nas aulas de grupo, parte fundamental do prestígio do clube é a qualidade do mapa de aulas de grupo, com uma enumerada quantidade de aulas lecionadas que surgem durante todos os dias da semana. Sendo que mensalmente existe uma alteração deste mapa, para melhor ajustar as necessidades dos sócios. Também existe uma aula mensal escolhida mediante a votação dos sócios ativos.

Podemos verificar as modalidades de grupo que o ginásio oferece aos clientes com os respetivos horários, como evidencia a (Figura 5).

2.6. RECURSOS ESPACIAIS

Todos os sócios do ginásio *Solinca, Health & fitness club* têm ao seu dispor vários estúdios para as demais modalidades existentes. É constituído por 16 espaços, uma piscina, um *jacuzzi*, um banho turco, uma Sauna, quatro balneários, um gabinete de spa, uma receção, um gabinete de nutrição, quatro estúdios de aulas de grupo, uma sala de exercício, uma zona reservada a treino personalizado, e dois gabinetes de avaliação física. O material encontra-se em excelentes condições.

O ginásio possui as seguintes infraestruturas:

→ Três salas de aula de grupo (Figura 6); uma sala de *RPM* (Figura 7); e uma piscina (Figura 8), nas quais são dadas as aulas de 15 a 60 minutos.

Grande parte das aulas são patenteadas pela *LesMills (Manz)*, necessitando da aprovação por parte da empresa para as lecionar.

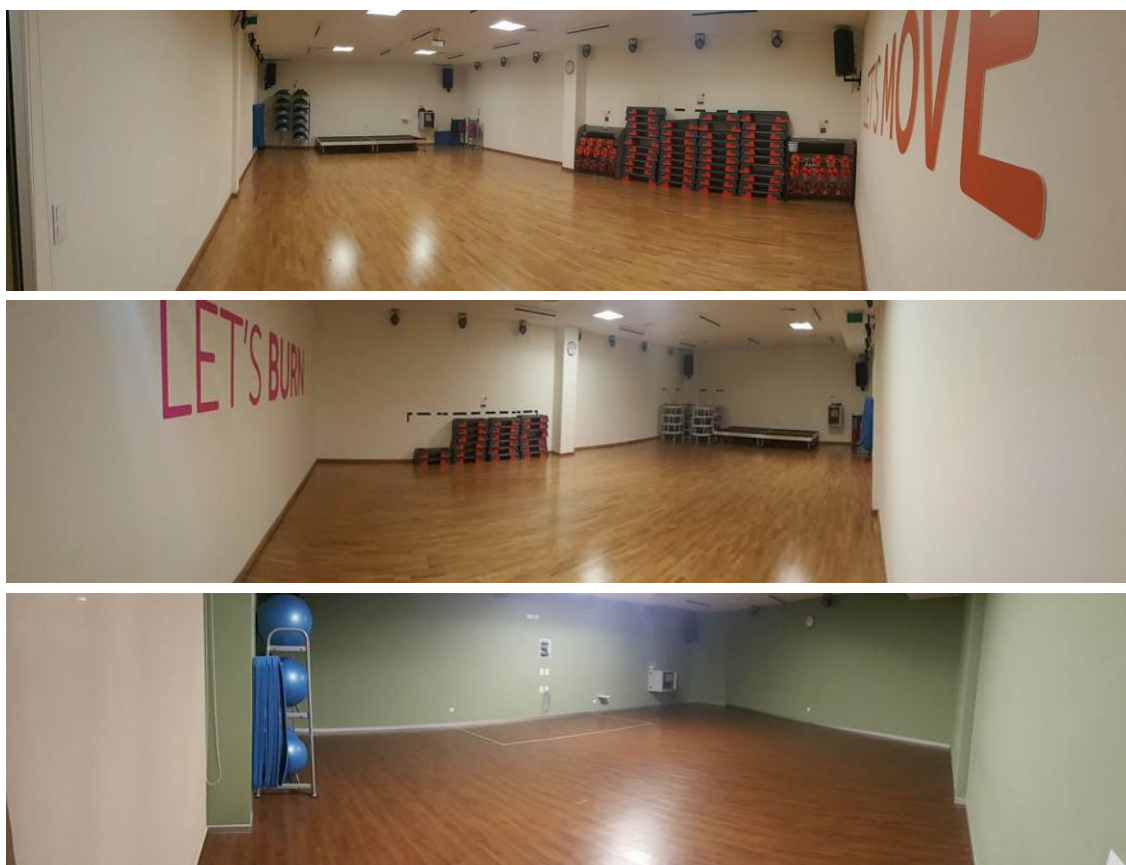


Figura 6 Sala de Grupo

→ Uma sala de RPM (Figura 7) onde estão expostas todas as bicicletas num ambiente controlado de modo a que a aula seja mais produtiva e eficaz.

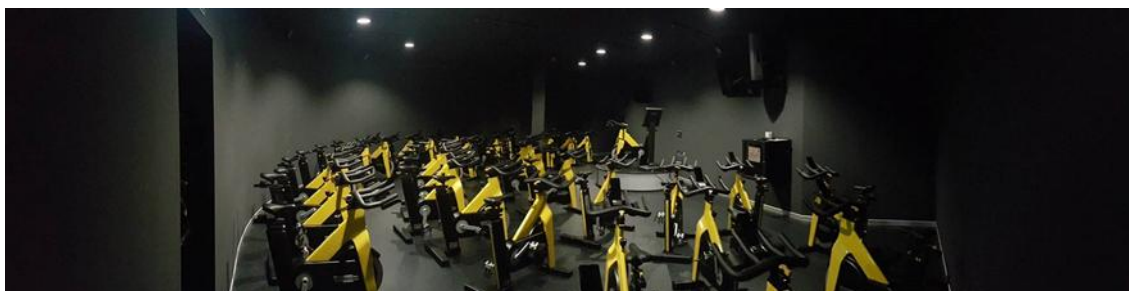


Figura 7 Sala de RPM

→ Uma Piscina (Figura 8) climatizada com 16mx16m



Figura 8 Piscina

Todas aulas acima apresentadas na (Tabela 2) são lecionadas nestas salas. Cada aula tem a sua respetiva sala, para que o ambiente seja o mais apropriado para a prática da modalidade de grupo.

→ Quatro balneários, Balneários Adultos (M/F), Balneários Infantis (M/F) (Figura 9).



Figura 9 Balneário Feminino

→ Além de um *jacuzzi*; banho turco; e sauna, existe um gabinete de estética e um gabinete de nutrição (Figura 10).

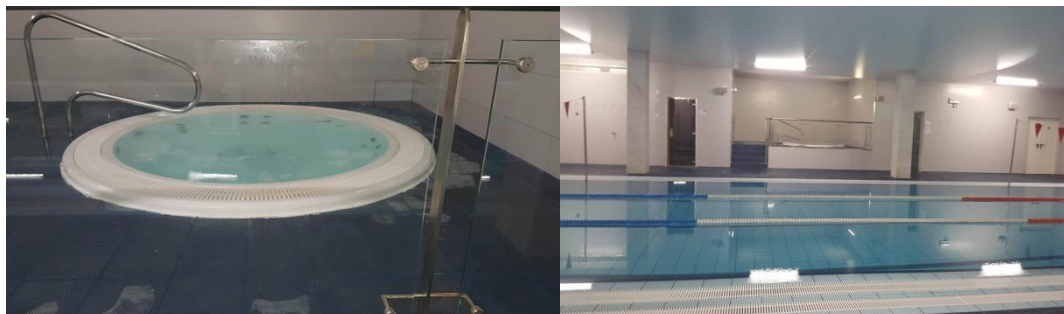


Figura 10 Sauna, *Jacuzzi* e Banho turco

→ Uma sala de exercício mista (Figura 11), utilizada por todos os clientes.

Nesta sala existe uma zona de treino personalizado (PT zone), onde apenas os clientes fidelizados ao treino personalizado têm permissão para a frequentar (figura 12). A sala de exercício tem como objetivo proporcionar um trabalho com uma passagem por todas as máquinas, treino funcional e treino aeróbio, explicando a sua funcionalidade, corrigindo posturas, os músculos envolventes no exercício e a finalidade dos exercícios.

Após um percurso inicial é realizada uma avaliação física, e conseqüentemente um plano para cada cliente consoante os seus objetivos, com o auxílio do instrutor em causa.

A presença de um instrutor na sala é indispensável e obrigatória para o acompanhamento dos sócios.



Figura 11 Sala de Exercícios



Figura 12 PT Zone

Para além dos espaços apresentados, o ginásio conta ainda com dois gabinetes para as avaliações físicas de cada sócio.

Na receção são recebidos os clientes para realizarem a fidelização com o clube; pagamentos; controlo de entrada e saída; entre outras burocracias inerentes ao funcionamento do ginásio.

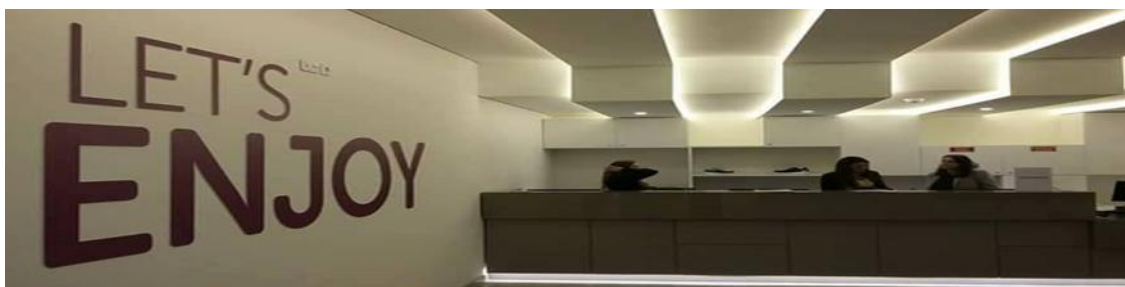


Figura 13 Receção

2.7. RECURSOS MATERIAIS

2.7.1. MATERIAL DA SALA DE GRUPO

Nas salas de grupo podemos encontrar vários materiais que sejam necessários para que aulas lecionadas tenham máximo de produtividade.

Tabela 2 Material da Sala de Grupo

Salas de Grupo			
Material	Quantidade	Material	Quantidade
Bolas Medicinais	10	Bolas médias e grandes	8
Trampolins	32	Cordas de saltar	2
Elásticos	42	Halteres 1kg	32
Bicicletas	41	Halteres 2kg	64
Suporte para Bolas	10	Halteres 3kg	24
Steps	61		
Colchões	123		
Caneleiras	87		
Barras	51		
Pesos 1.25Kg	80		
Pesos 2.5Kg	84		
Pesos 5Kg	71		
Estrados	9		
<i>FitBall</i>	14		
<i>Bozus</i>	12		

2.7.2. MATERIAL DE SALA DE EXERCÍCIO

A sala de exercícios dispõe de todo o tipo de material necessário para realizar ou complementar um treino, toda ela é equipada pela conhecida marca *TecnoGym*.

