



IPG

Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

João Igor Jesus Ornelas

julho | 2018



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



IPG

Politécnico
|da|Guarda

Polytechnic
of Guarda

Relatório de Estágio

Licenciatura de Desporto

2017/2018

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



Relatório de Estágio



Coordenador de Estágio:

Mestre Bernardete Jorge

O Relatório de estágio encontra-se presente no âmbito da conclusão do 3º ano da Licenciatura do curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, para a obtenção do grau de Licenciado no Curso de Desporto.

João Igor Jesus Ornelas

Guarda, julho 2018

Ficha de Identificação

Identidade Formadora

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor Da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Curso: Desporto

Diretor de Curso: Professor Doutor Pedro Esteves

Coordenador de Estágio: Mestre Bernardete Jorge

Identificação da Entidade Acolhedora

Nome da Entidade: Golden Fitness & Spa

Responsável da Instituição: Sara Monteiro

Diretor Técnico: Diana Alves

Tutor de Estágio: Diana Alves

Nº de Célula Profissional: 98861

Grau: 6

Área de Curso do Ensino Superior: Exercício Físico e Bem-Estar

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

Telefone: 271 104 480

Correio Eletrónico: www.goldenfitness.pt

Facebook: Golden Fitness & Spa

Cidade: Guarda

Identificação do Projeto: Estágio Curricular

Identificação do Estagiário:

Nome: João Igor Jesus Ornelas

Nº de Aluno: 5008495

Grau de Escolaridade: Obtenção da Licenciatura de Desporto

Duração do Estágio: 27 de setembro de 2017 a 27 de junho de 2018

Agradecimentos

Neste final de etapa há muitos agradecimentos a fazer a quem me ajudou ao longo destes anos e a terminar da melhor maneira a licenciatura.

O meu maior agradecimento é dirigido aos meus pais. Eles, sem dúvida, foram o meu maior apoio ao longo destes anos, que me ajudaram a suportar cada opressão, cada saudade que passei. Estar longe deles fez-me crescer e aperceber-me cada vez mais que eles serão o meu maior apoio e meu maior suporte ao longo da vida. Sei que não foi fácil para eles terem de suportar a distância que nos separava, mas, apesar de tudo, “fizeram das tripas coração” para que tudo corresse bem, para que não nada me faltasse nesta cidade tão longínqua.

Agradeço à minha família: irmãos, avós, tios e primos que, de todos os meios conseguiram sempre estar do meu lado, a dar apoio e coragem para sair desta cidade de diploma na mão e ser o orgulho da família. A eles, agradeço todo o apoio, todas as formas de carinho e ajuda que proporcionaram um conforto na Guarda, afastando um pouco toda a saudade.

Agradeço à minha orientadora de estágio, a Mestre Bernardete Jorge, que orientou todo o estágio, ajudando no que fosse necessário, dando conselhos.

À Sónia e Sara Monteiro, diretoras do ginásio Golden Fitness & Spa que me acolheram de braços abertos na instituição. Obrigada por me deixarem fazer um papel tão importante, de trabalhar à vontade, de questionar e sugerir tudo o que fosse necessário. Agradeço a elas todo o apoio que me deram e me ajudaram a crescer como instrutor de *fitness*, possibilitando-me todos os meios para tal.

À Diana Alves, minha tutora de estágio, que sempre esteve disponível para tudo: dúvidas, ajudas, sugestões. Sei que me fez crescer como instrutor e homem dentro do ginásio, dando sempre os melhores conselhos para melhorar. Agradeço todos os “puxões de orelhas” pois sei que esses erros serviram-me de apoio para que no futuro não voltassem a acontecer. Levarei muitas conversas para a vida que tivemos, pois, para além de tutora és minha amiga e sei que tudo o que disseste foi para o meu bem.

A todos os instrutores do ginásio, Célia Valente, Vítor Graça, Susana Terras e Rui Jerónimo, obrigada por me deixarem fazer parte desta tão brilhante equipa. Com cada um aprendi coisas que sei que me ajudaram como profissional e muito mais. Cada um deles deu um pouco de si para me ajudar sempre, um pouco do seu tempo, um pouco da sua paciência, um pouco da sua amizade. Sem que sem uma equipa tão boa

como esta nada seria igual, sei que não estaria tão bem preparado para o mercado de trabalho como estou.

Às grandes amizades que fiz aqui na Guarda. Foram um grande suporte durante estes anos de licenciatura, que me ajudaram a superar muita coisa, que estiveram comigo nos bons e maus momentos. À minha turma que me acompanhou desde o primeiro ano onde formei grandes amizades que sei que levarei para a vida, agradeço todos os momentos passados. Às amizades que formei na nova turma, obrigada por me acolherem da melhor forma. Aos amigos que fora da escola, mas que são importantes também e sempre estiveram comigo.

Aos meus amigos que deixei na Madeira, a eles agradeço todo o apoio prestado nesta etapa tão importante para mim. Sei que nunca me abandonaram estando longe e sempre que lá ia era como se a distância nunca tivesse existido.

Obrigado a todos por tudo o que de bom me proporcionaram.

Resumo

O meu estágio teve início na última semana de setembro, mais propriamente dito no dia 27, do ano de 2017 no Ginásio Golden Fitness & Spa situado na cidade da Guarda. Este relatório surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 3º ano do curso de Desporto lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda.

Foi acordado com o tutor e orientador, de acordo com o plano de estágio, que iria proceder a uma fase de observação e coorientação das aulas. A segunda fase foi a de orientação, ou seja, comecei por lecionar de forma autónoma algumas partes das aulas de grupo dadas pelos instrutores, estando presente na sala de circuito e na sala de musculação, acompanhando assim os clientes presentes.

Na terceira e última fase, sendo esta a fase de orientação, onde eu (estagiário) dirigia de forma autónoma, responsável e devidamente planeada, uma aula de grupo desde o início ao fim como também acompanhei os clientes em ambas as salas (Circuito e Sala de Exercício).

É de referir que realizei várias atividades que envolviam a dinâmica da atividade do ginásio, com o objetivo de promover a atividade física, sendo uma delas, o projeto de estágio. Este último faz parte de um dos momentos de avaliação, incluído no relatório de estágio.

Palavras-chave: estágio, Sala de circuito, aulas de grupo, sala de exercício.

Índice

Ficha de Identificação	II
Agradecimentos.....	III
Resumo.....	V
Índice.....	VI
Índice de Figuras	VIII
Índice de Tabelas.....	IX
Índice de Gráficos	X
Lista de Siglas	XI
Introdução	12
Capítulo I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedor	14
1. Caracterização da Entidade Acolhedora.....	4
1.1. Caracterização dos Recursos	5
1.1.1. Recursos Humanos	5
1.1.2. Recursos Espaciais	6
1.1.2.1. Sala de Circuito	6
1.1.2.2. Sala de Aulas de Grupo	8
1.1.2.3. Sala de Exercício	11
1.1.3. Recursos Materiais	12
1.2. Horário de Funcionamento.....	13
Capítulo II- Objetivos e Planeamento do Estágio	14
2. Objetivos	15
2.1. Objetivos Gerais.....	15
2.2. Objetivos Específicos.....	15
3. Fases de Intervenção	16
4. Planeamento Anual e Horário de Estágio.....	17
Capítulo III- Atividades Desenvolvidas	19
5. Atividades Desenvolvidas	20
5.1. Sala de Circuito e Sala de Aulas de Grupo	21
5.2. Sala de Exercício.....	22
5.2.1. Acompanhamento Geral aos Clientes	23
5.2.2. Acompanhamento Individual	23
5.2.2.1. Caracterização e Análise dos Estudos de Caso	24
5.2.2.1.1. Estudo de Caso 1	24
5.2.2.1.2. Estudo de Caso 2	27
5.2.2.1.3. Estudo de Caso 3	29
5.3.1 Magusto.....	31

5.4	Projeto de Estágio.....	32
5.4.1	Bootcamp	32
	Reflexão Final	35
	Referências Bibliográficas	37
	Anexos.....	38

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma do ginásio.....	5
Figura 2 - Sala de Circuito.....	6
Figura 3 - Sala de Aulas de Grupo.	8
Figura 4 - Sala de Exercício.	11
Figura 5 - Equipa técnica e cliente que participaram na atividade.....	31
Figura 6 - Festa Hollywood 6º Aniversário do Ginásio.....	31
Figura 7 - Corte do Bolo do 6º Aniversário do Ginásio.	31
Figura 8 - Divisão de tarefas do Bootcamp.	32
Figura 9 - Equipa técnica do Ginásio.	33

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Horário de funcionamento do ginásio	13
Tabela 2 - Distribuição de horários de setembro de 2017 até junho de 2018.....	17

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Composição Corporal Estudo de Caso 1	26
Gráfico 2 - Percentagem da Composição Corporal	26
Gráfico 3 - Composição Corporal do Estudo de Caso 2.....	28
Gráfico 4 - Percentagem da Composição Corporal do Estudo de Caso 2	28
Gráfico 5 - Composição Corporal do Estudo de Caso 3.....	30
Gráfico 6 - Percentagem da Composição Corporal do Estudo de Caso 3	30

Lista de Siglas

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

EUA – Estados Unidos da América

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas

GNR – Guarda Nacional Republicana

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

PAR-Q – Questionário de Prontidão da Aptidão Física

RM - Repetição Máxima

SEALS – *United States Navy Sea, Air and Land*

SPA - *Sano Per Acqua*

TRX - *Total-body Resistance Exercise*

WOD – *Workout of the day*

Introdução

O presente relatório surge no âmbito da Unidade Curricular do 3º Ano do curso de Desporto lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), para obter o grau de licenciatura em Desporto. Este foi realizado sob a orientação da professora Bernardete Jorge e tutora Diana Alves em conformidade e legalidade com a convenção de estágio (Anexo I) preenchido em setembro de 2017.

O estágio curricular torna-se assim fundamental e indispensável no decorrer do curso, pois é onde colocamos em prática todo o nosso conhecimento teórico e prático adquirido ao longo destes três anos de licenciatura.

A importância do estágio curricular revê-se em muitos críticos que evidenciam que este é necessário para a vida académica, que ajuda, entre inúmeras razões, para uma melhor preparação para o futuro.

Este estágio curricular foi desenvolvido no ginásio denominado “*Golden Fitness & Spa*”, situado na cidade da Guarda. A escolha deste local deve-se ao facto de este proporcionar várias atividades ligadas ao treino funcional e ao *crosstraining/crosscycling*. Outro dos motivos para a escolha foram as condições que o estágio adquiria, os materiais e as diversas modalidades que contém, pois neste ginásio é possível encontrar inúmeras aulas de grupo do *fitness* bem como uma sala de exercício bem equipada.

O termo *fitness* é muito controverso pois muitos autores não têm uma opinião exata sobre este determinado termo, mas podemos tirar partido de algumas designações que nos dão a conhecer o que realmente é isto do *fitness*. Baseando-se neste mesmo conceito, Dantas (2003) diz que “*como o nível ótimo de homeostasia observado nos campos cognitivo, afetivo e psicomotor, obtido através de um processo de harmonia de desenvolvimento das diversas estruturas constituintes do ser humano.*”.

Dada a confirmação do local de estágio foram definidas as áreas de intervenção, e estas passaram pelas aulas de grupo, sala de circuito e sala de exercício, no qual as minhas tarefas seriam auxiliar/acompanhar os clientes a realizar as devidas correções, saber estruturar, organizar e orientar uma aula de grupo, etc. Relativamente às fases pelas quais passei, estas estão divididas em três: uma fase de observação, outra de coorientação e por último uma de orientação.

Estando este relatório dividido por partes, serão expostos vários dados e informações pertinentes relativamente ao estágio realizado ao longo do ano letivo de 2017/2018.

Numa primeira parte está referida uma abordagem da entidade que acolheu o meu estágio. Na segunda parte estão expostos os objetivos de estágio, áreas, fases de intervenção bem como a calendarização anual, juntamente com o meu horário de estágio.

Por último, encontram-se todas as atividades realizadas ao longo do meu percurso enquanto estagiário do *Golden Fitness*, em que são expostos os estudos de caso que nos foram atribuídos, o projeto de estágio e todas as atividades em que estive inserido ao longo destes meses.

Capítulo I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1. Caracterização da Entidade Acolhedora

O ginásio “*Golden Fitness & Spa*” encontra-se situado na cidade da Guarda, onde oferece aos seus habitantes um espaço ideal para a prática de exercício físico.

É um local com ótimas condições que apresenta outra dinâmica para além da desportiva, pois é também um local dedicado à beleza e bem-estar dos clientes com salas de estética e spa, onde poderão desfrutar, da melhor forma, de tudo o que este estabelecimento contém.

É de salientar que no início do estágio o ginásio tinha como nome *FFitness Women & SPA*, devido a ser um ginásio somente do género feminino e atualmente denomina-se como *Golden Fitness & SPA*, pois abrange tanto o género feminino como o masculino.

Até ao dia em que o estágio terminou, encontravam-se ativos cerca de 160 sócios ativos. Relativamente ao ginásio em si, primeiramente o ginásio era diretamente direcionado para o género feminino, mas a mudança e a logística trouxe uma nova visão do mercado e passou a ser dirigido também, há dois anos, para o género masculino, aumentando a afluência ao ginásio desde essa sua alteração.

Relativamente à prática desportiva, esta instituição apresenta várias salas com aulas diversificadas, para diferentes gostos dos clientes que acolhe, tendo à disposição três salas: uma de circuito, uma de grupo e outra de exercício.