Tabela 3 Material da Sala de Grupo

Sala de Exercício			
Material	Quantidade	Material	Quantidade
Halteres de 5Kg	2	Ketbell de 6Kg	2
Halteres de 7.5Kg	2	Ketbell de 8Kg	2
Halteres de 10Kg	2	Ketbell de 12Kg	2
Halteres de 12.5Kg	2	Trx	5
Halteres de 15Kg	2	Barras olímpicas de 15Kg	5
Halteres de 17.5Kg	2	Barras olímpicas de 20Kg	11
Halteres de 20Kg	2	Barra em Z	3
Halteres de 22Kg	2	Sandbags de 12Kg/20Kg	2
Halteres de 24Kg	2	Steps	4
Halteres de 26 Kg	2	caneleiras	6
Halteres de 28Kg	2	Bolas	9
Halteres de 30 Kg	2	Caixa	1
Halteres de 32 kg	2	Discos 2.5kg	10
Halteres de 34 kg	2	Discos 5kg	10
Halteres de 36 kg	2	Discos 10kg	10
Halteres de 38kg	2	Discos 15kg	10
Halteres de 40 kg	2	Discos 20kg	6
Bozu	2	Discos 25kg	6
Colchões	25	Pectoral	1
Passadeiras	31	Shoulder press	1
Cross trainer	5	Abdominal crunch	2
Wave	5	Multi power	3
Climb	2	Squat trace	1

Vario	5	Máquina de cabos	3
Bicicleta Horizontal	5	Machine pull ups	1
Bicicleta vertical	5	Banco de lombar	2
Remo	4	Banco scoot	1
SkillMill	2	Banco de supino	3
Hand Bike	1	Bancos	5
Adutor	2	Suporte de discos	3
Abdutor	2	Ratary torso	1
Leg extecion	2	Lombar back	1
Leg curl	2	Chest press	2
Leg press	2	Arm curl	1
Gluteo	1	Low row	1
Total Adominal	1	Arm extension	1
Abdominal	1		

2.8. FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO TUTOR DE ESTÁGIO

Em cada instituição é designado um dos seus instrutores para ser o responsável pela formação, a quem chamamos tutor. Ao tutor compete orientar os conhecimentos técnicos; acompanhar e supervisionar o trabalho dos estagiários; realizando posteriormente uma avaliação.

Tabela 4 Ficha de Identificação do Tutor

1 Nome e número da cédula:			
Tiago Filipe Rebelo Félix		25605	
2 Formação académica:			
Ano	Grau	Área	Instituição
2007	Licenciatura	Desporto Atividade Física	ESEV
2010	Pós-Graduação	<i>Personal trainer</i>	MANZ
3 Função na Instituição			
Diretor Técnico			
4 Experiência profissional relevante na área (últimos 5 anos)			
Formação <i>Bodypomp</i>			
Formação <i>RPM</i>			
Formação <i>Personal trainer</i>			
Formação <i>TRX</i>			
Formação de Hidro			
Formação <i>Bodycombat</i>			

3. OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

3.1. AS FASES DE INTERVENÇÃO

Importa referenciar que o tutor/diretor técnico e o estagiário delineiam as diferentes fases de intervenção a proceder.

As Fases de intervenção foram divididas em 3 fases:

1. Fase de observação – Outubro a Novembro de 2017;

Na 1ª fase designada como “Fase de observação”, os objetivos do estagiário passam por observar as sessões de treino, tanto na sala de exercício como nas aulas de grupo. Facilitando a consolidação dos conceitos gerais e específicos facilitando assim a abordagem á segunda fase, como por exemplo conhecer as metodologias de treino; aprender a intervir; saber lidar com os clientes; e iniciar as avaliações dos estudos de caso.

2. Fase de coorientação – Dezembro a Abril de 2018;

A 2ª fase denominada de “Fase de coorientação”, é a fase na qual intervém-se e colocam-se em prática diversos conceitos, tais como: - iniciar a lecionação das aulas; iniciar as avaliações dos estudos de casos; planificar planos de treino; e orientar a sala de exercícios, etc.

3. Fase de orientação – Maio e Junho de 2018.

Por último, a 3ª fase: “Fase de orientação” na qual os objetivos passam por uma avaliação do percurso, tendo em conta os aspetos a melhorar, passando assim a uma nova etapa, a de instrutor. Nesta fase verificamos também os resultados dos estudos de caso.

3.2. AS ÁREAS DE INTERVENÇÃO

Em relação às áreas de intervenção, as duas áreas de intervenção que consistem na sala de exercício, e atividades de grupo.

Dentro da sala de exercícios alcancei total autonomia no controlo da mesma, na prescrição de treino e durante as avaliações físicas, regendo-me pelas normas do Solinca. Foi nesta área que me destaquei, sendo que, consegui efetuar dezenas de avaliações e reavaliações físicas.

Nesta mesma área, obtive a possibilidade de melhorar o meu serviço de treino personalizado, tendo neste momento um serviço a meu cargo no clube Solinca Ermesinde. No decorrer do estágio ainda consegui uma formação interna “360fit” sobre “Abordagens comerciais e técnicas de venda”.

Na área de atividades de grupo, o meu foco incidiu sobre as aulas de *TRX*, Hidroginástica, ABS, Localizada, sendo que, nestas obtive total autonomia. De salientar que foi na área de atividades de grupo que me deparei com maiores dificuldades. No decorrer do estágio obtive ainda a possibilidade de uma nova formação interna “Solinca” de hidroginástica. Nas aulas de grupo com patente registada *LesMills* não foi possível uma total dinâmica, no entanto, ainda consegui as primeiras fases de intervenção.

3.3. OBJETIVOS

Os objetivos são uma linha orientadora para o estágio. É através destes, que definimos a existência de uma aprendizagem gradual e organizada, mantendo assim o procedimento no estágio sempre delineado.

Desta forma, os objetivos são divididos em dois grandes grupos: Os objetivos gerais e específicos.

3.3.1. OBJETIVOS GERAIS

- Adquirir novas competências na área do fitness;
- Aperfeiçoar os conhecimentos já apreendidos;
- Desenvolver aptidões profissionais na área;
- Saber ser, fazer e estar nas diferentes áreas do fitness, neste caso, sala de circuito, de grupo e de exercício;
- Refletir sobre as variadas intervenções profissionais e readaptar procedimentos sempre que necessário;
- Ficar apta para mercado de trabalho.

3.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.3.2.1. Objetivos Específicos – Sala de musculação

- Melhorar a prestação dentro da sala de exercício;
- Acompanhar os clientes, auxiliando e motivando, intervindo com feedbacks;
- Analisar e realizar avaliações da condição física e da composição corporal;
- Acompanhar os clientes de uma forma social e com vigor técnico;
- Ser capaz de prescrever sessões de treino que sejam adequadas aos objetivos de cada cliente.

3.3.2.2. Objetivos Específicos – Sala de grupo

- Orientar uma aula de grupo;
- Planificar aulas de grupo;
- Saber lidar com as diversas adversidades dos clientes e saber corresponder às necessidades de cada um (capacidade de improviso);
- Intervir com feedbacks;
- Estruturar uma aula e seguir com a metodologia;
- Promover a aquisição de competências práticas e teóricas, observadas pelos instrutores.

3.3.2.3. Objetivos Específicos – Atividades Aquáticas

- Observar e analisar as metodologias utilizadas por cada profissional da entidade acolhedora;
- Eleger metodologias para as diferentes sessões e saber justifica-las e aplica-las;
- Motivar os clientes para alcançar os objetivos;
- Aprender e adquirir métodos de ensino;

3.4. PLANEAMENTO E CALENDARIZAÇÃO

Desde o início do estágio no Solinca de Ermesinde foi definido o horário e a calendarização (Anexo 2), pelo qual tive de me reger durante todo o percurso, enquanto estagiário.

Este planeamento trata-se de uma declaração de intenções, sofrendo ao longo do período de estágio algumas alterações.

A estruturação do horário teve em consideração as necessidades do clube e as do estagiário. Esta elaboração, inicialmente, teve como objetivo principal a preparação do estagiário. Posteriormente, consoante a evolução do estagiário, este horário é alterado para

que a experiência, seja mais enriquecedora para uma futura preparação para estágio profissional.

3.5. HORÁRIOS DE ESTÁGIO

No período de outubro a dezembro, numa de fase de preparação, os horários foram definidos com a entidade acolhedora, por quatro horas por dia, tal como evidencia a tabela 5 e 6.

Tabela 5 Horário a cumprir na sala de exercício de Outubro a Dezembro

Dias da semana	Terça-Feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Hora de entrada	9:00h	9:00h	9:00h	9:00h
Hora de saída	11:00h	11:15h	11:15h	12:30h

Tabela 6 Horário a cumprir nas aulas de grupo de Outubro a Dezembro

Dias da semana	Terça-Feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Hora de entrada	11:00h	11:15h	11:15h	12:30h
Hora de saída	13:00h	13:00h	13:00h	13:45h

Neste Horário (Tabela6) na primeira fase, efetuei a observação das aulas a decorrer durante este período de tempo, principalmente optava pelas aulas sem a patente LesMils, sobretudo pelas aulas de Hidroginástica, TRX, Localizada e ABS.

No período de janeiro até ao final do estágio, após ter adquirido a autonomia na sala de exercício, e começar a interagir no palco junto com o professor da aula de grupo, o horário alterou-se significativamente, como evidencia a (Tabela 7e 8).

Tabela 7 Horário a cumprir na sala de exercício de Janeiro a Junho

Dias da semana	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Hora de entrada	18:15h	18:30h	9:00h	19:15h
Hora de saída	22:00h	21:30h	11:15h	22:00h

Tabela 8 Horário a cumprir nas aulas de grupo de Janeiro a Junho

Dias da semana	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Aulas de Grupo	TRX	Hidrogenástica	Localizada	TRX
Hora de entrada	17:30h	17:00h	12:00h	18:15h

4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

4.1. CARACTERIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE FITNESS DESENVOLVIDOS

Segundo Ascensão (2012), aquando o seu surgimento, “os ginásios eram locais frequentados por um público jovem e saudável virado para o “culto” do corpo. Felizmente a indústria do fitness tem evoluído ao encontro do “*wellness*” (bem-estar) que se reflete no surgimento de novas modalidades e serviços personalizados” (p.12). Com base nesta citação, o Solinca de Ermesinde oferece instalações com equipamento para o treino de cardio, musculação e aulas de grupo.

O treino na sala de cardiomusculação é supervisionado por um ou mais instrutores de fitness, que têm como funções principais, fornecer feedbacks corretivos; ajudar/orientar o sócio; manter o bom funcionamento da área de ginásio e acompanhar o sócio no seu plano de treino.

Este é elaborado pelos *Personal Trainers* e é traçado com base na avaliação física realizada; nos objetivos e nas capacidades do cliente, sendo reavaliado periodicamente (3 em 3 meses), mediante a sua satisfação ou evolução.

Os clubes Solinca adotam uma política baseada nas orientações do American College of Sports Medicine em cada plano de treino, para conseguirem homogeneizar a forma de como lidar com as diferentes situações de cada sócio. Os sócios podem, ainda, usufruir de aulas de grupo calendarizadas.

Deste modo, todos os serviços fitness desenvolvidos durante o estágio serão discriminados minuciosamente. É através do contato de diversas realidades no mundo profissional que coloquei em prática, todos os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura em desporto.

A colaboração com os melhores profissionais de diversas áreas fitness, foi um contributo essencial para a minha evolução enquanto profissional desta área.

4.2. AULAS DE GRUPO

Atualmente, os ginásios *e health clubs* têm vindo a assumir um papel de destaque na sociedade, quer como meio de promoção da saúde das populações, quer como forma de atingir uma aparência física aceitável socialmente.

O tipo de atividades que os ginásios oferecem é variado. Mas podemos observar que oferecem geralmente duas opções de treino: o treino individualizado, geralmente designado por musculação, e o treino cardiovascular, cujo o objetivo se centra na melhoria da aptidão aeróbia.

As aulas de grupo, podem conjugar as diferentes opções de treino, que vão desde a melhoria da aptidão aeróbia; da força e resistência muscular localizada; flexibilidade; agilidade, etc.

Pondo isto, a proliferação das modalidades de aulas de grupo tem vindo a aumentar exponencialmente. Somos frequentemente confrontados com uma quantidade enorme de tipos de modalidades existentes, os clube Solinca de Ermesinde disponibiliza 16 aulas de grupo diferentes, como por exemplo: *zumba*; *yoga*; localizada; *RPM*; Hidroginástica; *body pump*; *body balance*; *body attack*; *3B*; *ABS*; Alongamentos; *body combat*; *pilates*; *power jump*; *SQA*. Na generalidade, estas modalidades, têm por objetivo promover um conjunto de efeitos ao nível cardiovascular e neuro motor, através de uma atividade ritmada e coreografada.

Segundo Burgess et al. (2006) observaram que um grupo de adolescentes que participou durante 6 semanas em aulas de aeróbica reduziu significativamente a sua insatisfação com a imagem corporal.

Atendendo a exigência da população do solinca de Ermesinde, este investe cada vez mais nas modalidades disponíveis. Apostando num trabalho de excelência, trabalhando com a empresa *MANZ*. Esta empresa é a representante oficial dos programas *LES MILLS*, disponibilizando coreografias previamente testadas por especialistas, garantindo o sucesso nas aulas de grupo (*Les Mills*, 2015).

Nas aulas de grupo cumpri todas as fases de intervenção e orientei várias modalidades como: Hidroginástica; TRX; localizada; ABS; Alongamentos. Iniciei a minha prática nestas aulas com dezenas de observações, começando por lecionar as aulas de ABS e Alongamentos, e logo depois nas restantes comecei por lecionar apenas algumas partes das aulas. Selecionei as aulas de *TRX* para dar como exemplo de um plano de aula (Anexo 3).

No Solinca de Ermesinde a população alvo é maioritariamente feminina nas aulas de grupo. Krane et al. (2001) segundo o autor, a atmosfera das aulas de aeróbica enfatizam o desenvolvimento do ideal feminino de corpo, já que as mulheres destas classes relatam esperar que o seu corpo fique magro e tonificado.

Utilizava as seguintes metodologias para a preparação das aulas de grupo (Tabela 9):

Tabela 9 Metodologia utilizada para elaborar plano de TRX

Ativação Funcional (10min.)

- Aumento da temperatura corporal e dos tecidos;
- Aumento do fluxo sanguíneo para os músculos ativos;
- Aumento da Frequência cardíaca;
- Aumento da velocidade metabólica;
- Melhoria da oxigenação dos tecidos;
- Aumento da eficiência da contração e relaxamento muscular.

Parte Fundamental (25min.)

- Divisão por grupos musculares (Dependendo da população da aula);
- 2/3 Series de repetições do exercício de cada grupo muscular;
- “Desafio” metabólico no final de cada Grupo muscular.

Retorno à calma / Alongamentos

- Alongamentos dinâmicos de todos os grupos musculares;
- Relaxamento do stress muscular localizado;
- Redução da frequência cardíaca / recuperação ativa.

4.3. AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO

Durante a minha presença na sala de exercício, observei que existem inúmeros fatores que condicionam o melhor serviço aos sócios, tais como, a postura profissional; condições da sala de exercício asseguradas; avaliação e prescrição do exercício físico. Assim, todos os frequentadores da sala de exercício têm um acompanhamento adequado e individualizado, devendo todos os profissionais dominar e interpretar os resultados dos testes de condição física, para planearem corretamente programas de exercícios cientificamente adequados.

Segundo *American College of Sports Medicine* (1998), a modalidade apropriada, intensidade, duração, frequência e progressão da atividade física são componentes essenciais de uma prescrição de exercícios sistematizada e individualizada. Estes cinco

componentes são utilizados nas prescrições de exercício para pessoas de todas as idades e capacidades funcionais, independentemente da existência de fatores de risco ou doenças.

Durante a realização do estágio, no Solinca de Ermesinde, foi seguida a evolução de 4 sócios (A, B, C, D), sendo que estes usufruíram de uma observação mais atenta e cuidada. Para isso, antes de qualquer prescrição de exercício físico, foram realizadas avaliações físicas e corporais, consoante os “*Templates*” fornecidos pelo Solinca. Posteriormente, foi realizada a prescrição do exercício físico e a respetiva periodização dos mesociclos de cada sócio. Segundo as normas impostas pelo Solinca, a reavaliação física é feita num período máximo de 3 meses.

A prescrição de exercício físico deve ser desenvolvida considerando a condição individual de saúde, fatores de risco, características comportamentais, objetivos pessoais e preferências de exercícios. Os objetivos da prescrição do exercício físico devem evidenciar a melhoria da aptidão física, a promoção da saúde, uma redução dos fatores de risco, sempre tendo em conta todos os cuidados inerentes à prática do exercício físico.

Durante o período de estágio, procedi a mais de 30 avaliações/reavaliações físicas e respetivas prescrições de exercício.

4.4. ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL

De acordo com as diretrizes do clube existem nove fases para a avaliação física. Estas consistem na aplicação do questionário de Rastreio-Anamnese, definição de objetivos e calendarização, realização do questionário Par-Q, estratificação do risco, composição corporal, componentes cardiorrespiratórias, componentes de força muscular, componente de flexibilidade e por fim a prescrição do treino.

Este questionário de Rastreio-Anamnese, foi aplicado em todas as avaliações físicas efetuadas, e incide no historial médico e familiar, doenças ou intervenções cirúrgicas a que possa ter sido sujeito, sintomas e outras informações relevantes. Contribui essencialmente para a identificação do indivíduo e as contraindicações para a prescrição do exercício físico. Antes de iniciar o exercício físico os sócios são sujeitos a uma avaliação prévia efetuada por um médico, sendo ainda realizados testes de avaliação da aptidão física de acordo com as condições do indivíduo.

Durante a avaliação física, o principal objetivo é informar e sensibilizar o indivíduo para a sua condição física, e sobre a prescrição do programa de treino. Desta forma pretende-se estabelecer objetivos tangíveis e mensuráveis, para a obtenção dos resultados pretendidos.

Para identificar a estratificação de risco, foi utilizado as *guidelines* do ACSM (2014) referenciadas em (Anexo 4).

4.4.1. INDIVÍDUO A - COMPOSIÇÃO CORPORAL

No dia 15 de Dezembro de 2017, data da primeira avaliação física ao indivíduo A, já com autonomia para a realização de avaliações físicas.

Procedeu-se á identificação do socio:

Indivíduo A

Data de início: 15/12/2017.

Realizados **4 momentos de avaliação Física**

Sexo: Feminino

Idade: 28

Objetivo: Aumento da massa muscular (hipertrofia) e definição muscular.

Fatores de Risco: Nenhum

Lesões / Cirurgia: Nenhuma

Disponibilidade: 4 vezes por semanas com horários discrepantes, devido á profissão.

Condição Muscular: Treinada

Para determinar a composição corporal foi utilizada a balança de bio impedância (Aparelho da marca **InBody** *PT*). Foram realizados quatro momentos de Avaliação física. Os Dados antropométricos estarão referenciados no (Anexos 5).

O primeiro teste efetuado foi o de medição da pressão arterial:

- Pressão Sistólica: 109mmHg;
- Pressão Diastólica: 57 mmHg;
- Frequência Cardíaca: 73 bpm;

Segundo as referências ACSM (2014), os valores registados estão de acordo com as referências, os valores representativos estão evidenciados em (Anexo 4).

O segundo teste foi, a relação ao perímetro da cintura anca:

- Cintura: 73 cm
- Anca: 93 cm

Em correlação com o Índice de massa corporal (IMC), com um valor de 20,9 Kg/m², assume os valores normais segundo ACSM (2014), a tabela representativa é evidenciada em (Anexo 4).

De acordo com os fatores de risco, segundo o Guidelines do ACSM (2014), este indivíduo tem um risco baixo para doenças coronárias durante a atividade física.

A aptidão muscular foi determinada com o teste indireto para conseguir o valor de 1 RM, através do fator de conversão de Lombardi (1989), que consiste na multiplicação da carga vencida (em KG) pelo fator correspondente ao número de repetições realizadas (Tabela 10).

Tabela 10 Lombardi, (1989) Fatores de conversão para a estimativa de 1RM.

Repetições completas	Coefficiente 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

Neste teste o indivíduo sentiu algumas dificuldades para a obtenção do resultado final, devido ao receio da utilização de cargas mais altas, no entanto conseguimos valores representativos por métodos indiretos da percentagem de RM.

Por fim, foi submetido ao teste de flexibilidade, segundo Hoeger, (1989), que consiste na obtenção da maior extensão de braços possível na posição sentado. Assim sentado e com os pés apoiados sobre a caixa, após uma leve inspiração deve alcançar o mais longe possível com os braços na expiração, este sentiu algumas dificuldades na execução do exercício, dando valores abaixo da média em todas as tentativas.

4.4.2. INDIVÍDUO A – PLANIFICAÇÃO DAS SESSÕES DE TREINO

Realizados todos os testes e as respetiva avaliações físicas, deparamo-nos com excelentes resultados na composição corporal e na estratificação de risco, desta forma, foi devidamente motivada para a prática de exercício sem riscos de doenças coronárias. Por outro lado, os resultados obtidos não são tão satisfatórios em relação aos testes de flexibilidade. Contudo, não sendo este um dos objetivos principais, este ponto não foi o foco principal na planificação das sessões de treino, devido a uma dificuldade acrescida na obtenção de cargas mais elevadas no teste por métodos indiretos da percentagem de RM. Assim foi necessário prescrever um plano de treino que estimulasse a capacidade musculoesquelética e a flexibilidade.

Visto que foco principal é a hipertrofia muscular / definição muscular, segundo Tavares (2008), a hipertrofia muscular é basicamente um aumento das secções transversais do músculo. Assim o principal objetivo do treino é a máxima ativação do catabolismo proteico, o que estimula a síntese de proteínas (anabolismo proteico) durante o período de repouso, sendo um meio importante para desenvolver força muscular.

A planificação teve por base o modelo desenvolvido por Bompa et al. (2003). Este propõem uma periodização para o treino da força e aumento da massa muscular que integra seis fases que se organizam ao longo do planeamento anual: adaptação anatómica; hipertrofia; treino misto; treino de força máxima; treino de definição muscular e transição.

Segundo Bompa (2007), macro palavra derivada do grego *Makros* que significa algo de “grande” densidade, tem uma metodologia que engloba um microciclo 2 a 6 semanas. Este método foi utilizado na utilização da periodização, sendo organizado tal como descrito na (Tabela 11).