Este ginásio apresenta condições favoráveis à prática desportiva, sendo um dos mais requisitados pelos seus clientes atuais e potenciais. Este local contém materiais de qualidade para as diferentes salas, tendo à disposição uma equipa técnica diversificada que ajuda na logística do espaço, tanto na parte do ginásio como na parte da estética e beleza. Esses elementos encontram-se sempre prestáveis para ajudar em tudo o que o cliente precisa, criando atividades, incentivando a prática de exercício físico, dinamizando a oferta que a entidade tem à disposição.

1.1. Caracterização dos Recursos

O bom funcionamento deste estabelecimento deve-se aos ótimos recursos existentes neste espaço que o caracteriza como um estabelecimento de excelência.

1.1.1. Recursos Humanos

Para uma melhor gestão do espaço é apresentada uma equipa técnica de excelência, com profissionais empenhados e que fazem com que o *Golden Fitness & Spa* seja um estabelecimento com uma grande procura, conforme o organograma que se segue (ver figura 1):

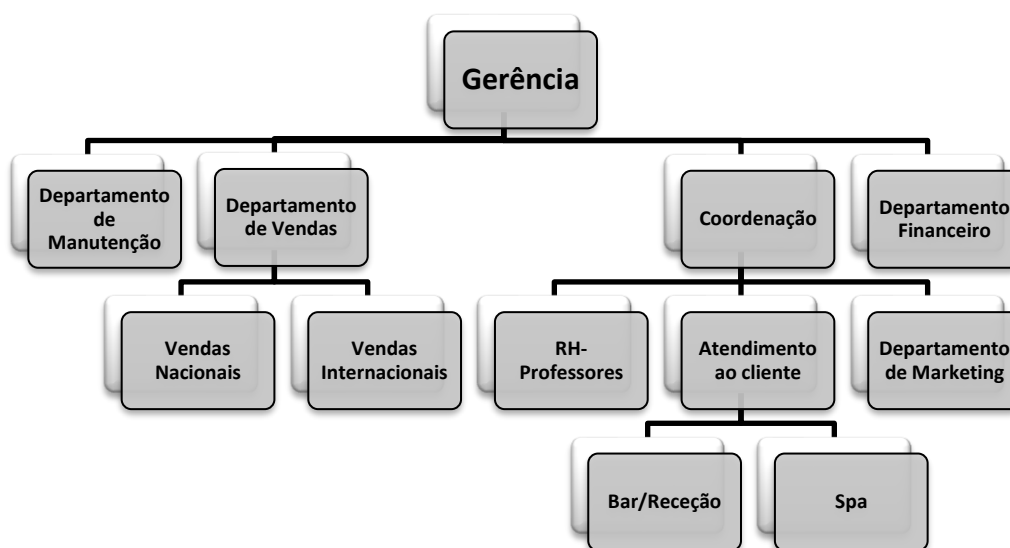


Figura 1 - Organograma do ginásio.

- Proprietário: Sara Monteiro
- Recepção: Sónia Monteiro
- Estética: Sara Monteiro
- Diretor Técnico: Diana Alves
- Instrutores: Vítor Graça, Célia Valente, Susana Terras, Diana Alves e Rui Jerónimo
- Estagiários: João Ornelas, Bruno Santos e Carolina Silva

1.1.2. Recursos Espaciais

A entidade acolhedora do estágio apresenta uma diversidade de recursos espaciais. O ginásio é constituído por três salas: uma sala de circuito, uma sala de aulas de grupo e uma sala de musculação. Podem ser encontrados também dois balneários, um *jacuzzi*, duas receções, três gabinetes de estética e um gabinete de avaliações físicas.

1.1.2.1. Sala de Circuito

A sala de circuito (figura 2) é mais frequentada pelo género feminino, composta por oito máquinas hidráulicas (cuja definição se apresenta posteriormente). A metodologia aplicada nesta sala é através de treinos em circuito, com diferentes temas e objetivos, cuja duração mínima é de 30 minutos. São sempre acompanhadas por um instrutor que supervisiona e ajuda de forma ativa na realização dos exercícios.



Figura 2 - Sala de Circuito.

Os treinos em circuito aplicados nesta sala têm vários temas, isto é, cada dia há um tema diferente no que se refere às modalidades de *TRX*, *GAP*, *Step*, *Localizada*, *Crosstraining*, *Condicionamento Total*, *ABS* e *Fitball*.

O controlo do tempo de execução dos exercícios é realizado através de um temporizador. O tempo de execução dos exercícios pode ter a duração de 30 segundos, 45 segundos ou 1 minuto não havendo descanso entre exercícios.

Caso haja a existência de um elemento novo na sala ou algum cliente que esteja com alguma patologia no momento, o instrutor realiza outro plano de treino para a cliente consoante as suas limitações.

As atividades presentes nestas salas são rotativas de mês a mês e estas são as seguintes:

- **Abdominal**: modalidade que consiste em trabalhar toda a parede abdominal, utilizando materiais simples tal como discos, *Fitball* ou utilizando o peso corporal, consoante a fisionomia do cliente;

- **Condicionamento total:** é uma “aula intensa e divertida, baseada em movimentos funcionais, que promove benefícios musculares e cardiovasculares. É adequado a qualquer participante pois pode ser realizada com ou sem cargas adicionais. Os materiais utilizados, step, halteres, caneleiras, barras, colchões, etc.
- **Fitball:** é uma aula que consiste na utilização de um material em específico, a *Fitball*. É uma bola gigante, que pode ser utilizada em treinos de reabilitação, correção de postura ou até mesmo, treino localizado para abdominais, pernas, lombares e glúteos. Trabalha também o equilíbrio e a flexibilidade;
- **GAP:** *“O GAP (glúteos, abdominais e pernas) desenvolve o corpo de uma forma eficaz. Utiliza pesos, caneleiras, halteres e barras para fortalecer todos os grupos musculares.” (Golden Fitness & Spa, s/d);*
- **Localizada:** *“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. Desenvolvimento da força, maior tonificação e uma grande transferência para o seu dia-a-dia, bem como uma boa queima calórica” (Golden Fitness & Spa, s/d);*
- **Pump:** *“O Pump é uma aula de 45-60 min. sem impacto, concebida para dar ao seu corpo um treino completo usando barras e pesos, ao som de música estimulante. É uma sessão de grupo orientada por instrutores fantásticos e muito qualificados. Começando por um aquecimento geral do corpo todo, a aula acaba por trabalhar todos os grupos musculares.” (Golden Fitness & Spa, s/d);*
- **Step:** *“O Step é uma aula com uma coreografia simples e muito divertida. É fantástica para desenvolver os membros inferiores e pode ser feita por todas as pessoas, que aumenta a sua motivação para atingir os resultados desejados. Melhora a condição muscular, a agilidade e o equilíbrio, a postura e estabilidade corporal. É uma aula que proporciona a perda de peso através de elevado dispêndio energético, com ênfase no trem inferior.” (Golden Fitness & Spa, s/d);*
- **Treino Funcional:** é uma aula que possibilita uma atividade física específica que possibilita o trabalho de fortalecimento do core, ajudando na estabilização da coluna;

- **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 um grande número de exercícios e uma progressão no treino. Transforma o peso do corpo do utilizador em resistência variável.” (Golden Fitness & Spa, s/d).

1.1.2.2. Sala de Aulas de Grupo

A sala de Aulas de Grupo (figura 3) a zona mais ampla do estabelecimento para poder contemplar o maior número de pessoas possíveis. Aqui decorrem aulas de grupo durante toda a semana, com uma diversidade de modalidades.



Figura 3 - Sala de Aulas de Grupo.

A sala contém equipamento adequado para a prática das modalidades que aqui abrange e cada aula é lecionada por um instrutor específico que tem certificado para a executar e instruir. Possui, também, uma zona específica para a aula de *cycling* em que possui uma área com material apropriado para a modalidade.

As aulas que decorrem neste espaço são as seguintes:

- **Attack:** “O Attack é o treino cárdio respiratório 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.” (Golden Fitness & Spa, s/d);
- **Balance:** “O 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.” (Golden Fitness & Spa, s/d);
- **Crosscycling:** É uma modalidade que junta a vertente do *Crosstraining* com o *Cycling*;

- **Crosskids:** “Aula de circuito ou estações com vários exercícios com uma grande vertente cardiovascular e muscular, ajudando as crianças a construir um corpo mais resistente, forte e saudável.” (Golden Fitness & Spa, s/d);
- **Crosstraining:** “Crosstraining é definido como uma atividade que otimiza a sua condição física (movimentos funcionais constantemente variados realizados em intensidade relativamente alta).” (Golden Fitness & Spa, s/d);
- **Cycling:** “O cycle indoor revolucionará o seu treino, isto porque é exatamente aquilo que procura: uma simples, mas desafiante atividade 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 Cycling é feito de uma forma controlada e equilibrada, dando ênfase ao ideal alinhamento corporal. E como não há nada como uma melodia que facilmente entra no ouvido para o motivar durante o trabalho árduo necessário para alcançar resultados, as aulas de Cycling são feitas ao som das músicas mais conhecidas e estimulantes, sendo o complemento ideal para o seu treino. Com toda a energia de um pequeno concerto de rock, cada aula vai deixá-lo descontraído e cheio de vitalidade.” (Golden Fitness & Spa, s/d);
- **GAP:** “O GAP (glúteos, abdominais e pernas) desenvolve o corpo de uma forma eficaz. Utiliza pesos, caneleiras, halteres e barras para fortalecer todos os grupos musculares. Desenvolvimento da força, maior tonificação e uma grande transferência para o seu dia-a-dia, bem como uma boa queima calórica” (Golden Fitness & Spa, s/d);
- **Hip-Hop Kids:** “O Hip Hop for Kids é uma aula divertida ao ritmo do Hip Hop, desenhada para crianças. A aula é simples e fácil de realizar. O Hip Hop for Kids desenvolve a coordenação, ritmo, destreza e agilidade, bem como desenvolve a componente sócio-afetiva.” (Golden Fitness & Spa, s/d);
- **Localizada:** “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. Desenvolvimento da força, maior tonificação e uma grande transferência para o seu dia-a-dia, bem como uma boa queima calórica” (Golden Fitness & Spa, s/d);
- **Mobilidade:** “Mobilidade é a capacidade para executar movimentos dentro de grande amplitude de movimentação. A mobilidade é um dos cinco elementos básicos que determinam a performance física do indivíduo. Ela pode ser

dividida em dois componentes: flexibilidade e capacidade de extensão. A flexibilidade é uma característica das articulações e dos discos, enquanto a extensibilidade depende dos músculos, dos tendões, dos ligamentos e das cápsulas articulares.” (Golden Fitness & Spa, s/d);

- **Pilates:** *” O Método Pilates oferece-lhe 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.”;*
- **Pump:** *“O Pump é uma aula de 45-60 min. sem impacto, concebida para dar ao seu corpo um treino completo usando barras e pesos, ao som de música estimulante. É uma sessão de grupo orientada por instrutores fantásticos e muito qualificados. Começando por um aquecimento geral do corpo todo, a aula acaba por trabalhar todos os grupos musculares.” (Golden Fitness & Spa, s/d);*
- **Strong By Zumba:** *“STRONG by Zumba™ combina ritmos fortes e animados de alta intensidade com exercícios de resistência progressiva e sobrecarga, condicionamento muscular, força, cárdio, mobilidade e pliometria. Melhora a resposta ao treino fisiológico por aumentar a capacidade de o organismo queimar calorias mesmo após o treino. Os benefícios para a saúde aumentam de modo mais eficiente em menos tempo que em treinos estacionários.” (Golden Fitness & Spa, s/d);*
- **Total Core:** *“Combina um treino de core com a energia de uma aula de grupo para todas as pessoas. Tem a duração de 30 minutos. O Core melhora o equilíbrio e a mobilidade, bem como a consciência corporal. Ideal para prevenir lesões e adaptar-se a várias situações do seu dia-a-dia.” (Golden Fitness & Spa, s/d);*
- **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 um grande número de exercícios e uma progressão no treino. Transforma o peso do corpo do utilizador em resistência variável.” (Golden Fitness & Spa, s/d);*
- **Zumba®:** *“É uma aula que combina as últimas tendências com a música mais badalada. É um treino coreografado extremamente divertido e energético, fácil de realizar para todas as pessoas.” (Golden Fitness & Spa, s/d);*

- **Zumba® Kids:** “Coreografias baseadas nas de Zumba ® mas adaptadas a crianças, incluindo ainda jogos, atividades e elementos de exploração cultural na estrutura da aula. Ajuda a desenvolver um estilo de vida saudável. As aulas incorporam elementos essenciais de desenvolvimento infantil como liderança, respeito, trabalho em equipa, confiança, autoestima, memória, criatividade, coordenação e conscientização cultural.” (Golden Fitness & Spa, s/d);
- **Jump:** ”É caracterizado por movimentos de execução simples e motivadores, que se adaptam à condição física do praticante. Foco principal no trabalho cardiovascular, melhoria da resistência geral e aumento da força muscular dos membros inferiores (músculos das pernas) e estabilizadores (abdominal e lombar).” (Golden Fitness & Spa, s/d);
- **Step:** “O Step é uma aula com uma coreografia simples e muito divertida. É fantástica para desenvolver os membros inferiores e pode ser feita por todas as pessoas, que aumenta a sua motivação para atingir os resultados desejados. Melhora a condição muscular, a agilidade e o equilíbrio, a postura e estabilidade corporal. É uma aula que proporciona a perda de peso através de elevado dispêndio energético, com ênfase no trem inferior.” (Golden Fitness & Spa, s/d).