Tabela 11 Macro ciclo

Macro ciclo: 15/12/2017 - 31/5/2018				
Objetivo: Aumenta massa muscular; Definição Muscular				
Mesociclos: Dividi em 4 mesociclos com duração de 2 meses em cada				
Microciclos: Cada mesociclo foi dividido em dois, o que faz um total de 6 microciclos com duração de um mês cada um.				
Dezembro	Janeiro/Fevereiro	Março	Abril	Maio
Adaptação anatômica	Força Máxima	Hipertrofia Muscular1	Hipertrofia Muscular 1	Definição Muscular

Posto isto, foram prescritas 4 Mesociclos que o Individuo teria que realizar, iniciando-se pela sessão de treino relativa ao treino de adaptação anatômica, de seguida ao treino de força máxima, hipertrofia e por fim de definição muscular. Os exemplos de planos de treino estarão apresentados nos (Anexo 6).

Retiro como reflexão final destes seis meses que existiram vários benefícios com este planeamento. O individuo apesar de aumentar o peso melhorou significativamente a percentagem de massa muscular e diminuiu em grande parte a massa gorda. Também aumentou significativamente a força muscular. Com este planeamento o cliente atingiu os seus objetivos principais que era aumento da massa muscular e diminuição da massa gorda

4.4.3. INDIVIDUO B

Procedeu-se á identificação do sócio:

Individuo B

Data de início: 28/11/2017 **Realizados 3 momentos de avaliação Física**

Sexo: Masculino Idade: 46

Objetivo: Perda de peso e massa gorda.

Fatores de Risco: Nenhum

Lesões / Cirurgia: Fratura do perónio, Lesão no menisco

Disponibilidade: 6 vezes por semanas com treinos bi-diários.

Condição Muscular: Sedentário

Avaliação 1 (28/11/17):	Avaliação 2 (7/3/18):	Avaliação 3 (12/5/18):
Altura: 1.70m	Altura: 1.70m	Altura: 1.70m
Peso: 100,6 kg	Peso: 90,7 kg	Peso: 81,5 kg
Massa Gorda: 39,8%	Massa Gorda: 35,2%	Massa Gorda: 27,8%
Massa muscular: 30,7%	Massa muscular: 31,1%	Massa muscular: 34,1%
Gordura visceral : 16	Gordura visceral : 16	Gordura visceral : 12
Perímetros :	Perímetros :	Perímetros :
Cintura: 98 cm	Cintura: 96 cm	Cintura: 87cm
Anca: 105cm	Anca: 100cm	Anca: 96cm

De acordo com as *Guidelines* do ACSM (2014), o individuo é de baixo risco de doenças coronárias. No entanto, as duas lesões graves poderiam prejudicar a prática do exercício. Depois de uma adaptação anatómica controlada pelo risco de uma reincidência nas lesões, em conjunto com o individuo e com aconselhamento médico, chegamos á conclusão que eram inexistentes as manifestações de lesões.

Pela disponibilidade e motivação do sócio, ficaram estabelecido treinos bi-diaros, que se dividiam no treino de força da parte da manhã, e treino cardiovascular da parte da tarde.

Com persistência e uma motivação extraordinária, este durante os 6 meses realizou a grande maioria dos treinos previamente planeados.

Segundo Pereira (2008), o exercício aeróbio, também designado de treino cardiovascular, ativa uma grande quantidade de massa muscular e solicita o aparelho respiratório e circulatório. De acordo com o mesmo autor este tipo de exercícios tem como objetivo aumentar a aptidão cardiorrespiratória, ou seja, a capacidade de levar a maior quantidade de oxigénio aos músculos, obrigando ao maior consumo de energia.

Analisando os resultados obtidos, o individuo atingiu os resultados pretendidos na sua primeira avaliação física, conseguindo perdas significativas de massa gorda e diminuição do peso corporal, este sócio é um exemplo motivador para a restante população alvo com os mesmo objetivos. Como podemos verificar nos dados antropométricos (utilizado o aparelho *Tanita™*), nos 3 momentos de avaliação da condição física do individuo B.

4.4.4. INDIVIDUO C

Procedeu-se á identificação do sócio:

Individuo C

Data de início: 12/1/2018	Realizados 3 momentos de avaliação Física
Sexo: Feminino	Idade: 30

Objetivo: Diminuição da massa gorda e aumento da massa muscular (hipertrofia).

Fatores de Risco: Nenhum

Lesões / Cirurgia: Fratura do perónio, Lesão no menisco

Disponibilidade: 3 vezes por semanas.

Condição Muscular: Sem prática de exercício há 4 meses

Avaliação 1 (12/1/18):	Avaliação 2 (22/3/18):	Avaliação 3 (5/5/18):
Altura: 1,62m	Altura: 1.62m	Altura: 1.62m
Peso: 57,3 kg	Peso: 56,3 kg	Peso: 56 kg
Massa Gorda: 20,5%	Massa Gorda: 20,7%	Massa Gorda: 20,1%
Massa muscular: 27%	Massa muscular: 28,2%	Massa muscular: 29,3%
Gordura visceral : 3	Gordura visceral : 3	Gordura visceral : 3
Perímetros :	Perímetros :	Perímetros :
Cintura: 73cm	Cintura: 72cm	Cintura: 72,5 cm
Anca: 100cm	Anca: 101cm	Anca: 101cm
Coxa esquerda: 55cm	Coxa esquerda: 54cm	Coxa esquerda: 54 cm
Coxa direita: 53,5 cm	Coxa direita: 53cm	Coxa direita: 53 cm

Este indivíduo, segundo o ACSM (2014) demonstra que o risco de doenças coronárias com a atividade física é baixo. Desta forma, apliquei uma periodização de treino apropriada para a perda de massa gorda com efeitos positivos no desenvolvimento da massa muscular. Este sócio, apresenta uma estrutura física no formato de “pera” (ginoide), em que na medição dos perímetros, verificamos uma dismetria muscular do perímetro da coxa direita em relação á coxa esquerda. Tendo em conta as suas características, o foco principal foi o treino dos membros inferiores, para uma possível correção da dismetria muscular. As sessões de treino dividiram-se por 3 mesociclos, que por sua vez se subdividiram em: componente do treino aeróbio e componente do treino de força.

Concluo que não existiram diferenças notórias após o período de treino, este sócio frequentou de uma forma irregular o ginásio, devido aos horários profissionais muito irregulares. Como podemos verificar nos dados antropométricos (utilizado o aparelho *Tanita™*), nos 3 momentos de avaliação da condição física do indivíduo C acima referenciados.

4.4.5. INDIVIDUO D

Procedeu-se á identificação do sócio:

Individuo D

Data de início: 18/04/2018 **Realizados 2 momentos de avaliação Física**

Sexo: Masculino Idade: 26

Objetivo: Aumento da massa muscular (hipertrofia).

Fatores de Risco: Nenhum

Lesões / Cirurgia: Tendinite no Ombro

Disponibilidade: 5 vezes por semanas.

Condição Muscular: Sem pratica de exercício há 2 anos

Avaliação 1 (28/11/17):	Avaliação 2 (7/3/18):
Altura: 1.73m	Altura: 1.73m
Peso: 72,6 kg	Peso: 73,9kg
Massa Gorda: 21,7%	Massa Gorda: 19,2%
Massa muscular: 39,1%	Massa muscular: 40,1%
Gordura visceral : 7	Gordura visceral : 6
Perímetros :	Perímetros :
Cintura: 80cm	Cintura: 79cm
Anca: 101cm	Anca: 95cm

Segundo *ACSM* (2014), foi verificado que este individuo não apresentou qualquer risco de doenças coronárias durante a prática de exercício físico.

Escolhi este estudo de caso pelo fato de ser a minha primeira experiência no treino personalizado, acompanhando ainda este cliente no serviço de *personal trainer*.

Segundo, a primeira avaliação física, ficou estabelecido 2 treinos personalizados por semana, em que nestas duas sessões, direciono o treino para as suas fragilidades na composição corporal. O mesociclo é aplicado para o treino de ganhos de massa muscular

(hipertrofia). Como o utente referiu apresentar uma lesão na região do deltoide esquerdo (tendinite), diagnosticada pelo médico assistente, esta não invalida a prática do reforço muscular na zona fragilizada.

Segundo Garganta et al. (2003), “o trabalho de hipertrofia tem um objetivo estrutural, isto é, visa o aumento do tamanho e número de fibras musculares (...). A síntese proteica atinge o seu pico aproximadamente 24h após o exercício e mantém-se elevada de 2 a 3 horas até cerca de 36 a 48 horas depois dele terminar. Apesar de não estar perfeitamente esclarecido o processo, sabe-se que a hipertrofia é afetada por um conjunto de fatores dos quais podemos destacar: os níveis de hormona de crescimento (aumentada após o treino), os níveis de testosterona (aumentada durante, aos 45` de treino 27 intenso, e após o treino, particularmente no homem), o tipo de nutrição que se utiliza, o tempo de descanso, etc.”

Finalizo que através da análise de dados evidenciados acima, o individuo apresentou melhorias significativas a nível de ganho de massa muscular e ganhos de força, acompanhada de perda de massa gorda. Relativamente á lesão, o individuo melhorou a nível de dor e desconforto, através do treino de reforço muscular localizado. Em apenas um mês o individuo encontra-se satisfeito e motivado para continuar o mesociclo proposto na última avaliação física.

5. REFLEXÕES FINAIS

O estágio curricular no âmbito da licenciatura de desporto, é essencial para uma integração no mercado de trabalho, principalmente na área do fitness. Este tem como objetivo dar experiência ao aluno para se tornar um profissional preparado para várias circunstâncias num futuro profissional.

Como futuro Técnico profissional de Desporto, torna-se importante dar o exemplo com uma postura e imagem adequada, promovendo a prática de exercício e uma alimentação adequada.

O trabalho desenvolvido durante este estágio curricular passa por todas as etapas tais como: sala de exercício e todas as competências relacionadas com a mesma; assim como as aulas de grupo. Percebemos deste modo que é de extrema importância a qualificação dos profissionais desta área.

Este relatório visa defender todos os processos pelo qual passei no percurso de estágio mostrando-se relevante para uma conclusão dos meus objetivos como futuro profissional da área, tendo em conta as possíveis adversidades, aperfeiçoando assim competências que adquiri ao longo da licenciatura.

Para além disso, considero que através deste relatório sejam retratadas as mais diversas funções que assumi dentro do local de estágio, e reconhecer o meu papel nas mais diversas tarefas a desempenhadas.

A integração na entidade acolhedora foi rápida e acessível, possibilitando-me uma oportunidade de num futuro estágio profissional inserir-me numa equipa de profissionais de topo nacional. A minha relação com a equipa foi extremamente positiva, mostrando-se sempre disponíveis para todas as dificuldades que ocorreram durante o período de estagiário.

Em relação aos meus objetivos propostos, diferenciados nas três atividades efetuadas, partirei para a sua discussão. Em relação aos objetivos para a sala de exercício, foram completamente atingidos e até ultrapassados. Entrei em contato com diversas condições físicas e diferentes objetivos pretendidos pelos sócios do clube como retratei ao longo da avaliação e prescrição dos quatro indivíduos propostos para o relatório de estagia, mas sem dúvida que foram experiências muito enriquecedoras, preparando-me para um estágio Profissional. Em Relação as atividades de grupo também consegui atingir os objetivos pretendidos, mas foi nesta área em que senti mais dificuldade. Contudo lecionei todas as aulas sem a patente LesMills, que me impossibilitava de desempenhar as funções na sua totalidade nestas modalidades.

A nível académico permitiu-me reforçar os conhecimentos nas áreas de prescrição de exercício físico e de atividades de academia, possibilitando-me a oportunidade de me formar em duas áreas distintas. Futuramente pretendo melhorar as minhas competências em algumas áreas de formação que não esteja tão preparado, de forma a me valorizar na área do Mercado fitness.