1.1.2.3. Sala de Exercício

Na sala (figura 4), cada cliente tem à sua disposição o material necessário para a execução de exercício físico, mas mais à base da musculação, tendo à sua disposição diversas máquinas, pesos livres e outro tipo de equipamento adequado ao treino livre.

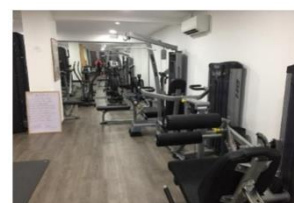
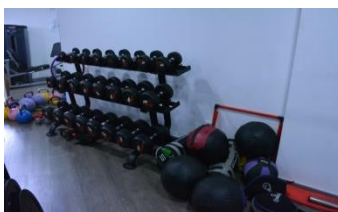


Figura 4 - Sala de Exercício.

Cada cliente tem um plano de exercícios elaborado pelo instrutor que o avaliou inicialmente e de acordo com os resultados obtidos das avaliações físicas, com os objetivos do cliente e as suas patologias. É de referir que nem todos os clientes são “obrigados” a subterem-se a uma avaliação ou a ter um plano de treino, é algo escolhido por cada cliente por livre arbítrio.

Sempre que exista a presença de um novo membro no ginásio, este é acompanhado pelo instrutor que o guia e ajuda de forma atenta e ativa pela sala fazendo a adaptação anatômica às máquinas existentes, conduzindo-o para uma melhor acomodação nos aparelhos e nas suas capacidades para que futuramente este possa permanecer no ginásio de forma ativa e autónoma e, se possível, proceder à avaliação física e à planificação do treino mais apropriado. Para os devidos efeitos, neste local temos uma sala própria para tal. É aqui que procedemos as avaliações onde é fundamental efetuar uma análise dos fatores de risco/ ou sintomas de várias doenças cardiovasculares, pulmonares ou metabólicas através de um questionário. Estas avaliações, têm como objetivo mostrar ao cliente a composição física (altura, idade, peso, IMC, % de massa gorda/muscular/magra, perímetros entre outros).

Neste local, o cliente tem à sua disposição, caso não queira proceder ao treino que lhe é proposto um treino do dia denominado de *WOD*. *WOD* é uma sigla que significa *workout of the day*, traduzindo para português, treino do dia. Este tipo de treino muda todos os dias, tendo como base o *Crosstraining*.

Aqui existe a presença de pelo menos um instrutor para supervisionar a sala, erros que ocorram, ajuda que forem necessárias e caso o cliente queira tirar dúvidas ou pedir ajuda. Este também ajuda os clientes, mesmo quando não lhe seja solicitado, no caso de correções de postura e ajuda nos movimentos.

1.1.3. Recursos Materiais

O ginásio possui diversos materiais que auxiliam os instrutores e clientes para um bom ensino e uma boa prática desportiva, específicos para cada sala e nomeadamente para cada tipo de aula e exercício os quais irei se encontram no Anexo II.

Máquinas hidráulicas – Segundo Costa (2011), nestas máquinas os pesos móveis foram substituídos por cilindros contendo fluído hidráulico, o que permite exercitar todos os grupos musculares de uma forma segura e controlada. Para esta autora, o treino em circuito com máquinas hidráulicas é um treino semelhante ao realizado com máquinas de musculação normais, mas onde os pesos são substituídos por fluído hidráulico, o que dá a sensação de que os movimentos estão a ser feitos dentro de água, só que de uma forma muito controlada.

Fleck e Kramer (2007) referem que este equipamento é particularmente indicado para mulheres, por trabalharem os grupos musculares que mais as motivam. Para Costa (2011) em cada máquina existe um trabalho duplo, em que em cada movimento são trabalhados dois grupos musculares permitindo assim uma maior rentabilidade no tempo para a prática. A resistência ao movimento é função direta da velocidade de execução e do número de repetições que a pessoa realiza num determinado tempo.

1.2. Horário de Funcionamento

Na tabela 1, encontra-se o horário de funcionamento do estabelecimento.

Tabela 1 - Horário de funcionamento do ginásio

Dia da Semana	Horas
2^a a 6^a	7h30 – 22h00
Sábados	10h00 – 18h00
Domingos e Feriados	Encerrado

Capítulo II- Objetivos e Planejamento do Estágio

2. Objetivos

Os objetivos são um ponto crucial para iniciar o estágio. É através deles que se tem uma aprendizagem gradual e organizada, o que por sua vez se torna eficaz num procedimento do estágio bem delineado.

Estes dividem-se em gerais e específicos.

2.1. *Objetivos Gerais*

Os objetivos gerais são mais amplos, definem o que eu pretendi alcançar ao longo do meu estágio:

- Adquirir novas competências e meios na área do fitness;
- Melhorar a nível profissional;
- Saber ser, fazer e estar nas diferentes áreas, sala de circuito, de grupo de exercício;
- Elaborar novas ideias/ projetos que sejam benéficos para a instituição;
- Inserir-me no mercado de trabalho.

2.2. *Objetivos Específicos*

Os objetivos específicos são apresentados já de forma detalhada e específica ao que pretendi alcançar durante o estágio.

Sala de Circuito e de Exercício

- Observar e analisar os métodos de trabalho da equipa;
- Melhorar sempre a prestação em sala de exercício;
- Colaborar, e intervir dando feedbacks aos clientes, fazendo com que estes sejam motivados e se sintam bem;
- Analisar e realizar avaliações da condição física e da composição corporal aos clientes;
- Conseguir acompanhar o processo dos clientes no treino, corrigindo posturas e ajudando-os a fazer as devidas correções, sempre que forem necessárias bem como prescrever sessões de treino que sejam adequadas indo ao encontro dos objetivos dos clientes;

Sala de Aulas de Grupo

- Observar as aulas e os métodos introduzidos pelos outros instrutores;
- Planificar/estruturar e orientar aulas de grupo conforme os conhecimentos adquiridos pelos planeamentos e estruturas das aulas dos instrutores;
- Promover feedbacks aos clientes, de modo a que as aulas sejam sempre dinâmicas;
- Lecionar aulas de forma autónoma.

3. Fases de Intervenção

Desde o início do estágio, as fases de intervenção não sofreram alterações no que diz respeito ao plano de estágio. Estas foram divididas em 3 fases:

Fase de observação:

Esta primeira fase, a fase em que observamos as atividades presentes nas salas definidas pelo horário. Observar como funciona o espaço, as aulas, a interação dos instrutores com os clientes e a metodologia de cada sala.

Fase de coorientação

Nesta segunda fase, passei a fazer parte das aulas, intervindo ao lado dos” dos instrutores nas diferentes salas, tendo como objetivo iniciar orientações na sala de exercício/circuito, lecionar faixas de aulas dos próprios instrutores e iniciar as avaliações aos clientes.

Fase de orientação

E por último, na fase de orientação participei ativamente nas aulas, interagindo em todos os locais, sendo instrutor na sala de circuito, planifiquei e orientarei autonomamente nas aulas de grupo. Sendo que, nesta fase, serviu também para a recolha de toda a informação já estudada anteriormente aos estudos de caso que me foram atribuídos onde realizei às avaliações dos mesmos.

A realização destas 3 fases ocorreu ao longo de toda a permanência no ginásio, sempre que havia mudança de horário para poder ingressar o maior número de aulas.

4. Planeamento Anual e Horário de Estágio

O seguinte planeamento anual e horário de estágio foram definidos em conjunto com o tutor de estágio, onde foram executadas as fases de intervenção, avaliações, atividades do ginásio e reuniões.

As horas semanais foram divididas por 4 dias, sendo estas alteradas conforme as mudanças de horários, como está exposto na seguinte tabela:

Tabela 2 - Distribuição de horários de setembro de 2017 até junho de 2018.

Quarta	Quinta	Sexta	Horas semanais
18:00-18:45 - Cycling 18:45-21:30 - Sala de Exercício	10:00-10:30 - <i>Cycling</i> 10:30-11:15 - Mobilidade 11:15-12:00 - Sala de Circuito 18:30-19:30 - Sala de Exercício 19:30-20:15 - <i>Pump</i>	18:00-18:45 - <i>Crosskids</i> 18:45.20:30- Sala de Circuito 20:30-22:00- Sala de Exercício	13
Quarta	Quinta	Sexta	Horas semanais
18:00-18:45 - Cycling 18:45-22:00 - Sala de Exercício	10:00-10:30 - <i>Cycling</i> 10:30-11:15 - Mobilidade 11:15-12:30 - Sala de Circuito 18:30-19:30 - Sala de Exercício 19:30-20:30 - <i>Pump</i>	18:00-18:45 - <i>Crosskids</i> 18:45.20:30 - Sala de Circuito 20:30-22:00 - Sala de Exercício	14
Quarta	Quinta	Sexta	Horas semanais
16:30-17:30 - Sala de circuito 17:45-18:15 - Step Atlético 18:15-19:30 - Sala de exercício 19:30-20:30 - Pilates	16:30-17:45- Sala de Exercício 17:45-18:15 - <i>TRX</i> 18:15-20:00- Sala de Circuito	11:30-12:30- Sala de Exercício 12:30-13:30 - Localizada 18:30.19:30- Sala de Exercício 19:30-20:15- <i>Strong</i> 20:15-22:00- Sala de Exercício	14
Quarta	Quinta	Sexta	Horas semanais
17:00-18:45- Sala de Circuito 18:45-19:30 - Localizada 19:30-21:30 - Sala de Exercício	17:00-18:15- Sala de Circuito 18:45-19:30 - <i>Cycling</i> 19:30-20:30- Sala de Exercício	11:30-12:30- Sala de Exercício 12:30-13:15-Localizada 16:00-18:45- Sala de Exercício 18:45-19:30- GAP 19:30-20:30- Sala de Exercício	14,5
Quarta	Quinta	Sexta	Horas semanais
17:00-18:45 - Sala de Circuito 18:45-19:30 - Localizada 19:30-21:30 - Sala de Exercício	16:30-18:15 - Sala de Circuito 18:45-19:30 - <i>Cycling</i> 19:30-20:30 - Sala de Exercício	10:30-11:15 - Balance 11:3012:30 - Sala de Exercício 12:30-13:15 - Localizada 16:30-18:45- Sala de Exercício 18:4519:30 - GAP 19:30-20:30- Sala de Exercício	15,5

A calendarização do estágio é um ponto fundamental no desenrolar do estágio, pois esta retrata todos os pontos como as atividades, as fases e as interrupções existentes ao longo do estágio. Também porque define estruturadamente o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, esta encontra-se no Anexo III.

Capítulo III- Atividades Desenvolvidas

5. Atividades Desenvolvidas

Ao longo do tempo, as pessoas estão cada vez mais à procura de atividades dinâmicas pois a atividade física melhora a qualidade de vida dos seus praticantes, quer a nível social, físico e psicológico e no entanto, os ginásios têm se tomado numa opção para a população. Sendo assim é necessário implementar serviços que vão de encontro os objetivos e gostos dos clientes.

Cada vez mais se tenta implementar uma vida mais ativa no país, apostando em ginásios para todo o tipo de população, e a cidade da Guarda não tem fugido à exceção. Tenho vindo a notar, através do ginásio em que estagiei, o *Golden Fitness & Spa*, que houve uma grande procura por parte de uma população diversa, desde jovens estudantes que buscavam um pouco de descontração e de exercício para atenuar o *stress* do dia-a-dia da vida escolar até pessoas com uma idade mais avançada que procuravam exercitar-se e interagir com outras pessoas procurando assim, uma velhice mais ativa e dinâmica.

Com esta grande procura por parte da população da Guarda, o *Golden Fitness & Spa* mudou a sua imagem e a sua metodologia passando de um ginásio inteiramente feminino para um ginásio misto, mostrando assim uma grande evolução do qual obteve frutos, obtendo assim um aumento significativo de clientes ativos perante a sua antiga metodologia.

A procura de atividades de lazer é cada vez maior. Os ginásios têm cada vez mais adesão devido ao facto das pessoas se preocuparem com a imagem, daí vem o “ser” *fit* ou *fitness*”. Desta forma, realço que as modalidades relacionadas com o *fitness* têm adquirido cada vez mais aspetos e isso reflete-se na crescente adesão a ginásios, boxes de *crossfit* e *health clubs*. Com a procura de modalidades mais dinâmicas, ativas e até mesmo divertidas por parte dos clientes, o Golden Fitness optou por adquirir novos tipos de modalidades que chamassem mais população ao seu estabelecimento e assim aconteceu. O ginásio apresentou novas modalidades que começaram a ter uma grande procura entre os quais encontra-se o *Strong By Zumba®*, o *Jump*, o *Cycling* e o *Crosstraining*. Esta última modalidade tem vindo a ter cada vez mais seguidores por ser uma modalidade que se encontra na moda em que muitos ginásios já começaram a incluir e o *Golden Fitness & Spa* não foi exceção.

Para além de todas as novas aulas existentes, contém uma sala que tem vindo a ganhar cada vez mais seguidores: a sala de exercício. Aqui, clientes de ambos os

gêneros, frequentam esta sala com grande assiduidade devido a todos os fatores já mencionados.

Assim, com toda esta nova logística, o ginásio tem oferecido aos seus clientes uma grande variedade de escolhas para que estes se possam tornar cada vez mais ativos e mais satisfeitos.

5.1. *Sala de Circuito e Sala de Aulas de Grupo*

Ao longo da minha permanência enquanto estagiário, permaneci de forma assídua na sala de circuito e sala de aulas de grupo, realizando assim todas as fases propostas no início (observação, coorientação e orientação).

A sala de circuito foi o local onde obtive mais liberdade para a realização de treinos nos clientes que estivessem neste local. Aqui, surgiam todos os dias, pessoas novas que, na maioria dos casos, eram clientes com patologias, lesões ou pessoas com idade mais avançada que não queria permanecer na sala de exercício.

Como a população ia sempre variando, era praticamente impossível organizar um plano de treino específico para cada cliente, tendo que observar e verbalizar com este para conseguir assim planear um circuito que fosse ao encontro com os objetivos e patologias/lesões que aparentava.

Ao todo e de acordo com as fases explícitas, tive de realizar neste local, 4 observação, 3 de coorientação e 15 de orientação, somente obtendo informação requerente às de observação devido às dificuldades que já referi.

Na sala de aulas de grupo, realizei praticamente todas as aulas existentes no ginásio e que eram compatíveis com os meus horários durante o estágio, passando assim pelas aulas de *Cycling*, *Mobilidade*, *Pump*, *Crosskids*, *Step Atlético*, *Pilates*, *TRX*, *Localizada*, *Strong by Zumba*, *Balance*, *GAP* e *Crosscycling* das quais concretizei as fases que me foram ordenadas logo no início do estágio. É de salientar que a aula em que tive mais dificuldade foi *Strong by zumba*, pois era um tipo de aula em que tinha que ter um conjunto de aptidões mais desenvolvidas, como por exemplo o ritmo, coordenação e resistência. Contudo, senti melhorias no desenvolver do estágio, nesta modalidade.

A perceção da realização destas fases nesta zona encontra-se numa tabela em Anexo IV, assim pode-se verificar o número total de aulas presenciadas.

De todas as fases realizadas, obtive um determinado número de cada uma que para o presente estágio selecionei cerca de 6 trabalhos realizados: duas fichas de observação e quatro planos de aula.

Em anexo estão apresentados os seguintes trabalhos alusivos às fases realizadas:

- Para a fase de observação encontram-se duas fichas de observação (Anexo V) referentes a uma aula de Mobilidade e uma aula de *Pump*.
- Para a fase de coorientação (Anexo VI) dispus de dois planos de aula referente a uma faixa organizada para as aulas de *Step Atlético* e para *Strong by Zumba*.
- Por fim, para a fase de orientação (Anexo VII), escolhi dois planos de aula referente às aulas de *Step Atlético* e de *Crosscycling*.

5.2. *Sala de Exercício*

Ao longo destes anos como estudante do ensino superior e estudante de Desporto, todos os professores nos deram a entender o quanto a atividade e o exercício físico são fundamentais para a vida humana, para que consigamos viver em pleno, com uma vida saudável e estável. Sempre nos deram a conhecer os benefícios da atividade física e muitos são os estudos que fundamentam tudo o que aprendi até agora. Segundo Tahara (2013) “*A atividade física tem sido muito valorizada, atualmente por diversos fatores que interferem na qualidade de vida, como o stress, questões ligadas ao sedentarismo, má alimentação, entre outros. Esses fatores fazem com que as pessoas busquem alternativas capazes de minimizar tais danos*”, e assim percebemos a grande importância que gira em torno deste conceito.

O *Golden Fitness & Spa*, com a nova vertente de incorporar em si os dois géneros, criou uma sala de musculação para que não fossem só as aulas de grupo ou uma sala de circuito somente indicadas para o género feminino. Assim, esta sala é constituída por máquinas de carga, pesos livres e entres muitos materiais para que se possa trabalhar grandes grupos musculares e ter um treino mais objetivo relativamente ao que cada cliente pretende para si. Para isso, o ginásio encontra-se com uma metodologia de avaliação da composição corporal para que após esta o instrutor que avaliou possa planificar um plano de treino de acordo com os resultados obtidos e com os objetivos do sujeito em causa.

A metodologia que o ginásio aplica como método de avaliação é um questionário referente ao historial médico e uma avaliação de bioimpedância através da

balança Tanita. A bioimpedância caracteriza-se por oferecer “*estimativas suficientemente precisas sobre os componentes de massa livre de gordura e gordura corporal e se torna, portanto, a primeira opção para a análise da composição corporal mediante procedimentos clínicos.*” (Guedes, 2012).

Para a realização mais completa do estágio, foi-me concebida a hipótese de poder avaliar cinco clientes aplicando a metodologia de avaliação e aplicar os planos de treino para cada um consoante os objetivos e resultados da avaliação.

Comecei as avaliações no início de janeiro com todos os clientes que me foram concebidos para poder avaliar e prescrever treinos, mas ao longo da minha estadia como estagiário acabei por chegar ao fim somente com três clientes. Dos clientes que tinha à minha disposição procedi ao método de avaliações que o Golden Fitness tinha à disposição. Assim para cada um apliquei o questionário referente ao historial médico e familiar onde contém perguntas para saber se o cliente em questão tinha algumas restrições que o impediam de realizar diversos tipos de exercícios. De seguida era aplicada o método de bioimpedância que possibilitava saber diversos valores referentes à constituição corporal do indivíduo.

5.2.1. Acompanhamento Geral aos Clientes

Em relação ao acompanhamento dos clientes na sala de exercício, mostrei sempre disponibilidade para ajudar, prescrever exercício e fazer avaliações a outros clientes. Na minha opinião, é fundamental manter a sala de exercício organizada, pois promove um melhor ambiente e segurança aos clientes dentro do espaço e faz com eles cumprissem as regras do ginásio.

5.2.2. Acompanhamento Individual

Quanto ao acompanhamento individual dos meus casos de estudo, define que teria de acompanhar cinco casos de estudo. Sendo que no regulamento de estágio é obrigatório realizar no mínimo quatro avaliações físicas, como planejar e prescrever o treino consoante os objetivos de cada cliente. Porém consegui acompanhar três pessoas, porque duas delas desistiram.

5.2.2.1. *Caracterização e Análise dos Estudos de Caso*

5.2.2.1.1. **Estudo de Caso 1**

O estudo de caso 1 era um indivíduo do género feminino com 34 anos de idade, Professora de Gestão, começou a frequentar o ginásio para melhorar a sua aptidão física em geral e definir a sua massa muscular. A cliente apresenta algumas queixas nos joelhos (mais direcionado no membro inferior direito). Contudo, foi realizado uma ressonância magnética, em que não foram observadas alterações significativas. Esta apresenta uma diástase de dois a três centímetros de largura, avaliada por um fisioterapeuta e fisiatra, consequência de duas gravidezes muito próximas e de grande volume para a sua estatura. É de salientar que após o último parto, esta iniciou a atividade física após três semanas. A avaliação efetuada, por profissionais da área teve como resultado a necessidade de uma cirurgia pelo facto da cliente já não ter tecido suficiente para fechar a diástase, sendo que esta não optou pela cirurgia pela razão de querer ter mais um filho.

A caracterização do estudo de caso foi feita através do questionário PAR-Q (Anexo VIII) e de seguida foi realizado a avaliação da composição corporal através da *Tanita* (Anexo IX).

Tal como já referi, a cliente apresentava uma diástase e por essa razão o treino destinado à zona do Core deveria ter como objetivo melhorar a estabilidade da região central e dos mecanismos de respiração diafragmática, para assim existir uma transmissão mais eficiente de energia que resulte na produção de força nas extremidades (Fredericson, 2005, citado por Raposo, Omar, Cerca, Caldeira, Gonçalves, Batalau & Batista, 2015).

Assim e com base nestas informações, Verstegen (2014, citado por Raposo *et al*, 2015) refere que há um continuo de pensamento para a prescrição de exercícios para melhorar a função do core, sendo a seguinte:

- 1 – Posições de controlo diafragmático e postural;
- 2 – Movimentos estáticos com movimentos dos membros;
- 3 – Movimentos de rotação, estáticos, com movimentos dos membros;
- 4 – Movimentos rotação propulsivos;

Os exercícios hipopressivos, ajudam na recuperação da zona pélvica de forma ativar o diafragma. São exercícios que englobam uma respiração profunda e de alongamento postural. Estas posturas estão relacionadas com a inspiração e expiração específica que abduz as costelas para que haja uma diminuição da pressão intra-

abdominal. Estes ajudam à redução do perímetro da cintura, melhoram a postura, reduzindo lordoses e cifoses.

Posteriormente, quando se notou uma evolução, foram adicionados exercícios estáticos isométricos com movimentos dos membros superiores e inferiores, como se pode verificar no plano de treino em Anexo XI.

Relativamente ao treino mais destinado à tonificação muscular, inicialmente foi prescrito um treino de “hipertrofia” para que a longo prazo a cliente pudesse dar continuidade um treino mais direcionado à tonificação muscular. A hipertrofia tem como objetivo o aumento do tamanho do diâmetro de fibras musculares (Garganta, Prista, & Roig, J.,2003).

O método utilizado para este estudo de caso foi o de carga constante, sendo que o objetivo era manter durante todas as séries a mesma carga, tentando enquadrar entre 8 a 12 repetições. O volume de treino utilizado foi de 3 séries e o intervalo de recuperação entre séries foi entre 1 a 2 minutos, como indica Garganta *et al.* (2003).

Como é verificado no plano de treino e por caracterizar o indivíduo como iniciante neste tipo de exercícios, os exercícios utilizados eram praticamente todos feitos com base de sustentação corporal,, para que o seu corpo não sofresse uma sobrecarga muito grande, sendo que dividi os planos em três rotinas diferentes, o plano de treino A era de membros superiores, o plano de treino B de membros inferiores e o plano de treino C, englobava tantos os membros inferiores e membros superiores. Em todos os planos foi desenvolvido o treino do Core. O indivíduo também frequentava várias aulas de grupo por semana tais como, 2º feira – aula de *TRX*, 4º feria- aula de *Zumba*, 5º feira- aula de *Cycling* mais aula de *Pump* e no sábado realizava uma aula de *Crosscycling*. Em Anexo XII encontra-se o registo de assiduidade do estudo caso 1.

5.2.2.1.1.1. Resultados do Estudo de Caso 1

Em relação aos resultados do estudo de caso 1, como podemos verificar no gráfico 1 e 2, que entre a primeira e a segunda avaliação, a massa corporal do indivíduo aumentou, e na última diminuiu devido à perda de massa gorda. Com base na percentagem da composição corporal, a sua massa gorda, na primeira avaliação era de 21,10% face à segunda e à terceira. Esta apresentou uma diminuição de 20,60 para 18,10, isto porque a cliente apresentou empenho ao longo da sua atividade física, o que fez com que esta obtivesse um ganho de massa muscular juntamente com a perda de massa gorda. Quanto à percentagem de água corporal, esta aumentou, devido a uma diminuição da massa gorda e aumento da massa muscular.

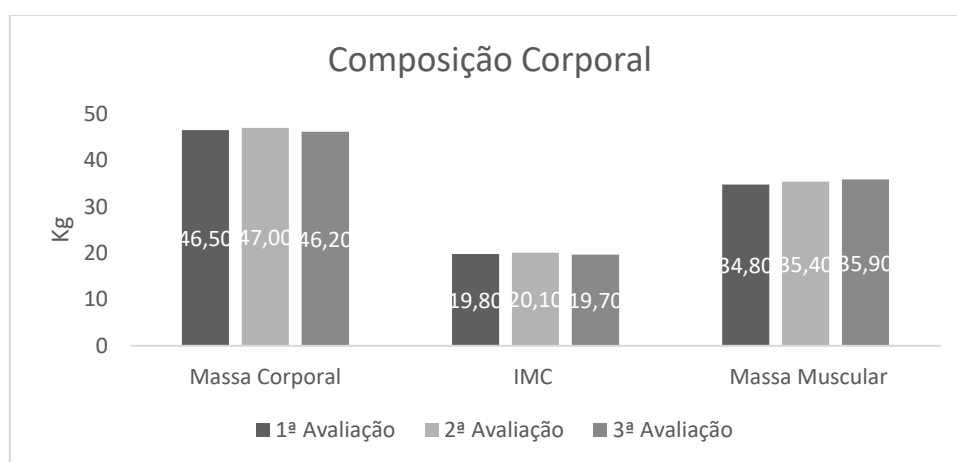


Gráfico 1 - Composição Corporal Estudo de Caso 1

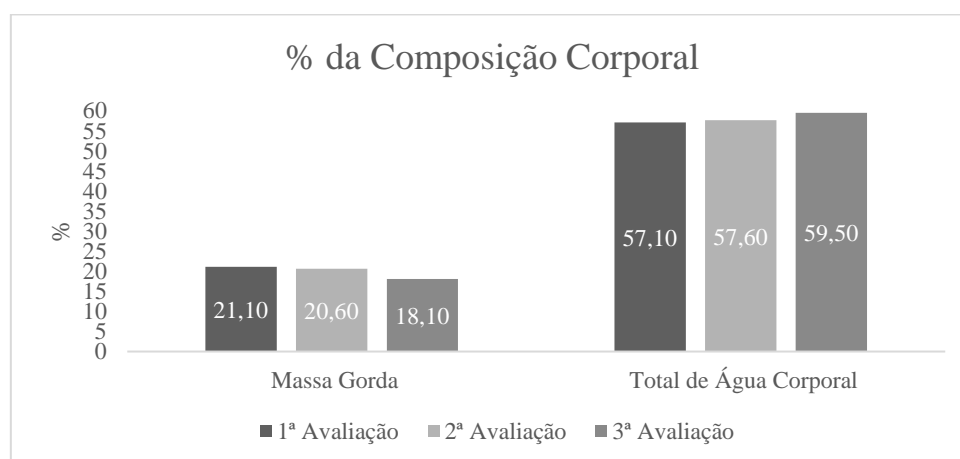


Gráfico 2 - Percentagem da Composição Corporal

5.2.2.1.2. Estudo de Caso 2

Este sujeito é do género masculino, com 25 anos de idade, *Designer*, e tinha como objetivo o aumento da massa muscular e manter a condição física.