Concluo assim que este estágio me tornou num futuro profissional mais qualificado, derivado á experiência enriquecedora que o estágio me permitiu adquirir. Sem duvida foi uma mais valia para o meu currículo como para o meu crescimento a nível do mundo do trabalho.


Referências Bibliográficas




- ACSM. (1998). Exercise and physical activity for older adults- position stand. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 30 (6), 992-1008).
- ACSM. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining. *Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy*.
- ACSM. (2014). In *Guidelines of Exercise Testing and Prescription*. American College of Sports Medicine.
- ASCENSÃO, R. (2012). *Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do distrito de Castelo Branco*. Tese de mestrado. Castelo Branco: Escola Superior de Educação.
- Bompa, T.; Di Pasquale & Cornacchia, L. (2003). *Serious Strength Training- 2th edition*. Champaign Il: Human Kinetics.
- Bompa, O Tudor (2007) *Periodización. Teoría Y Metodología Del Entrenamiento*. EDITORIAL HISPANO EUROPEA, S.A
- Burgess, G., Grogan, S., e Burwitz, L. (2006). Effects of a 6 week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body image*, 3 57-66.
- Garganta, R.; Prista, A.; & Roig, J. (2003). *Musculação- uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem estar*. Manz.
- Hoeger, W. (1989). *Lifetime physical fitness and wellness*. Englewood Cliffs, Nj. Morton.
- Município de Valongo, em <https://www.cm-valongo.pt/pages/537>
- Krane, V., Stiles-shiple, J., Waldron, J. e Michalenok, J. (2001). Relationships among body satisfaction, social physique anxiety and eating behaviors in female athletes and exercisers. *Journal of sport behavior* 24(3): 247-264.
- LesMills , em <https://www.lesmills.com/>
- Lombardi, V. (1989). *Beginning weight training: the safe and effective way*. Dubuque, IA: Brown.
- Pereira, H. V. (2008). *Transforme-se no seu Personal Trainer (1ª ed.)* Lisboa: edições Silabo.
- Solinca, em <http://www.solinca.pt/solinca-ermesinde/>
- Tavares, C. (2008). *O treino da força para todos*. Manz.

-
- Tribess, S. (2016). Prescrição de exercícios físicos para idosos. *Saúde. com*, 1(2).
 - LesMills , em <https://www.lesmills.com/>

6. ANEXOS

6.1. ANEXO 1 – PLANO DE ESTÁGIO

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>CONVENÇÃO Estágio / Ensino Clínico Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p>MODELO GESP.003.04 1/2</p>
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6350-950 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.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio/Ensino Clínico deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de</p> <p>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.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
Nome: <u>Daniel Fernando Rios dos Santos</u>		
<input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5008340</u>		
Curso: <u>Desporto (LUC)</u> Telef.: <u>914297544</u>		
E-mail: <u>daniel.santos96.ds@gmail.com</u>		
No IPG, sob orientação de:		
Docente orientador(a): <u>Faber Sérgio Bastos Martins</u> N.º func.: _____		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
Docente coorientador(a): _____ N.º func.: _____		
Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG		
ENTIDADE:		
Denominação: <u>Solinca – Health And Fitness, S.A.</u>		
NIF: <u>505 200 597</u> E-mail: <u>sisousa@sonaecapital.pt</u>		
Morada: <u>Lugar do Espido, Via Norte, apartado 3053</u>		
Código postal: <u>4471</u> - <u>907</u> Localidade: <u>MAIA</u>		
Telefone: <u>220129500</u> Telemóvel: <u>938201963</u> Fax: _____		
Supervisor(a): <u>Tiago Filipe Rebelo Félix</u>		
Habilitações académicas: <u>Licenciatura EFD</u> Cargo/Função: <u>Fitness Instructor / diretor Técnico</u>		
Telef. direto: <u>22 016 3760</u> E-mail: <u>Tiago.Felix@solinca.pt</u>		
2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO		
Data de início: <u>18/10/2017</u> Data de término: <u>31/05/2018</u> Duração: <u>486 HORAS</u>		

 <p style="font-size: small;">Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<h3 style="margin: 0;">CONVENÇÃO</h3> <p style="margin: 0;">Estágio / Ensino Clínico</p> <p style="margin: 0;">Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)</p> <p style="margin: 0;">Licenciaturas</p> <p style="margin: 0;">Mestrados</p>	<p style="margin: 0;">MODELO</p> <p style="margin: 0;">GESP.003.04</p> <p style="margin: 0;">2/2</p>
3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS		
<p>▶ Estágios e Projetos (CTeSP e Licenciaturas):</p> <p>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.</p> <p>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:</p> <p style="text-align: center;">Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas</p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>3 - (...)</p> <p>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.</p> <p>5 - (...)</p> <p>6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar e acerto 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).</p> <p style="text-align: center;">Artigo 2.º - Objeto e Âmbito</p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>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.</p> <p>4 - (...)</p> <p>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.</p> <p>▶ Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):</p> <p>No caso de realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo concluídos ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 195 de 9 de outubro de 2013.</p> <p>▶ Ensino Clínico:</p> <p>No caso de 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).</p>		
4. ASSINATURAS		
O(A) Estudante <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">11/710912/011181</div> <p style="font-size: x-small; text-align: center;">Data</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">  <small>(Assinatura)</small> </div>	A Entidade <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> _____ _____ </div> <p style="font-size: x-small; text-align: center;">Data</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">  <small>(Assinatura e Carimbo)</small> </div>	
5. DIREÇÃO DA ESCOLA		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">11/710/20117</div> <p style="font-size: x-small; text-align: center;">Data</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;"> <p style="margin: 0;">ESCOLA SUPERIOR DE</p> <p style="margin: 0;">EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO</p> <p style="margin: 0;">E DE LINGUAGEM - IPG</p> <p style="margin: 0; font-size: x-small;">GUARDA</p> </div>	

6.2. ANEXO 2 – PLANEAMENTO ANNUAL

	Dias																															
Mês	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Set.																																
Out.		Yellow			Orange				Yellow				Orange				Blue	Yellow	Blue	Blue	Blue			Blue		Blue		Blue	Blue	Blue		Blue
Nov.		Blue	Blue	Blue			Blue	Yellow	Blue	Blue	Blue			Blue		Blue	Blue	Blue			Blue		Blue	Blue	Blue		Blue		Blue		Orange	Blue
Dez.	Blue	Blue			Dark Red	Yellow	Dark Red	Dark Red	Dark Red			Dark Red	Orange	Dark Red	Dark Red	Dark Red			Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red		Dark Red	Yellow	Dark Red	Dark Red	Dark Red	
Jan.		Dark Red		Dark Red	Dark Red	Dark Red			Dark Red			Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red			Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	
Fev.	Dark Red	Dark Red	Dark Red			Dark Red	Yellow	Dark Red	Dark Red	Dark Red			Dark Red	Orange	Dark Red	Dark Red	Dark Red			Dark Red	Yellow	Dark Red	Dark Red	Dark Red			Dark Red					
Março	Dark Red	Dark Red	Dark Red			Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red			Dark Red	Yellow	Dark Red	Dark Red	Dark Red			Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	Dark Red	
Abr.			Dark Red	Orange	Dark Red	Dark Red	Dark Red			Green	Yellow	Green	Green	Green			Green			Green	Green	Green	Green			Green	Orange	Green	Green	Green	Green	
Maió	Green		Green	Green	Green			Green	Orange	Green	Green	Green		Green	Green	Green	Yellow	Green	Green	Green			Green	Orange	Green	Green	Green			Green	Green	
Jun.	Green	Green			Green	Yellow	Green	Green	Green				Orange																			

-  Fase de Integração e Planeamento
-  Fase de Intervenção
-  Fase de Conclusão e Avaliação
-  Reunião com a Orientador
-  Reunião com o Tutor

6.3. ANEXO 3 – PLANO DE AULAS DE GRUPO

Exemplo Plano de aula TRX

Ativação Funcional (10min.)
<ul style="list-style-type: none"> • Sprinter start-- 2x20" • Polichinelo-- 2x20"
Parte Fundamental (25min.)
<ul style="list-style-type: none"> • Flexões --3x10 • Squat Jump –3x10 • Cruxifíco—3x10 • Sumo squat—3x10 • Triceps press--3x10 • Biceps Curl-- 3x10 • Fallout—3x10 • Agachamento unilateral--3x10 • Remada invertida—3x10 • Suspended lunge—3x10 • “Y” deltoid raise—3x10 • Crunch –2x10 • Hamstring curl—2x10
Retorno á calma / Alongamentos
<ul style="list-style-type: none"> • Lower back stretch---20" • Long torso twist stretch—10" • Chest and torso stretch –10"

Exemplo Plano de aula de Hidroginástica

Ativação Funcional (15min.)

- Ativação funcional através de coreografia ritmada.

Parte Fundamental (35min.)

- Deslocamentos laterais com cavalo marinho—16x
- Chutos cruzados—16x
- Pendulo –32x
- Pendulo com 3 colocações—32x
- Twist—32x
- Salto tocar á frente – 16x
- Ski –32x
- Abdominal- batimento de pernas –32x
- Flexões e extensão dos joelhos—32x
- Abdução e adução –32x
- Puxada á frente com cada perna a trás--- 2(16x)

Retorno á calma / Alongamentos (10 min)

- Exercícios de relaxamento com alongamentos de todos os grupos musculares

Exemplo Plano de aula de ABS

Ativação Funcional (2.5min.)

- Cruch-- 2x20"
- Subir e descer as pernas sem tocar no chão -- 2x20"
- Twist –2x20

Parte Fundamental (10min.)

- Flexão do troco a cerca de 45º subir e descer pernas alternadamente --3x10
- Flexionar o tronco lateralmente–3x10
- Prancha lateral—2x10
- Encolhimento de crush—2x10
- Montain climbers—20"
- Leg Rise—2x10
- Prancha – 30"

Retorno á calma / Alongamentos (2,5min)

- Alongamentos dinâmicos do abdominal

Exemplo Plano de aula de Alongamentos

Parte Fundamental (10min.)

- **Pescoço –20”**
- **Deltoides—20”**
- **Membros Superiores—20”**
- **Peito—20”**
- **Costas—20”**
- **Abdominal—20”**
- **Quadricípites—20”**
- **Isquiotibiais—20”**
- **Gêmeos –20”**

Exemplo Plano de aula de Localizada

Ativação Funcional (12min.)

- Step touch
- Step touch alternado a esticar á frente
- Step touch com os dois braços á frente
- Subir e descer joelhos de cada vez
- Skipping
- Polichinelo

Parte Fundamental (35min.)

- Agachamento --3x10
- Squat jump--3x10
- Agachamento sumo--2x10
- Lounge dinamico--2x10
- Burpees--20"
- Kettleble--2x10
- Deslocações laterais -- 30"
- Crunch --3x20
- Crunch com pernas --2x20
- Leg rise -- 2x20
- Prancha--2x20

1.