É de referir que este sujeito não apresentou nenhum fator de risco, nenhuma patologia e já apresentava um nível de treino avançado. O objetivo deste cliente era o aumento de massa muscular, prescrevi-lhe um plano de treino de hipertrofia. Foi realizado o questionário PAR-Q (Anexo XIII) e de seguida a avaliação da composição corporal através da balança *Tanita* (Anexo XIV).

Considerando que o indivíduo estava num nível avançado, as sugestões apresentadas pelos autores, Garganta *et al* (2003) foram as seguintes: realizar exercícios dos grande para os pequenos grupos musculares, a carga de treino deverá ser entre 70 a 100% de 1RM, dando mais ênfase entre 70 a 85%, no volume de treino em que deverá realizar séries múltiplas de 1 a 12 repetições, o intervalo de recuperação deverá ter uma intensidade moderada e elevada, ou seja, entre 1 a 2 minutos e a frequência de treinos deverá ser entre 4 a 6 por semana, ou seja, o sujeito realizou quatro treinos por semana, realizando os exercícios com cargas de 70%, 75%, 80% e 85%, que fazia com que o sujeito realizasse 12, 10, 8 e 6 repetições por exercícios, o intervalo de recuperação era completo, ou seja, de 2 minutos. É de salientar que este indivíduo, também frequentava uma aula de *cycling* e uma aula de *CrossTraining* por semana.

Posto isto, foram prescritos quatro planos de treino diferentes, como se verifica no Anexo XV, sendo que no plano de treino A, o sujeito realizava um treino direcionado para peito e tricípites; no plano de treino B realizava um treino direcionado para membros inferiores e *Core*; no plano de treino C era um treino mais específico para ombros; no plano de treino D o treino era mais direcionado para costas e bíceps.

No Anexo XVI encontra-se o registo de assiduidade do estudo de caso.

5.2.2.1.2.1. Resultados do Estudo de Caso 2

No Estudo de Caso 2, como podemos verificar nos gráficos 3 e 4, a massa corporal inicial (primeira avaliação) era de 70,20 kg. Na transição da segunda avaliação para a terceira (70,90kg; 70,80kg), houve uma diminuição da massa corporal, devido a este apresentar uma diminuição de massa muscular juntamente com a percentagem total de água corporal entre a segunda e terceira avaliação da percentagem da sua composição corporal. Em contrapartida, a sua massa gorda aumentou devido às perdas dos dois últimos fatores.

Uma das razões para tal ter acontecido, provém do facto de este passar a maior parte do dia sentado, por razões profissionais e de ter uma alimentação desequilibrada face à sua prestação na sala de musculação.

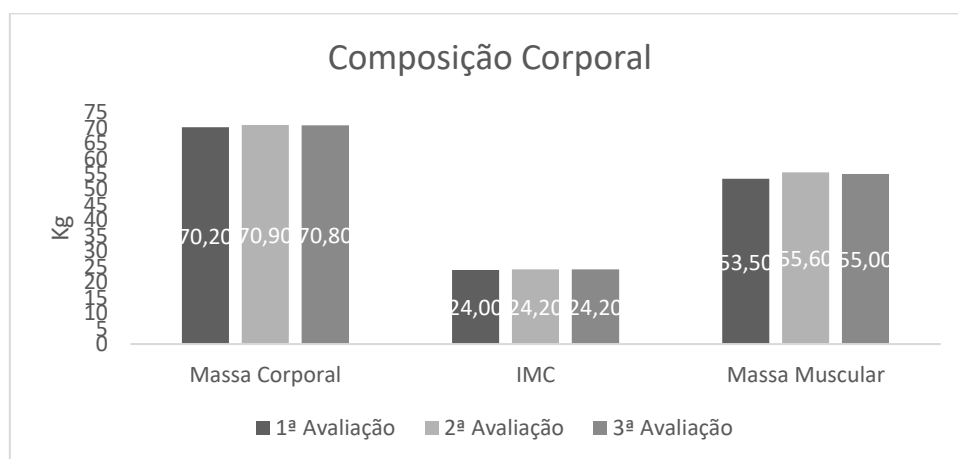


Gráfico 3 - Composição Corporal do Estudo de Caso 2

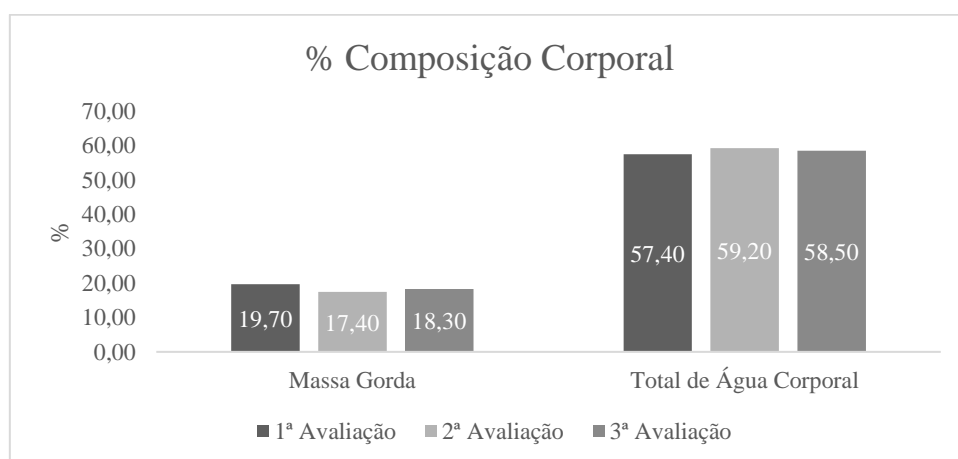


Gráfico 4 - Percentagem da Composição Corporal do Estudo de Caso 2

5.2.2.1.3. Estudo de Caso 3

Este sujeito do género masculino, com 27 anos de idade, Engenheiro, começou a frequentar o ginásio para o aumento da sua massa muscular bem como para melhorar a sua aptidão física, estando já no um nível intermédio.

Foi-lhe também atribuído um plano de treino de hipertrofia conforme os seus objetivos e de referir que não apresentava nenhuma patologia.

A caracterização do estudo de caso foi feita através do questionário PAR-Q (Anexo XVII) e de seguida foi realizado a avaliação da composição corporal através da *Tanita* (Anexo XVIII).

Este sujeito tinha como objetivo o incremento de massa muscular e considerando que o sujeito estava num nível de treino intermédio, as sugestões dadas pelos autores que utilizei como referência para prescrição do treino deste, foram as seguintes (Garganta *et al*, 2003): realizar exercícios monoarticulares, a ordem dos exercícios deveria ser dos grandes para os pequenos grupos musculares, intensidades de 70% a 85% de 1 repetição máxima (RM), séries múltiplas entre seis a doze repetições, período de descanso entre série de um a dois minutos.

Assim sendo, foram realizados sete planos de treino semanais, divididos por grupos musculares, sendo que ao domingo era dia de descanso. Eram realizadas quatro séries entre 6 a 12 repetições para grupos musculares e foram dados dois minutos de descanso entre séries, o que significa que tinha um período de recuperação completo e, como referi anteriormente, realizou rotinas divididas, como podemos verificar no Anexo XIX.

No Anexo XX encontra-se o registo de assiduidade do estudo de caso.

5.2.2.1.3.1. Resultados do Estudo de Caso 3

Em relação ao estudo de caso 3, houve uma diminuição da massa muscular e por essa razão houve uma diminuição da massa corporal, como podemos verificar nos gráficos 5 e 6. Contudo a massa gorda aumentou, e a massa muscular diminuiu, sendo que se verifica uma diminuição total de água corporal, o que faz com que este tenha perdido um pouco da massa corporal na última avaliação. Outra razão pela qual se verifica estes resultados obtidos pelos gráficos, é deste não manifestar muito interesse por parte do treino, pois não cumpria com os horários semanais de treino e apresentava também uma alimentação desequilibrada, fazendo só três refeições por dia, em grandes quantidades.

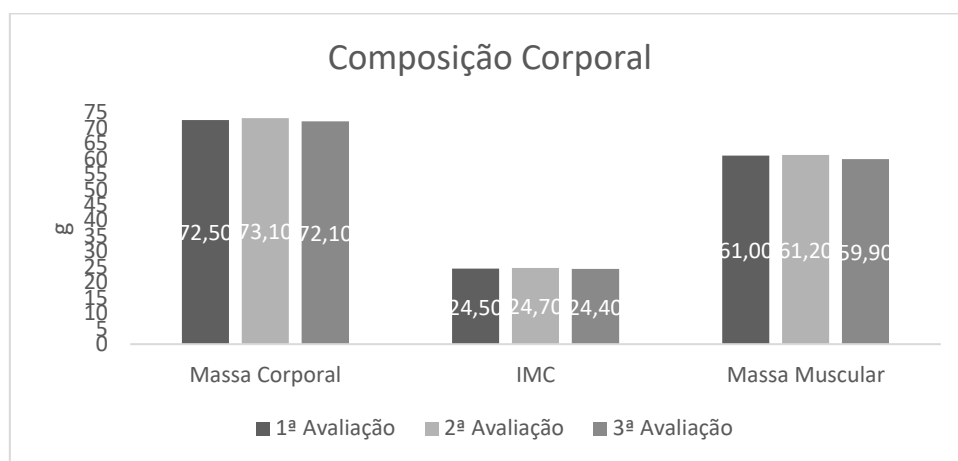


Gráfico 5 - Composição Corporal do Estudo de Caso 3

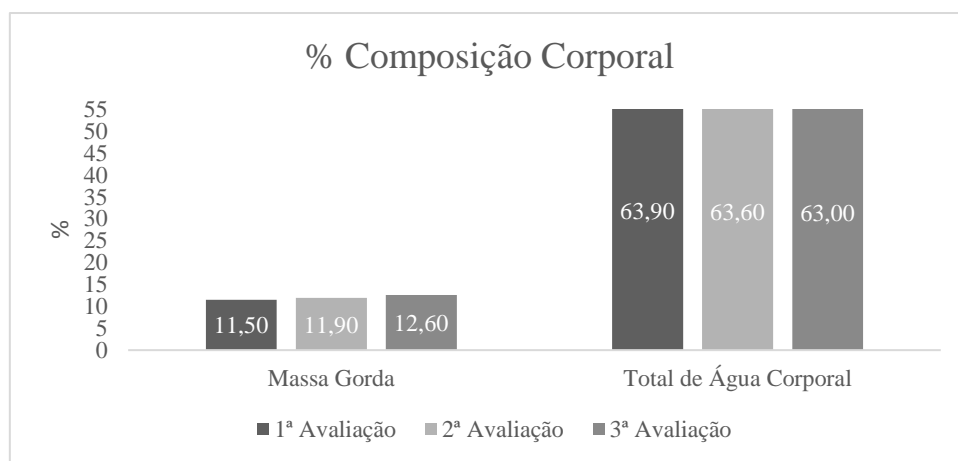


Gráfico 6 - Percentagem da Composição Corporal do Estudo de Caso 3

5.3 Atividades Pontuais do Ginásio

5.3.1 Magusto

A atividade do Magusto realizou-se a 11 de novembro de 2017, com uma caminhada pela Guarda e a participação dos clientes inscritos para a atividade terminando com um convívio e magusto (figura 7).



Figura 5 - Equipa técnica e cliente que participaram na atividade.

Para comemorar o 6º aniversário do ginásio promoveu-se uma semana cheia de festa e animação, com aulas dinâmicas e temáticas em que todos os clientes poderiam participar. Essa decorreu entre os dias 4 e 9 de junho de 2018, em que cada dia era um tema diferente e pediu-se aos clientes que participassem de forma ativa para entrarem no espírito festivo, havendo o “*Open Day*” (dia 4 e 8), a “*Festa Branca*” (dia 5), o “*Hollywood - Passadeira Vermelha*” (dia 6), o “*Especial Anos 80*” (dia 7) e para finalizar a semana o “*Bootcamp*” (dia 9). No Anexo XXI, encontra-se o cartaz desta atividade.



Figura 6 - Festa Hollywood | 6º Aniversário do Ginásio.



Figura 7 - Corte do Bolo do 6º Aniversário do

5.4 Projeto de Estágio

Neste ponto irei descrever todas as atividades de promoção realizadas, sendo que o projeto de estágio é um momento de avaliação que se encontra integrado no âmbito da unidade curricular Estágio. Este está ingressado no relatório final de estágio para mostrar o meu dinamismo enquanto estagiário e futuro profissional.