Retorno á calma / Alongamentos (8min)

- Alongamentos dinâmicos de todos os segmentos do corpo

6.4. ANEXO 4 – REFERENCIAS ASCM, 2014

LDL Colesterol	
< 100	Ótimo
100 – 129	Abaixo do normal
130 – 159	No limite
160 – 189	alto
≥ 190	Muito alto
Total Colesterol	
< 200	desejável
200-239	No limite
≥ 240	Alto
HDL Colesterol	
<40	Baixo
≥ 60	Alto
Triglicédeos	
< 150	Normal
150 - 199	No limite
200-499	Alto
≥ 500	Muito Alto

Fatores de Risco	Critérios
Idade	Homens ≥ 45; Mulheres ≥ 55
Histórico Familiar	Doenças cardiovasculares, morte súbita de familiar direto do género masculino antes dos 55anos,ou antes dos 65 anos no caso de familiar direto do género feminino.
Hábitos Tabágicos	fumador ou se deixou de fumar há ≤ 6 meses
Sedentarismo	Não pratica atividade física de, pelo menos, 30min de intensidade moderada (40-60% VO ₂ R), 3 vezes por semana à 3 meses.
Obesidade	IMC ≥30 Kg.m ⁻² ou perímetro da cintura > 102cm homens e >88cm mulheres
Hipertensão	Pressão Arterial Sistólica ≥ 140mm Hg e/ou Diastólica ≥90mm Hg, medido em dois momentos distintos ou sob medicação para tensão arterial
Dislipidemia	LDL (colesterol) ≥ 130 mg dl ⁻¹ ou HDL < 40 mg.dl. Colesterol Total ≥ 200 mg.dl ⁻¹
Prediabetes	IFG = glucose em jejum ≥ 100 mg. dL ⁻¹ e ≥125 mg.dL ⁻¹
Fator de Risco Negativo	
HDL	≥ 60 mg.dl ⁻¹

Risco de acidente cardiovascular em relação ao perímetro da anca de da cintura			
	BMI (kg.m ⁻²)	Homem ≤ 102 cm Mulher ≤ 88 cm	Homem > 102 cm Mulher > 88 cm
Abaixo peso	> 18,5	-	-
Normal	18,5 – 24,9	-	-
Acima do peso	25 – 29,9	aumentado	Alto
Obeso grau I	30 – 34,9	alto	Muito alto
Obeso grau II	35 – 39,9	Muito alto	Muito alto
Obeso grau III	≥ 40	Extremamente alto	Extremamente alto

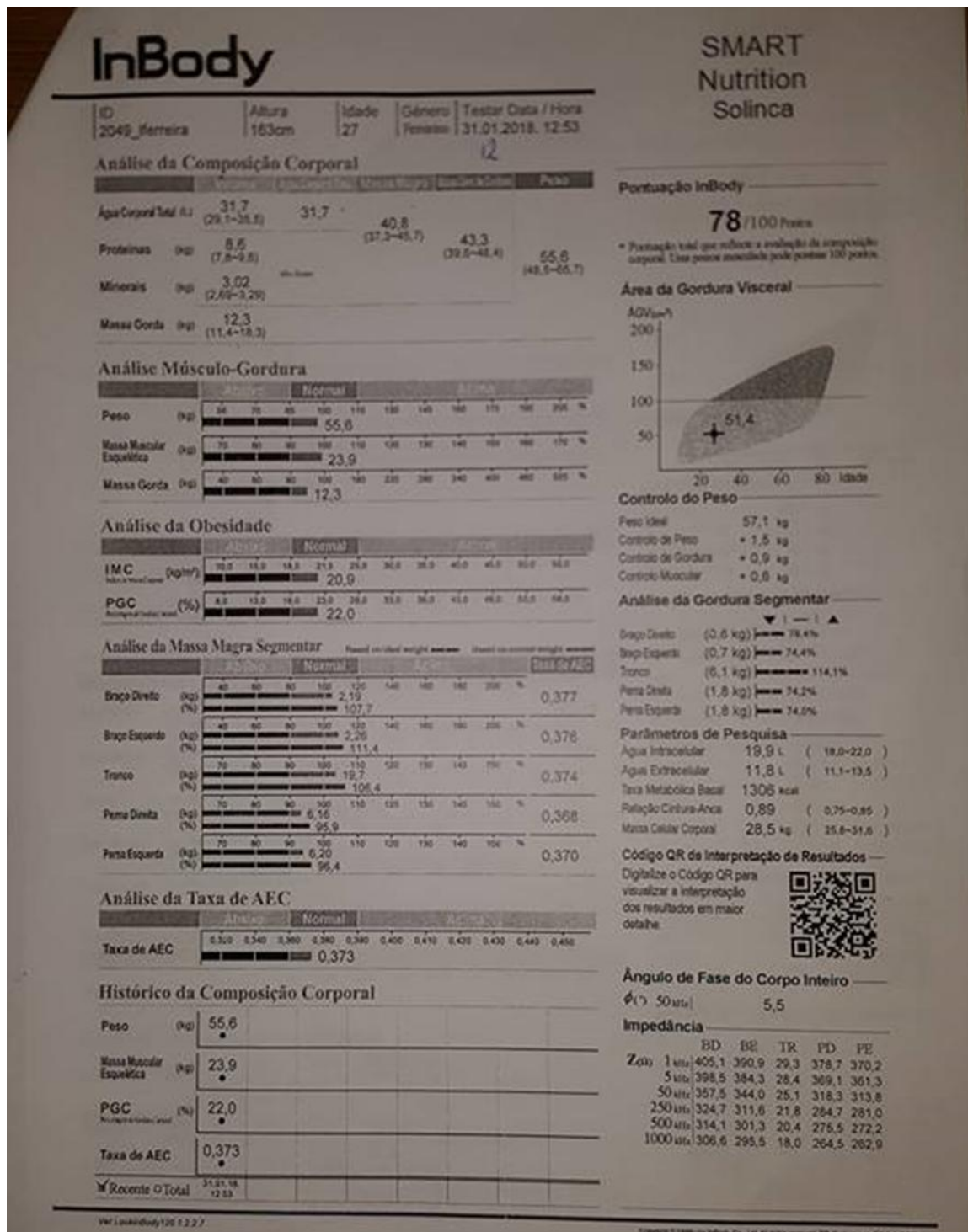
Pressão Arterial			
Classificação	PAS	PAD	Modificar estilo de vida
Normal	< 120	≤ 80	Encorajar
Pré Hipertenso	120 - 139	80 – 89	Sim
Estágio 1	140 - 159	90 – 99	Sim
Estágio 2	≥ 160	≥ 100	sim

% MG IDEAL MULHER							
%	classificação	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
99	Magro	11,4	11,2	12,1	13,9	13,9	11,7
95		14,0	13,9	15,2	16,9	17,7	18,4
90	Excelente	15,1	15,5	16,8	19,1	20,2	18,0
85		16,1	16,5	18,3	20,8	22,0	21,2
80		16,8	17,5	19,5	22,3	23,3	22,5
75	Bom	17,6	18,3	20,6	23,6	24,6	23,7
70		18,4	19,2	21,7	24,8	25,7	24,8
65		19,0	20,1	22,7	25,8	26,7	25,7
60		19,8	21,0	23,7	26,7	27,5	26,6
55		Fraco	20,6	22,0	24,6	27,6	28,3
50	21,5		22,8	25,5	28,4	29,2	28,2
45	22,2		23,7	26,4	29,3	30,1	28,9
40	23,4		24,8	27,5	30,1	30,8	30,5
35	Pobre		24,2	25,8	28,4	30,8	31,5
30		25,5	26,9	29,5	31,8	32,6	31,9
25		26,7	28,1	30,7	32,8	33,3	32,9
20		28,2	29,6	31,9	33,9	34,4	34,0
15	Muito pobre	30,5	31,5	33,4	35,0	35,6	35,3
10		33,5	33,6	35,1	36,1	36,6	36,4
5		36,6	36,2	37,1	37,6	38,2	38,1
1		38,6	39,0	39,1	39,8	40,3	40,2

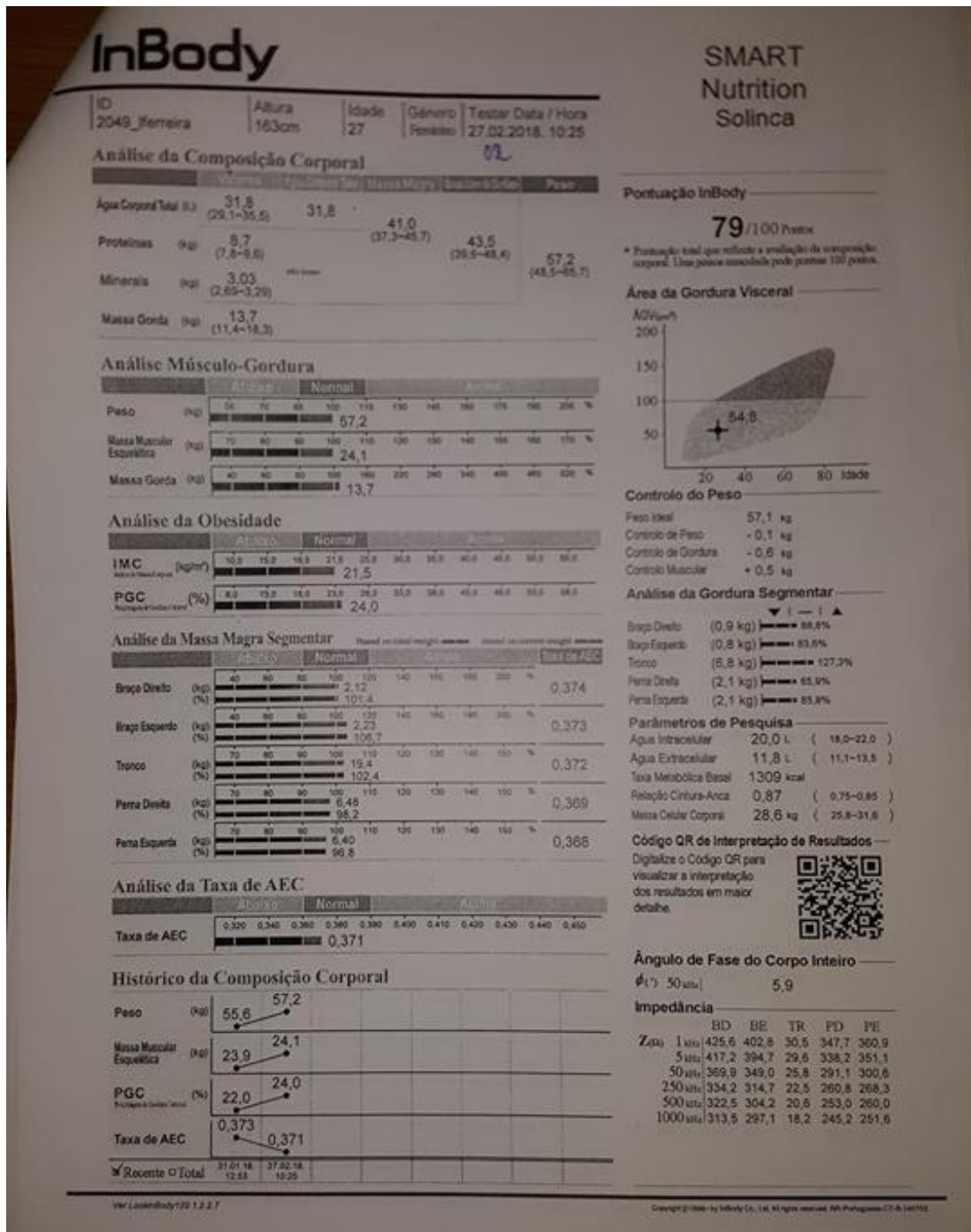
% MG IDEAL HOMEM							
%	Classificação	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
99	Magro	4,2	7,3	9,5	11,0	11,9	13,6
99		6,4	10,3	12,9	14,8	16,2	15,5
90	Excelente	7,9	12,4	15,0	17,0	18,1	17,5
85		9,1	13,7	16,4	18,3	19,2	19,0
80		10,5	14,9	17,5	19,4	20,2	20,1
75	Bom	11,5	15,9	18,5	20,2	21,0	21,0
70		12,6	16,8	19,3	21,0	21,7	21,6
65		13,8	17,7	20,1	21,7	22,4	22,3
60		14,8	18,4	20,8	22,3	23,0	22,9
55	Fraco	15,8	19,2	21,4	23,0	23,6	23,7
50		16,6	20,0	22,1	23,6	24,2	24,1
45		17,5	20,7	22,8	24,2	24,9	24,7
40		18,6	21,6	23,5	24,9	25,6	25,3
35	Pobre	19,7	22,4	24,2	25,6	26,4	25,8
30		20,7	23,2	24,9	26,3	27,0	26,5
25		22,0	24,1	25,7	27,1	27,9	27,1
20		23,3	25,1	26,6	28,1	28,8	28,4
15	Muito pobre	24,9	26,4	27,8	29,2	29,8	29,4
10		26,6	27,8	29,2	30,6	31,2	30,7
5		29,2	30,2	31,2	32,7	33,3	32,9
1		33,4	34,4	35,2	36,4	36,8	37,2