O *Golden Fitness & Spa* tem vindo ao encontro dos desejos dos seus clientes em criar mais dinamismo e atividades dentro e fora do ginásio, promovendo assim ainda mais a atividade física, a procura de uma melhoria da saúde e a atrair ainda mais clientes para o seu estabelecimento. Posto isto, foram realizadas algumas atividades pontuais ao longo do estágio, em que participei em três delas: o projeto de estágio, o *Bootcamp*, que desenvolvi com a ajuda dos restantes estagiários presentes no ginásio. As outras atividades foram: o Magusto, o 6º aniversário do *Golden Fitness & Spa*.

5.4.1 Bootcamp

O tema escolhido para o projeto de estágio foi o “*Bootcamp*”, entendendo-se por uma atividade ao ar livre do estilo de treinos militares que acarreta um grande esforço por parte dos participantes e entreajuda.

Esta a ideia foi apresentada por um dos estagiários, em que também o próprio ginásio demonstrou logo interesse em realizar tal tipo de atividade em que todos os estagiários participaram na sua execução.

Assim, falamos em conjunto sobre a melhor forma de organizar um evento tão importante para nós como para o ginásio chegando ao consenso de que a atividade para ser bem realizada teria de ter a contribuição da entidade acolhedora e da Guarda Nacional Republicana (GNR), já que esta era uma entidade que já tinha realizado este tipo de atividade.



Figura 8 - Divisão de tarefas do Bootcamp.

Dividimos tarefas entre os três estagiários para uma melhor gestão de tempo e de tarefas entre todos. Falamos com a GNR para nos poder ajudar a realizar a atividade e depois de tantas controvérsias perante este projeto conseguimos pelo menos um local onde a realizar já que não havia a existência de agentes qualificados para a atividade no dia em questão. Sendo assim, a atividade realizou-se no dia 9 de junho de 2018, pelas 9:00h da manhã, com a parceria do *Golden Fitness & Spa*, da GNR e do IPG, sendo realizada pelos estagiários do ginásio, com a ajuda dos instrutores e direção do mesmo e com a cooperação e participação dos clientes do estabelecimento.

Este *Bootcamp* foi importante para a diversão, acolhimento e convívio por parte dos clientes do ginásio e instrutores. Foi delineado que este deveria conter exercícios militares juntamente com jogos tradicionais e exercícios de treino funcional, foi dividido em treze estações diferentes, em que os participantes tinham que exercer diferentes tarefas e responder a determinadas perguntas de cultura geral.

Cada instrutor ficou com uma equipa, sendo estas caracterizadas por cores, de modo a contabilizar os pontos em cada estação, verificar a realização destas efetuar as perguntas às equipas e instruir sobre o que fazer em cada estação. Cada equipa continha um mapa do percurso/terreno em que este continha todos os pontos para a realização da atividade. Os percursos apresentados no mapa eram diferentes de forma a estas que as equipas não se cruzassem na mesma estação.

Cada equipa saiu com cinco minutos de diferença, de maneira a que não para melhor gestão de cada estação.



Figura 9 - Equipa técnica do Ginásio.

No geral, a atividade correu bem, com algumas falhas durante a atividade, com a meteorologia adversa no término desta, mas com grande satisfação por parte dos clientes que agradeceram o projeto realizado e deixaram o desejo de, no futuro, virem a participar numa atividade igual.

Este tipo de atividade ajudou-me como futuro profissional na área pois foi uma tarefa que contribuiu para a prática de exercício físico, na dinâmica de construção de uma grande atividade e para o ginásio, *Golden Fitness & Spa*, que abrigou este projeto e contribuiu para a sua realização. Todos os documentos desta atividade encontram-se no Anexo XXII.

Reflexão Final

O meu estágio teve início no dia 27 de setembro de 2017 e terminou no dia 20 junho de 2018 completando assim as 420 horas pretendidas pela convenção de estágio. A instituição que me acolheu foi o ginásio *Golden Fitness & Spa* – Guarda.

Numa primeira fase iniciei a observação nas aulas delineadas pela minha tutora/diretora técnica e observei a metodologia dada na sala de Circuito/Exercício por parte dos instrutores. Ainda na fase de observação, na sala de exercício, registei uma significativa evolução estando já a conseguir chegar aos objetivos gerais pretendidos pois esta era a área onde me destacava mais. Já nas outras aulas, ainda permaneci na fase de observação “participada”, pois ainda não me destacava muito bem nas outras restantes áreas.

Esta fase foi uma fase de aquisição de conhecimentos básicos e adaptação à metodologia e funcionamento do ginásio *Golden Fitness & Spa*, e os métodos de trabalho dos instrutores, com quem iria passar e desempenhar diferentes tarefas, nas respetivas diferentes fases e aulas enquanto estagiário.

Após todo este tempo de observação nas aulas de grupo e nas restantes áreas, iniciei assim a fase de coorientação, onde orientei sempre duas faixas de aula dos instrutores, sempre com a presença e supervisão do instrutor responsável por cada aula que participei, sendo estas de Mobilidade, *Cycling*, *Pump*, *Crosskids*, *Crosscycling*, *Trx*, *Balance*, *GAP*, *Step Atlético*, *Pilates*, Localizada e *Strong by Zumba*. Estas aulas contribuíram muito para a minha evolução, pois na execução técnica, muitas eram difíceis de realizar por parte de alguns alunos e este foi mais um momento onde tive que colocar de novo em prática alguns dos meus conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso académico.

A intervenção do meu tutor de estágio e da restante equipa técnica, foi crucial, pois os conhecimentos e feedbacks que me foram transmitidos, ajudaram-me a melhorar e a desenvolver várias capacidades (autonomia/*feedbacks*), que fizeram com que obtivesse rapidamente a autonomia suficiente para orientar faixas de aula nas salas de aulas de grupo/ circuito, assim como orientar, executar correções aos clientes na sala de circuito e de exercício.

Na metade do segundo semestre e até ao final do mesmo, iniciei a fase de orientação em aulas de grupo (*Crosscycling*, *Crosskids*, *TRX* e *Step Atlético*), lecionando-as de acordo com a metodologia do espaço, planeando aulas na sala de circuito e fazia avaliações já a outros clientes. É que referir que, estagiei com mais dois

colegas de curso, onde lecionei com alguns deles, metade de algumas aulas de alguns instrutores (*Strong by Zumba, Pump* e *Step Atlético*), por estes não estarem presentes na instituição.

Em seguida faço um balanço positivo de todo este percurso como estagiário no ginásio *Golden Fitness & Spa*. Este veio ao encontro e superou, daquilo que eram os meus objetivos e expectativas, relativamente ao estágio. Ultrapassei as minhas dificuldades na realização de aulas de grupo, planificação de aulas/treinos e nas avaliações da composição física. Fui sempre prestável e útil em tudo o que me era proposto pela equipa, dando sempre a minha disponibilidade, criatividade e o meu melhor.

Desenvolvi mais capacidades pessoais do que aquilo que estava à espera, no que diz respeito às capacidades de integração, de trabalhar em grupo e sobre tudo de me adaptar a novas situações. Em relação às capacidades profissionais, evolui bastante, no que toca á forma como intervir com os clientes, capacidade de improviso, projeção de voz, gestão do clima de aula, planos de treinos, avaliações e de aulas de grupo.

Concluindo assim esta reflexão, fazendo um balanço e uma autorreflexão pessoal como futuro profissional na área do exercício físico e bem-estar, sinto que evolui muito ao longo do meu percurso académico, sendo que o estágio foi um dos momentos de maior importância, pois ajudou-me a crescer como pessoa e profissional e coloquei em prática todos os meus conhecimentos académicos e sobre tudo, mostrei realmente o meu valor no mundo do trabalho e como futuro profissional desta área.

Referências Bibliográficas

Dantas, E.H.M. (2003). A prática da preparação física. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape.

Fleck, S. J. e Kraemer, W. J. (2007). Fundamento do Treino da Força Muscular - 3ª Edição: São Paulo.

Garganta, R., Prista, A. e Roig, J. (2003). Musculação – Uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem-estar. 1º Edição. A. Manz Produções: São Marcos.

Guedes, D. P. (2012). Procedimentos Clínicos utilizados para a análise da composição corporal. Panamá: Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano.

Raposo, F., Omar, C., Cerca, L., Caldeira, P., Gonçalves, R., Batalau, R. & Baptista, T. (2015). Manual de Treino Funcional Integrado. 1ª Edição. André Manz Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal Ida.

Tahara, A. (2013). A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. Uberaba.

http://www.proffabioborges.com.br/artigos/tratamento_da_flacidez_diastase_reto_abdominal.pdf

Anexos

Anexo I - Convenção de estágio

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: Ginásio

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): João João Fernandes N.º 5208495

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

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Diana Dias

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)
12/10/2017
Data
[Assinatura]
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio
13/11/2017
Data
[Assinatura]
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento
11/9/2017
Data
[Assinatura]
(assinatura e carimbo da Entidade)

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: João Jorge Fernandes Oliveira N.º de estudante: 15208495

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:
 Nome: Dona Dora Fernandes Nunes 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: Dona Dora Fernandes Nunes N.º de cédula profissional: 98861

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

- * Adquirir novas Competências e atuar no área do fitness;
- * Trabalhar como técnico e profissional;
- * Elaborar novos ideais / projetos que sejam benéficos para o Ginásio;
- * Insere-me no mercado de trabalho;

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

- * Apresentar-me que eu pretendo atingir ao longo do estágio e do mesmo poderemos atingir os objetivos específicos;
- * Sale de Exercício e Circuito:
 - Conseguir fazer todo o atendimento o processo dos clientes no fitness, corrigindo posturas e ajudando-os a fazer os devidos exercícios, sempre que forem necessários e preservar erros de fitness adequados aos objetivos dos clientes;
- * Sale de Grupo; Planificar / estruturar aulas de grupo, promover feedbacks aos clientes, ler e dar aulas de forma autónoma e dinâmica

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase: Introdução Início: 27/10/2017
D D M M A A A A

2.ª fase: Conscientização Início: 15/11/2017
D D M M A A A A

3.ª fase: Conscientização Início: 10/10/2018
D D M M A A A A

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>27/10/2017</u> <small>Data</small> <u>[Assinatura]</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>31/10/2017</u> <small>Data</small> <u>[Assinatura]</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>19/10/2017</u> <small>Data</small> <u>[Assinatura]</u> <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>
--	---	---

**Anexo II – Recursos Materiais das Diferentes Salas da
Entidade**

Material - Sala de Circuito			
Material	Quantidade	Material	Quantidade
Discos de <i>Pump</i> (2,5kg)	7	Máquina Hidráulica: <i>inner/outerthigh</i>	1
Tubos elásticos	7	Máquina Hidráulica: <i>pectoral fly</i>	1
Halteres 1kg	8	Máquina hidr.: <i>leg curl/extension</i>	1
Discos de <i>Pump</i> (1,25kg)	8	Máquina hidráulica: <i>leg press</i>	1
Caneleiras 1kg	9	Máquina hidr.: bíceps/tríceps	1
Anel de Pilates	10	Máq. Hidr. ABD/Low back	1
Bola lastrada ginástica	10	Máq. Hidr. <i>Chest press</i>	1
<i>Fittball</i>	14	Máq. Hidr. <i>Shoulder press</i>	4
Colchões	14	Discos de <i>Pump</i> 5kg	4
Cones(pratos)	50	Arcos de ginástica	4
<i>Kettlebell</i> 6kg	1	Trampolins	14
<i>Wall ball</i> 3kg	1	<i>Foam rollrs</i>	4
Elásticos	1	Barras de <i>Pump</i>	4
<i>Steps</i>	5	Bola de esponja	1
Plataforma vibratória	1	<i>Plat Fit</i>	6
Passadeira	1	TRX	3
<i>Indoor bike</i>	2	<i>Push up wheels</i>	2
Cordas saltar	2	Halteres 2kg	10
Halteres 3kg	4		

Material - Sala de Aulas de Grupo			
Material	Quantidade	Material	Quantidade
<i>Kettkebe</i> (4kg;12kg)	3	Barra de <i>Pump</i>	
Esada de habilidade	1	Bosu	10
Cordas de saltar	3	Tubos. Elásticos	3
Tomado	3	<i>Plat Fit</i>	11
<i>Steps</i>	12	<i>Fitball</i>	3
Halteres 2kg	4	<i>Indoor Bike</i>	1
Wall Ball 5kg	1	Mini Barreiras	15
<i>Discos</i> 1.25kg	18	Disco 10kg	4
Arcos	5	Discos 5kg	1
<i>Sandell</i> (4kg;5kg;7kg)	2	TRX	20
Caneleiras 1kg	20	Halteres 1,5kg	2
Cones Grandes	6	Molas para barras de <i>Pump</i>	20
Bolas de Basquetebol	2	PVC	7
<i>Colchões</i>	22	Corde <i>Battling</i>	2
Discos 2,5kg	30	<i>Foam Rollers</i>	7
Trampolins	8	<i>Cones "Pratos"</i>	72
<i>Sandbag</i> (5kg;10kg;15kg)	3		

Material - Sala de Musculação

Material	Quantidade	Material	Quantidade
Remo	1	Barra PVC	1
Bicicleta	1	<i>TRX RIP Trainer</i>	1
Plataforma Vibratória	1	Bola de Esponja	1
<i>Lot Pull</i>	1	<i>Fitball</i>	1
<i>Multipower Ffittech</i>	1	Tornado	1
<i>Leg Extension & curl</i>	1	Mini Barreira para Saltos	1
<i>Multipress</i>	1	<i>Foam Roller</i>	1
<i>Lebert Equalizer</i>	1	Suporte de Barras	1
Elíptica	1	Barra Olímpica de 15kg	1
Caixa de Plimetria	1	Barra em Z de 10kg	1
<i>TRX</i>	1	Molas Olímpica	1
Suporte Halteres	1	Barra em Z de 10kg	8
<i>Sandbell (4,5kg e 7kg)</i>	1	<i>Sandbag(5,10e15kg)</i>	8
<i>Wall Ball (3,5,7 e 9kg)</i>	1	Colchões	6
Cones (pratos)	8	<i>Discos de Pump 2,5kg</i>	6
<i>Kettbell (4,6,8,12,16e20kg)</i>	6	Discos de <i>Pump</i> 5kg	4
Discos barra Olímpica. 5kg	6		
Halteres 5kg	5	Discos barra Olímpica 10kg	6
Discos barra Olímpica 2.5	4	Discos barra Olímpica 25 kg	4
Discos 10kg	3	Arcos Ginástica	3
Rodas ABS	3	Cordas de Saltar	3
Barras de <i>Pump</i>	3	Passadeira	2
Discos de barra olímpica 15kg	2	Caneleiras (1kg;2kg)	2
Bancos	2	Barra Olímpica 20kg	2
Halteres(5;7,5;10;12,5;15;17,5;20;22,5;25;27,5e30kg)	2	Halteres (1;1,5;2 e 3kg)	2
Tubos Elásticos	2	<i>Steps</i>	2
Escadas de Agilidade	1	Gaiola de <i>Fitness</i>	1
<i>Sanbag 20kg</i>	1		

Anexo III – Calendarização Anual de Estágio

Mês	Calendarização do Estágio																															
	Dias	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
Setembro		S	D						S	D						S	D							S	D						S	
Outubro	D						S	D						S	D							S	D						S	D		
Novembro				S	D					S	D							S	D						S	D						
Dezembro		S	D						S	D						S	D							S	D						S	D
Janeiro					S	D						S	D					S	D					S	D			S	D			
Fevereiro			S	D					S	D					S	D							S	D								
Março			S	D					S	D								S	D					S	D						S	
Abril	D					S	D						S	D								S	D					S	D			
Maio				S	D						S	D						S	D							S	D					
Junho		S	D						S	D						S	D							S	D					S		

Fins de semana	
Fim do Estágio	
Início do Estágio	
Reunião com o Tutor	
Reunião com a Coordenadora	

Fase de observação	
Fase de coorientação	
Interrupção para férias	
Fase de orientação e conclusão	
Atividade do Ginásio	

Anexo IV – Tabela de Número de Aulas Presenciadas

Números de Aulas de Grupo realizadas ao longo do Estágio

<i>Balance(10)</i>	Localizada (8)
<i>Cycling (7)</i>	<i>Pilates (9)</i>
<i>CrossCycling(4)</i>	<i>Pump (12)</i>
<i>CrossKids (7)</i>	<i>Step Atlético</i>
GAP(6)	<i>Strong by Zumba (11)</i>
Mobilidade(8)	TRX (9)

Anexo V – Fichas de Observação da Fase de Observação

Atividade	N.º de clientes	Nível dos clientes	Instituição	Material utilizado	Dia e hora	Instrutor	Observador
Pump	5	Médio/Ançado	GoldenFitness& Spa	Barra; Colchão, Discos, Step	12/10/2017	Vitor Graça	João Ornelas

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			
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início		X		Eram apresentados durante a aula.
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			
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA				
Tempo de organização (alunos e materiais) 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 e sons existentes no espaço	X			
Ajuste da entoação da voz à ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz	X			
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X			
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos	X			
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X			
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)	X			
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os alunos	X			
DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO				
Colocação adequada dos alunos na sala	X			
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos	X			
Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção	X			
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X			

INSTRUÇÃO				
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X			
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X			
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X			
Apresentação do objetivo do exercício	X			
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos	X			
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas	X			
Correção da Postura Corporal	X			
Elogios aos alunos	X			
Questionamento aos alunos (com o objectivo de controlar a aquisição de conhecimentos)	X			
CLIMA				
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X			
Utilizar o nome dos alunos	X			
Pressionar para empenhamento no esforço	X			
Estar atento às intervenções dos alunos	X			
Utilizar vocabulário positivo	X			
Demonstrar dinamismo e energia	X			
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)	X			
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)	X			
Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física)	X			
FIM DA AULA				
Despedida aos alunos no final da aula	X			
Motivação no final da aula para a aula seguinte	X			
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	X			

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

FICHA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA – OBSERVAÇÃO DE AULAS DE GRUPO

Atividade	N.º de clientes	Nível dos clientes	Instituição	Material utilizado	Dia e hora	Instrutor	Observador
Mobilidade	8	Médio	GoldenFitness&Spa	Fitball	23/11/2017	Diana Alves	João Ornelas

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Obs.	COMENTÁRIOS e/ou SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Cumprimentar os alunos no início da sessão	X			
Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento.	X			
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início		X		Eram apresentados durante a aula.
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			
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA				
Tempo de organização (alunos e materiais) 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 e sons existentes no espaço	X			
Ajuste da entoação da voz à ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz	X			
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X			

Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos	X			
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X			
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)	X			
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os alunos	X			
DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO				
Colocação adequada dos alunos na sala	X			
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos	X			
Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção	X			
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X			
INSTRUÇÃO				
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X			
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X			
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X			
Apresentação do objetivo do exercício	X			
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos	X			
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipadas	X			
Correção da Postura Corporal	X			
Elogios aos alunos	X			
Questionamento aos alunos (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			
Estar atento às intervenções dos alunos	X			

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

**Anexo VI – Planos de aulas da Fase de Coorientação – *Step*
Atlético**

Step Atlético

Sexy and I Know It – LMFAO	Exercício	Repetição
XXXX XXXX	Subir e descer Step Direita	8
XXXX XXXX	Subir e Descer Step Esquerda	8
●●●● ●●●●	Agachamento	8
O000 O000	<i>Skipin</i> Progressivo	
□□□□ □□□□	Sobe Joelho Direita Sobe Joelho Esquerda	8/8
XXXX XXXX	Subir e Descer Step Direita Subir e Descer Step Esquerda	4/4
●●●● ●●●●	Agachamento	8
O000 O000	<i>Skipin</i> Progressivo	
□□□□ □□□□	Agachamento curtinhos	16
●●●● ●●●●	Agachamento	8
XXXX XXXX	Subir e Descer Step Dir./Esq	4/4
●●●● ●●●●	Agachamento	8
XXXX XXXX	Subir e Descer Step Dir./Esq.	4/4
Material: Step		

**Anexo VI – Planos de aulas da Fase de Coorientação – *Strong*
by *Zumba***



TRACK: Quiere Candela

Scissors Switch + Knee Lift
Side Step + Squat / Squat Jump
Punch Combo Cross + Uppercut
March
Side Step + Squat / Squat Jump
Preview Heisman combination
Heisman Combo front + back
Punch Combo Cross + Uppercut
March
Heisman Combo front + back
Punch Combo Cross + Uppercut
March
Scissors Switch + Knee Lift

TRACK: Freaks

Burpee -> prone > lift arms and legs
Jump Side to Side -> High Knees
Jumping Jack /Air Jack
Burpee -> prone > lift arms and legs
Step touch
Burpee -> prone > lift arms and legs
Jump Side to Side -> High Knees
Jumping Jack /Air Jack
Burpee

TRACK: Zum Zum

V-Step
Plank Jacks slow + fast
High Knees -> Shuffle
Knee Lift Diagonal + tap with rotation
March + run -> Step touch
Plank Jacks
High Knees -> Shuffle
Knee Lift Diagonal + tap with rotation
March + run -> Step touch
High Knees -> Shuffle
V-Step
Plank Jacks
High Knees -> Shuffle
Step touch

**Anexo VII – Planos de Aulas da Fase de Orientação – *Step*
Atlético**

1. Axel F (2:53)	Exercício	Rep.
OOOO XXXX	4 Sobe/desce ALT DIR/ESQ	4 (2x cd pé)
⊗⊗⊗⊗	3 joelhos cd lado	4 (2x cd lado)
XXXX	1 joelho cd lado	8 (4x cd lado)
XXXX	Bate 2x no step c/pé	8 (4x cd pé)
OOOO	Marcha no lugar	-
OOOO XXXX	4 Sobe/desce ALT DIR/ESQ	4 (2x cd pé)
⊗⊗⊗⊗	3 joelhos cd lado	4 (2x cd lado)
XXXX	1 joelho cd lado	8 (4x cd lado)
XXXX	Bate 2x no step c/pé	8 (4x cd pé)
OO		

2. Witch Doctor (3:42)	Exercício	Rep.
OO⊗⊗	D - 4 marchas cima/baixo	8
XXXX	cima/baixo + agacha ALT	2
⊗⊗⊗⊗	E - 4 marchas cima/baixo	8
XXXX	cima/baixo + agacha ALT	2
○	-	-
OOO	1 Joelho ALT	6 (3x cd lado)
⊗⊗ 4T	Marcha	-
⊗⊗⊗⊗	D - 4 marchas cima/baixo	8
XXXX	cima/baixo + agacha ALT	2
OOO	1 Joelho ALT	6 (3x cd lado)
○ 4T	Marcha	-
⊗⊗⊗⊗	E - 4 marchas cima/baixo	8
XXXX	cima/baixo + agacha ALT	2
⊗⊗⊗⊗	ABDUÇÃO lateral	8 (4x cd lado)
OOOO ⊗⊗⊗⊗	D - 4 marchas cima/baixo	16
XXXX	cima/baixo + agacha ALT	2
4T ⊗	Marcha	-
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	E - 4 marchas cima/baixo	16

3. Shape of you (3:10)	Exercício	Rep.
○○	-	-
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Agachamento saltado (desce ALT)	16
×××× ××××	Bate com o pé 2x no step	16 (8x cd lado)
4T	-	-
○○○○	Mt. Climbers	-
4T	-	-
×××× ××××	Flexões	16
××××	DESCANSO	-
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Agachamento saltado (desce ALT)	16
○○○○	Chão	-
×××× ××××	Flexões	16

4. Freaks (4:25)	Exercício	Rep.
○○○○ ⊗⊗⊗⊗	Vai ao lado com 1 pé ALT	16 (8x cada lado)
○	-	-
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Agacha ESQ/DIR	16 (8x cada lado)
○○○○	2 JOELHOS + 1 salto ALT	4 (2x cada lado)
×××× ××××	Agacha ESQ/MEIO/DIR	8
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	3 Agacha + 1 burpee	8
4T	-	-
○○○○ ⊗⊗⊗⊗	Agacha DIR/ESQ	16 (8x cada lado)
⊗⊗⊗⊗	2 JOELHOS + 1 salto ALT	4 (2x cada lado)
×××× ××××	Agacha DIR/ESQ/ESQ	8
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ○○○○	3 Agacha + 1 burpee	8

5. Can't stop the feeling (4:08)	Exercício	Rep.
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Calcanhar ALT	16
4T	-	-
OOOO	Chuta + ½ volta Step	4 (2x cd lado)
⊗⊗⊗⊗ OOOO	Chuta + ½ volta chá chá	8 (4x cada lado)
XXXX XX	Chuta + ½ volta chá chá c/ Rotação	6 (3x cada lado)
⊗⊗⊗⊗	Calcanhar ALT	8
⊗⊗⊗⊗	D- 2 JOELHOS + 2 PÉS ATRÁS	4
OOOO	Marcha	-
XXXX	Chuta + ½ volta Step	4 (2x cd lado)
XXXX XXXX	Chuta + ½ volta chá chá	8 (4x cada lado)
XXXX XX	Chuta + ½ volta chá chá c/ Rotação	6 (3x cada lado)
⊗⊗⊗⊗	Calcanhar ALT	8
⊗⊗⊗⊗	E- 2 JOELHOS + 2 PES ATRÁS	4

6. Birthday (4:52)	Exercício	Rep.
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Agachamentos	16
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	3 Lunges ALT	4 (2x cada lado)
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	D- 4 Marchas step/ chão + 4 ST	4
○ ○ ⊗ ⊗ x x x x	D- 4 Marchas step/ chão + 4 ST c/ Desloc	4
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	3 Lunges ALT	4
○ ○ ○ ○ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗	E- 4 Marchas step/ chão + 4 ST	4
○ ○ ○ ○	Agacha/ 1:1	8
○ ○ ○ ○	Agacha/ 4:4	2
○ ○ ⊗ ⊗ x x x x	E- 4 Marchas step/ chão + 4 ST c/ Desloc	4
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	3 Lunges ALT	6 (3x cada lado)

7. Blame (4:13)	Exercício	Rep.
⊗⊗⊗⊗	Saltinhos D/E	32
○ ○	Marcha	-
○ ○ ○ ○ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗		6 (3x cd lado)
○	-	-
x x x x x x x x		4 (2x cd lado)
⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ⊗ ○ ○ ○ ○		6 (3x cd lado)
○	-	-
x x x x		2 (1x cd lado)
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	Agachamentos	16
○ ○	-	-
x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x		10 (5x cd lado)
⊗ ⊗ ⊗ ⊗		2 (1x cd lado)