6.5. ANEXO 5 – AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL INDIVÍDUO A

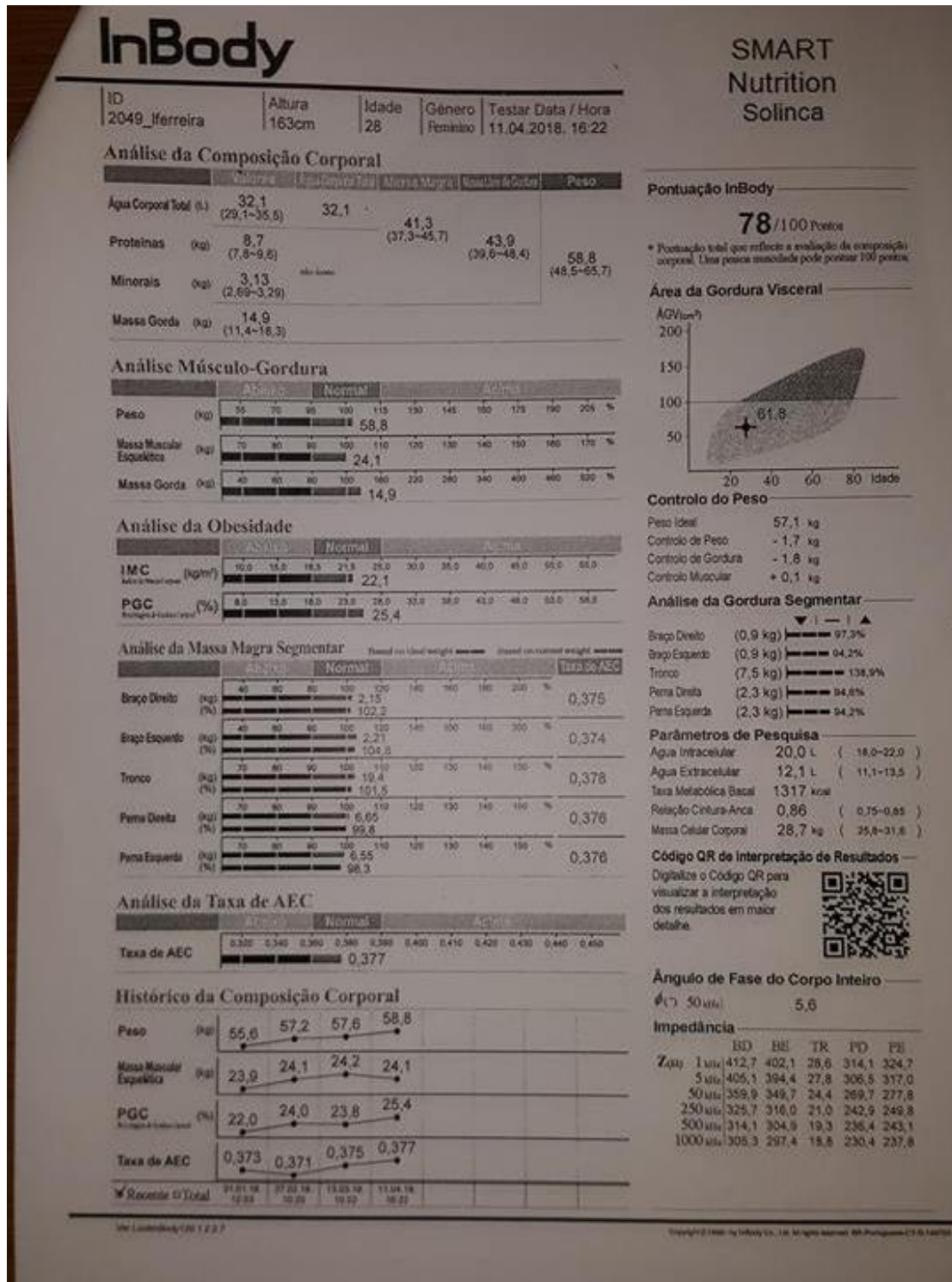
Avaliação nº1



Avaliação nº2



Avaliação nº3



Avaliação nº4

InBody *Amexo B*

ID	Altura	Idade	Género	Testar Data / Hora
2049_lferreira	163cm	28	Feminino	01.06.2018, 09:36

(15/12 - D02) →

Análise da Composição Corporal

Valores	Acum. Corporal Total	Massa Magra	Massa Livre de Gordura	Peso
Água Corporal Total (L)	33,1 (29,1-35,5)	33,1	42,6 (37,3-45,7)	58,1 (48,5-65,7)
Proteínas (kg)	9,0 (7,8-9,6)		45,3 (39,9-48,4)	
Minerais (kg)	3,24 (2,69-3,29)			
Massa Gorda (kg)	12,8 (11,4-18,3)			

Análise Músculo-Gordura

	Abaixo	Normal	Acima
Peso (kg)	55	70-100	110-205
Massa Muscular Esquelética (kg)	70	80-110	120-170
Massa Gorda (kg)	40	50-100	110-200

Análise da Obesidade

	Abaixo	Normal	Acima
IMC (kg/m²)	10,0	15,0-25,0	30,0-55,0
PGC (%)	8,0	13,0-23,0	33,0-58,0

Análise da Massa Magra Segmentar

	Abaixo	Normal	Acima	Taxa de AEC
Braço Direito (kg)	40	80-120	130-200	0,378
Braço Esquerdo (kg)	40	80-120	130-200	0,379
Tronco (kg)	70	80-110	120-150	0,377
Perna Direita (kg)	70	80-110	120-150	0,376
Perna Esquerda (kg)	70	80-110	120-150	0,374

Análise da Taxa de AEC

	Abaixo	Normal	Acima
Taxa de AEC	0,320	0,340-0,390	0,400-0,450

Histórico da Composição Corporal

	01.01.18	27.02.18	13.03.18	11.04.18	01.06.18
Peso (kg)	55,6	57,2	57,6	58,8	58,1
Massa Muscular Esquelética (kg)	23,9	24,1	24,2	24,1	24,9
PGC (%)	22,0	24,0	23,8	25,4	22,1
Taxa de AEC	0,373	0,371	0,375	0,377	0,377

SMART Nutrition Solinca

Pontuação InBody

81 / 100 Pontos

* Pontuação total que reflete a avaliação da composição corporal. Uma pessoa musculada pode pontuar 100 pontos.

Área da Gordura Visceral

ÁGV_{corp}

56,2

Controlo do Peso

Peso Ideal: 58,1 kg
 Controlo de Peso: 0,0 kg
 Controlo de Gordura: 0,0 kg
 Controlo Muscular: 0,0 kg

Análise da Gordura Segmentar

Braço Direito	(0,8 kg)	83,8%
Braço Esquerdo	(0,7 kg)	75,4%
Tronco	(6,5 kg)	121,4%
Perna Direita	(1,9 kg)	75,3%
Perna Esquerda	(1,9 kg)	76,5%

Parâmetros de Pesquisa

Água Intracelular: 20,7 L (18,0-22,0)
 Água Extracelular: 12,4 L (11,1-13,5)
 Taxa Metabólica Basal: 1348 kcal
 Relação Cintura-Anca: 0,89 (0,75-0,85)
 Massa Celular Corporal: 29,6 kg (25,8-31,6)

Código QR de Interpretação de Resultados

Digitalize o Código QR para visualizar a interpretação dos resultados em maior detalhe.

Ângulo de Fase do Corpo Inteiro

φ^(°) 50_{181s}: 5,5

Impedância

	BD	BE	TR	PD	PE
Z _{0s} 1 _{181s}	391,4	358,4	27,7	332,0	336,5
5 _{181s}	383,7	349,0	26,6	324,6	328,8
50 _{181s}	344,1	312,1	23,1	286,3	288,3
250 _{181s}	313,1	283,6	19,6	258,0	259,0
500 _{181s}	302,5	275,0	18,0	250,7	251,0
1000 _{181s}	294,6	269,0	17,1	243,5	242,5

6.6. ANEXO 6 – PLANOS DE TREINO INDIVIDUO A

Exemplo Mesociclo - Hipertrofia 1 (Peitoral e Costas)

Exercício	Nº de Repetições	Nº de Series	Descanso (s)	Região corporal	Carga (%RM)
Pull up	12 -6RM	4	60"	Dorsal	76%-85%
Push ups (step)	12-6 RM	4	60"	Grande peitoral	76%-85%
Chin down	12-6 RM	3	60"	Darsal , bicipete	76%-85%
Bench fly	12-6RM	3	60"	Grande peitoral	76%-85%
Chest press	12-6RM	3		Grande peitoral	76%-85%
Low row	12R-6M	3	30"	Dorsal , romboides	76%-85%
Abs crunsh	12 RM	4	30"	Reto abdominal	76%-85%
Lower back	12RM	4		lombar	

Exemplo Mesociclo-Hipertrofia 1 (Treino de pernas)

Exercício	Nº de Repetições	Nº de Series	Descanso (s)	Região corporal	Carga (%RM)
Squat M.P.	12 RM	4	60"	Quadricípites, isquiotibiais	76%-85%
Leg extecion (s.s.)	12 RM	3	60"	Quadricípites	76%-85%
Leg curl (s.s.)	12 RM	3	60"	Isquiotibiais	76%-85%
Squat sumo (s.s)	12RM	3	60"	Adutor, Grande Glúteo	76%-85%
Wall sit (isometria) (s.s)	30''	3		Quadricípites	76%-85%
Wall ball (s.s)	12-6 RM	3	30"	Quadricípites, grande glúteo	76%-85%
Stiff (s.s)	12-6 RM	3	30"	Isquiotibiais, grande Glúteo	76%-85%

Exemplo de Mesociclo – Hipertrofia 1 (Treino de braços e ombro)

Exercício	Nº de Repetições	Nº de Series	Descanso (s)	Região corporal	Carga (%RM)
Bicípite Polia	12-6RM	3	60"	Bicípite	76%-85%
Tricípite corda	12-6 RM	3	60"	Tricípite	76%-85%
Shoulder Press	12 -6RM	4	60"	Deltoide Medio	76%-85%
Elevação frontal com kettlebell	12-6RM	4	60"	Deltoide anterior	76%-85%
Bicípite barra em T (martelo)	12RM	3		Bicípite	76%-85%
Tricípite Barra á testa	12RM	3	30"	Tricípite	76%-85%
Reverse fly	12RM	4	30"	Deltoide posterior	76%-85%

Exemplo Mesociclo - Hipertrofia 2 (plano de treino)

PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO A

Nº MAQ.	EXERCÍCIO	Nº SERIES	Nº REPS	PESO kg/Lb
PP	Squat	3	8-12	
PP	Squat incont.	3	8-12	
M20	Leg Press (Suro)	Drop Set (4x)		
M20	Leg Press (uni)	3	12	
M19	Leg Extensão	3	8-12	
P.C	Wall Sit	3	8-12	
B.B	Stiff	3	8-12	
IL18	Leg Curl	3	8-12	

PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO B

Nº MAQ.	EXERCÍCIO	Nº SERIES	Nº REPS	PESO kg/Lb
HH	Aberturas	4	8-12	
F32	Pull Down PP	4	8-12	
DSC	Selvaçã Press	3	12	
BB	Remoco Baixo	3	12	
M10	Chest Press	3	12	
EL	Fly Elástico	3	12	
EL	Remoco Unilateral	3	15	
TRX	Remoco	3	15	
TA	Abdo total	3	15	
TA	Cycling	3	15	
TA	Leg Pull in	4	25	

PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO C

Nº MAQ.	EXERCÍCIO	Nº SERIES	Nº REPS	PESO kg/Lb
M13	Curl p/ braço			
M11	Apunçoes			
F3-3	Remoco Alto			
BB	Curl Bicipite			
F3-1	Torcipet Corda			
M34	Shoulder Press			
TA	Revolv. Abdo	4	25	
TA	Planch	60"		
D.S.C	Banca Bulgara	3	15	
B4	Banca Bulgara	3	15	

PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO D

Nº MAQ.	EXERCÍCIO	Nº SERIES	Nº REPS	PESO kg/Lb
KTb	Squat	3	12	
STb	Push ups	3	12	
STb	Hamstring	3	12	
EL	Low Row	3	12	
HH	Bicipite	3	12	
M4	Adutor	3	12	
F3-1	Tricipite p/ braço	3	12	
M3	Abductor	3	12	
AH	Press	3	12	
BB	Hip thrust	3	12	

TÍTULO

VELOCIDADE DE EXECUÇÃO (2:1=2)

REPOSO ENTRE SÉRIES (45")

REPOSO ENTRE EXERCÍCIOS (60")

PROGRAMA DE TRABALHO CARDIO-VASCULAR

TEMPO	V/RPM	NÍVEL	PSE - PERÍODOS DE SUBJETIVIDADE DE ESP.
20"	/	/	A, B, C, D

DESAFIO

PP: Pés de cabra
 HH: Halteres
 BB: Banca
 DSC: Disco
 TA: Tabca

PC: Pés de cabra
 EL: Elástico

Super-Serie

6.7. ANEXO 7 – PLANOS DE TREINO INDIVIDUO B

Exemplo de Mesociclo - Treino de força resistente (Plano de treino)

PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA TREINO A					PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA TREINO B				
Nº MAQ	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO kg/Lb	Nº MAQ	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO kg/Lb
	h/b Super set de halter	3	15	Baixa	h/b	Supino plano	3/7	15	150 kg / 330 lb
	" Jump + elev. l/b			Pesca	F33	Pulldown	F33		
M10	Leg Press	M10		TAR		Flexão Br.			
M9	Leg curl	M9		MARLEN	F31	Retorno	F31		
-	(Boom Retr.)				H1	Dips	M11		
-	Abdomen crunch	3	15	Levantam. Pernas	nr	Biceps	B13		150 kg =
-	Abd. liqzada		15	Cruzam. Briso					
-	M. (l. Helder)		30"	Deitam. TAO 3 Chão	B12	Ab crunch	3	15	
	(Boom Retr.)				M22	Lower Sals		11	

TÍTULO
VELOCIDADE DE EXECUÇÃO (2/2)
REPOSO ENTRE SÉRIES (Super-Seria)
REPOSO ENTRE EXECÍCIOS (60")

PROGRAMA DE TRABALHO CARDIO-VASCULAR

	TEMPO	V/RPM	NIVEL	PSE - PERÍCIPA SUBJETIVA DE ESC
PASSEDEIRA	10'	Início	Início	58
METODOLOGIA				
CROSS-TRAINER				
METODOLOGIA				
BICICLETA				
METODOLOGIA				
REMO				
METODOLOGIA				
STEP/WAVE				
METODOLOGIA				
VARIO				
METODOLOGIA				
TOP				
METODOLOGIA				

Bom treino!

Exemplo de Mesociclo - Treino de força resistente (Plano de treino)

PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO A

Nº MAQ	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO (kg)
Sem	Supino plano	4	10/12	
halter	Supino Incl	↓	↓	
F34	Cross over	↓	↓	
M42	Bc Fly	↓	↓	
halter	Bíceps c/ halter	3/4	10-12	
F34	Bíceps c/ barra	↓	↓	
halter	Martelo	↓	↓	
-	Sit-Ups	3/4	15/20	
Dxo	obliquo c/ Dxo	↓	↓	
B4	Barra Lateral	↓	↓	

PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO C

Nº MAQ	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO (kg)
F33	Pulldown	4	10/12	
barra	Barra baixa	↓	↓	
halter	Erroto	↓	↓	
M23	Pull-over	↓	↓	
F32	Tríceps corda	3/4	10/12	
Dxo	Tríceps Dxo	↓	↓	
M	Tríceps Tech	↓	↓	
-	Abd rolo	3/4	15	
-	Abd suspenso	↓	↓	
-	Supino plano	↓	↓	

DESAFIO

PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO B

Nº MAQ	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO (kg)
M0	Squat	4	10/12	
halter	Walking Lunges	↓	↓	
M19	Leg extension	↓	↓	
M18	Leg curl	↓	↓	
M20	Genuos Leg Press	↓	↓	
M34	Shoulder Press	3/4	10/12	
M13	Clav. lat	↓	↓	
Dxo	Clav Frontal	↓	↓	
F34	Peroneo alta	↓	↓	
TRX	Posterior TRX	↓	↓	

TÍTULO

VELOCIDADE DE EXECUÇÃO (2/2)

REPOSO ENTRE SÉRIES (45")

REPOSO ENTRE EXERCÍCIOS (45")

PROGRAMA DE TRABALHO CARDIO-VASCULAR

	TEMPO	V/RPM	NÍVEL	PSE - PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO
PASSADEIRA				
METODOLOGIA				
CROSS-TRAINER				
METODOLOGIA				
BICICLETA				
METODOLOGIA				
REMO	5-10'			
METODOLOGIA				↳ Início das Faltas
STEP/WAVE				
METODOLOGIA				
VARIO				
METODOLOGIA				
TOP				
METODOLOGIA				

Bom treino!

6.8. ANEXO 8 – PLANOS DE TREINO INDIVIDUO C

Exemplo Mesociclo - Definição Muscular (plano de treino)

(DEITO)
PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO A

Nº MAQ	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO Kg/Lb
B7	Bench Press	4	x 10	(40kg)
B5	Incline Bench Press	1	1	
F3.4	High Cable Fly		x 12	
M42	Pectoral		1	
TA	Pushup		x 15	
M2	Ab Crunch		1	
TA	Side Plank		1	

(DEITO)
PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO B

Nº MAQ	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO Kg/Lb
SL	Deadlift	4	x 10	
M11	Pullup		1	
F3.3	Pulldown		1	
F3.1	Cable Row		1	
SL	2-Arm Row		1	
M22	Lower Back		x 15	
TA	Bridge		1	

(PERNA)
PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO C

Nº MAQ	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO Kg/Lb
F4	Squat	4	x 10	(40kg)
SL	Lunge		1	
M19	leg Ext		x 12	
M18	leg curl		1	
M20	Calf Raise		x 15	
TA	Frontal Plank		x 45	
F3.4	Partial Press		x 15	

(OMBRO E BRANCO)
PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO D

Nº MAQ	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO Kg/Lb
F4	Shoulder Press	4	x 10	(40kg)
SL	Lateral Raise		x 12	
M13	Inverse Fly		1	
F3.2	Rope Pushdown		1	
B5	Skullcrusher		x 10	
F3.4	Rope Curl		x 12	
M5	Arms Curl		x 10	

DESAFIO

TA - Tapete
SL - Solo

STEP/WAVE	
METODOLOGIA	
VARIO	
METODOLOGIA	
TOP	
METODOLOGIA	

Bom treino!

6.9. ANEXO 9 – PLANOS DE TREINO INDIVIDUO D

Exemplo Mesociclo - Hipertrofia (plano de treino)

Programa de Trabalho de Força | TREINO A

Nº MÃO	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO kg/Lib
↳ HH	Peitoral incl	4	10	
↳ DSC	Shoulder Press	4	10	
	MP Supino Dire	3	10	
	F3-3 Fly Horizontal	4	10	10' desc
	F3-3 Cross over	3	10	
	F3-3 Tríceps Cord			
	F3-3 Tríceps P. Fran			
	↳ Tríceps francês			

Costos e Bíceps
PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO B

Nº MÃO	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO kg/Lib
↳ BC	Pernão Baixo	4	10	
↳ F3-3	Pull over Cord	4	10	
	M11 Pull ups	3	10x	
↳ desc	F3-2 chin up	4	10' desc	
	F3-4 Pernão Horizontal	3	10	
	HH Bíceps Altura	3	10	
	F3-3 Bíceps Cord	4	10	
	F3-3 Bíceps indut	3	10	

VARIÁVEIS DO TREINO
 VELOCIDADE DE EXECUÇÃO (_____)
 REPOUSO ENTRE SÉRIES (_____)
 REPOUSO ENTRE EXERCÍCIOS (_____)

Tronco Abdominal e Lombo
PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO C

Nº MÃO	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO kg/Lib
	MP Shoulder Press	4	10	
↳ HH	Voador +	4	10	
	BW Pernão Alto	3	10	
	F3-3 Fly Horizontal	4	10' desc	
	F3-3 Inverso Fly	3	10	
	BTR Abtotal Bde	4	20	
↳ TA	Pernão	3	30'	
	TAB Fly Roca	3	20	
↳ TA	Pernão clare	3	30'	
	TAB Twist	3	20	
↳ TA	Separador	3	25	

DESAFIO
 ↳ Super-Serie

Tronco Abdominal/Lombo
PROGRAMA DE TRABALHO DE FORÇA | TREINO D

Nº MÃO	EXERCÍCIO	Nº SÉRIES	Nº REPS	PESO kg/Lib
↳	Leg Extension	4	10	
↳	Wall Sit	4	20"	
	Leg Press Sim	3	10	
	MP Squat	4	10x	10'
↳ BB	Stiff/Bernie	3	10	
↳ BTR	Wall Ball	3	10	
	Abtotal Roca	3	15	
	Abtotal clare	3	15	
	Wall Ball	4	15	