8. Just like fire (5:05)	Exercício	Rep.
x x x x	1:1 toque ao lado	16
x x x x x x x x	1:1:2	8
x x x x	Atravessa Step	8
○	Toques ao lado	4
⊗⊗⊗⊗	D-Desce desce/Sobe sobe	8
x x x x	Agacha + Salto	8
○○	Toques ao lado	8
x x x x x x x x	1:1:2	8
4T	-	-
x x x x	Atravessa Step	8
○	Toques ao lado	4
⊗⊗⊗⊗	E-Desce desce/Sobe sobe	8
x x x x	Agacha + Salto	8
○○	Toques ao lado	8
x x x x x x x x	1:1:2	16
4T	-	-
x x x x	Atravessa Step	8
⊗⊗⊗⊗	1:1 toque ao lado	16
○○○○	Agacha + Salto	8
○○	Toques ao lado	8
x x x x x x x x	1:1:2	16
4T x x x x	Atravessa Step	8

9. Sandstorm (3:52)	Exercício	Rep.
○○○○ ○○⊗⊗	Passa step + 4 Tesouras	8 (4x cd lado)
×××× ×××× ×××× ××××	Corrida	1 min
○○○○ ○○○○ ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗	Passa step + 4 Tesouras	18 (9x cd lado)
×××× ×××× ×××× ×××× ××××	Corrida	1:15 min

10. Rise Up (2:52)	Exercício	Rep.
○ ○ ⊗ ⊗	Prancha	-
○ ○ ○ ○ ○ ○	D- Afasta / junta pés	6
× × × × × × × ×	Mt. Climbers	64
○ ○ ○ ○	E- Afasta / junta pés	4
× × × × × ×	Mt. Climbers	48
○ ○ ○ ○	-	-
⊗ ⊗	Afasta / junta - 2 pés	4
× × × × × × × ×	Mt. Climbers	64
○ ○	-	-

**Anexo VII – Planos de Aulas da Fase de Orientação –
*Crosscycling***

Plano de Aula de <i>Crosscycling</i>		Notas:
8 exercícios na Bicicleta	8 exercícios no Circuito	<p>Esta aula foi planeada e dada com um programa de Tabata juntamente com músicas a decorrer conforme os exercícios. Foram delineadas 6 Rondas de 8 exercícios na bicicleta e mais 8 exercícios de circuito metabólico, sendo cinco deles de força e três cardiovasculares. Estes foram divididos por 45s de "Work" com 10s de descanso e 1 min. de descanso na transição da bike para o circuito e vice-versa.</p>
Pedalar em Subida	Peso Morto	
Pedalar em Baixo	Salto + Agachamento na escada de Agilidade	
Acelerações	Remada Alta c/kettlebell (8;10kg)	
Acelerações	<i>Skippings</i> Altos no Trampolim	
Pedalar em Subida	Corda Alternada+ Agachamento em andamento	
Pedalar em Baixo	Remada Inclinada no TRX	
Pedalar em força	<i>Burpees</i>	
Pedalar em Baixo	<i>Mountain Claimbers</i>	

Anexo VIII – Questionário PAR-Q – Estudo de Caso 1

OBJECTIVOS			
Hipertrofia Muscular		Resistência Muscular	
Definição Muscular	X	Redução da Massa Gorda	
Aumento da Flexibilidade		Aptidão Física Geral	X
Aumento da Resistência Cardiovascular		Profílativos e/ou Terapêuticos	

QUESTIONÁRIO DE SAÚDE	SIM	NÃO
1) Sente dores ou desconforto no peito durante/após o exercício físico?		X
2) Tem história de doença cardíaca (enfarte do miocárdio, angina de peito, isquemia, insuficiência cardíaca)?		X
3) Apresenta extrassístole, taquicardia, palpitações, sopro?		X
4) Tem hipertensão arterial?		X
5) Doença pulmonar (asma, enfisema, bronquite)?		X
6) Alergia a fármacos?		X
7) Insuficiência cardíaca?		X
8) Tonturas, desmaios, náuseas/vômitos durante o esforço?		X
9) Diabetes Tipo I ou Tipo II?		X
10) Epilepsia?		X
11) Doenças vasculares periféricas (varizes, derrames, etc.)?		X
12) Flebites, embolias?		X
13) Artrites/dores nas articulações (coluna, joelhos, ombros)?		X
15) Desequilíbrios emocionais (depressão, ansiedade, etc.)?	X	
16) Doenças recentes, hospitalizações/cirurgias?	X	
Qual?		
17) Uso regular de medicamentos?		X
18) Faz uso regular do tabaco?		X
19) Faz uso regular de bebidas alcoólicas?	X	
20) Cafeína, incluindo bebidas com cola e outros excitantes?		X
21) Alimentação irregular/desequilibrada sobre o aspeto qualitativo/quantitativo?		X
22) Lipograma atípico (alterações do colesterol)?		X
23) Pratica atividade física regularmente?	X	
Qual?		
24) Apresenta alguma restrição médica para a prática do exercício físico?		X
Qual?		

ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
FACTORES DE RISCO POSITIVOS	
História Familiar - Enfarte de miocárdio, revascularização coronária, ou morte súbita antes dos 55 anos do pai, irmão ou filho, ou antes dos 65 anos da mãe, irmã ou filha;	
Tabagismo - Fumadores ou até 6 meses depois de deixar de fumar;	
Hipertensão - PAS \geq 140 mm Hg, ou PAD \geq 90 mm Hg, confirmada em duas ocasiões diferentes ou com medicação anti-hipertensiva;	
Dislipidemia - Col - Total $>$ 200 mg/dl, ou Col - LDL $>$ 130 mg/dl, ou Col - HDL $<$ 40 mg/dl, ou com medicação para diminuir os lípidos;	
Metabolismo da Glicose Alterado - Glicémia \geq 100 mg/dl, confirmada em duas ocasiões diferentes;	
Obesidade - IMC \geq 30 Kg/m ² , ou perímetro cintura \geq 102 cm (homens) ou 88 cm (mulheres), ou razão cintura/anca \geq 0,95 (homens) e 0,86 (mulheres);	
Sedentarismo - Não participa num programa de exercício nem cumpre a recomendação da ACSM para a atividade física;	
FACTOR DE RISCO NEGATIVO	
Colesterol HDL $>$ 60 mg/dl;	
RESULTADO DA ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
RISCO BAIXO - Homens $<$ 45 anos; Mulheres $<$ 55 anos, Assintomáticos; Fatores de risco DCV \leq 1	
RISCO MODERADO - Homens \geq 45 anos; Mulheres \geq 55 anos, Fatores de risco DCV \leq 2	
RISCO ALTO - Sinais ou sintomas \geq 1 ou Doença Cardiovascular; pulmonar; ou metabólica conhecida;	

Anexo IX – Caracterização da Composição Corporal - Estudo de Caso 1

Estudo de caso 1	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação
	07/03/2018	24/05/2018	20/06/2018
Idade	34,00	34,00	34,00
Altura (m)	1,53	1,53	1,53
Massa Corporal	46,50	47,00	46,20
IMC	19,80	20,10	19,70
Massa Gorda	21,10	20,60	18,10
Total de Água Corporal	57,10	57,60	59,50
Massa Muscular	34,80	35,40	35,90
Nível Avaliação Física	5,00	8,00	8,00
Massa Óssea	1,90	1,90	1,90
Taxa Metabólica Basal	1115,00	1131,00	1140,00
Idade Metabólica	19,00	19,00	19,00
Nível Gordura Visceral	1,50	1,50	1,00
% Gordura Corporal Braço Direito	20,60	20,20	18,60
% Gordura Corporal Braço Esquerdo	20,80	20,80	17,40
% Gordura Corporal Tronco	13,50	12,90	9,50
% Gordura Corporal Perna Direita	31,60	30,80	29,20
% Gordura Corporal Perna Esquerda	32,40	32,20	30,20
Massa Muscular Braço Direito	1,60	1,70	1,70
Massa Muscular Braço Esquerdo	1,60	1,60	1,70
Massa Muscular Tronco	20,30	20,60	20,90
Massa Muscular Perna Direita	5,70	5,90	5,90
Massa Muscular Perna Esquerda	5,60	5,60	5,70

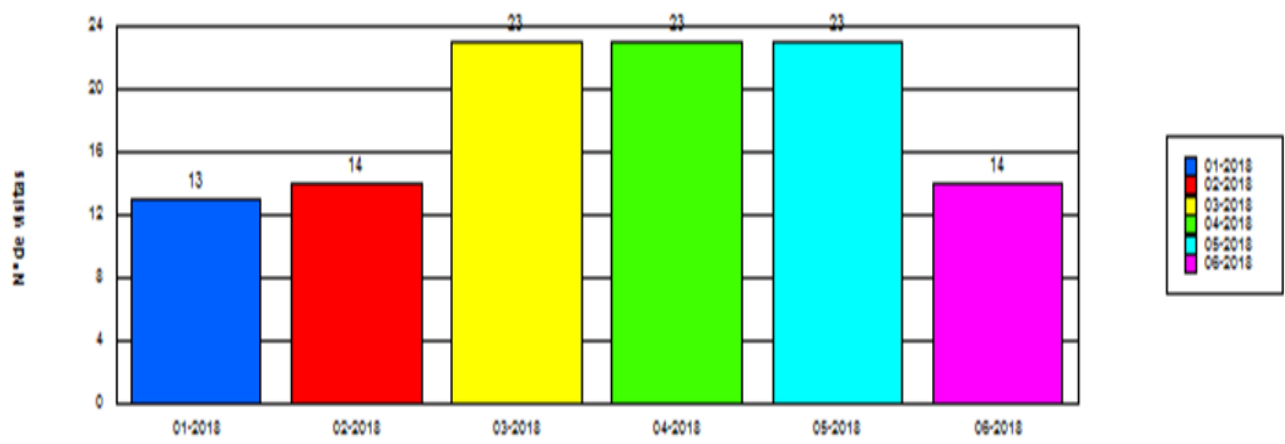
Anexo XI – Plano de Treino Geral – Estudo de Caso 1

Treino 3

Exercício	CARG.	SÉR.	REPET.	DESC.	Exercício	CARG.	SÉR.	REPET.	DESC.
Bicípite no TRX	3	12--8	1min.	<i>Front Squat</i>	40kg	3	12--8	1min.
Tricípite c/barra à Testa	10kg	3	12--8	1min.	Abd/Adu. d/M. Superior c/Halt.	5kg	3	12--8	1min.
Prancha	3	1min.	2min.	Peso Morto c/ <i>kattelbeel</i>	8kg	3	12--8	1min.
Remada Alta c/Kat.	8kg	3	12--8	1min.	Extensão da Coxa c/ caneleiras Alternado	2kg	3	12--8	1min.
<i>Press.</i> na Máquina	30kg	3	12--8	1min.				12--8	1min.
Prancha no Bosu	3	1min.	2min.	Abd.da Coxa c/Caneleiras. Alter.	2kg	3	12--8	1min.

Anexo XII – Registo de Assiduidade – Estudo de Caso 1

Nº de Visitas por mês



**Anexo XIII – Caracterização da Composição Corporal-
Estudo Caso-2**

OBJECTIVOS				
ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO				
FACTORES DE RISCO POSITIVOS				
Aumento da Flexibilidade		Aptidão Física Geral		
História Familiar - Enfarte de miocárdio, revascularização coronária, ou morte súbita antes dos 55 anos do pai, irmão ou filho, ou antes dos 65 anos da mãe, irmã ou filha;		Profilaxia e/ou terapêuticos		
QUESTIONÁRIO DE SAÚDE				
		SIM	NÃO	
Tabagismo - Fumadores ou até 6 meses depois de deixar de fumar, *				
1) Sente dores ou desconforto no peito durante/após o exercício físico?				X
2) Tem história de doença cardíaca (enfarte do miocárdio, angina de peito, isquemia, insuficiência cardíaca)?				X
3) Apresenta extrassístole, taquicardia, palpitações, sopros?				X
4) Tem hipertensão arterial? Dislipidemia - Col - Total > 200 mg/dl, ou Col - LDL > 130 mg/dl, ou Col - HDL < 40 mg/dl, ou com medicação para diminuir os lipídios;				X
5) Doença pulmonar (asma, enfisema, bronquite)?				X
6) Alergia a fármacos?				X
7) Metabolismo da Glicose Alterado - Glicémia > 100 mg/dl, confirmada em duas ocasiões				X
8) Tonturas, desmaios, náuseas/vômitos durante o esforço?				X
9) Obesidade - IMC > 30 kg/m², ou perímetro cintura > 102 cm (homens) ou > 88 cm (mulheres), ou razão cintura/anca > 0,95 (homens) e 0,86 (mulheres);				X
10) Epilepsia?				X
11) Doenças vasculares periféricas (varizes, derrames, etc.)?				X
12) Sedentarismo - Não participa num programa de exercício nem cumpre a recomendação da ACSM para a atividade física;				X
13) Artrites/dores nas articulações (coluna, joelhos, ombros)?				X
FACTOR DE RISCO NEGATIVO				
14) Febre reumática.				X
15) Desequilíbrios emocionais (depressão, ansiedade).				X
16) Doenças recentes, hospitalizações/cirurgias?				X
RESULTADO DA ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO				
18) Faz uso regular do tabaco?			Z	
19) RISCO BAIXO - Homens < 45 anos; Mulheres < 55 anos, Assintomáticos; Fatores de risco DCV ≤ 1				X
20) Cafeína, incluindo bebidas com cola e outros excitantes?			X	
21) RISCO MODERADO - Homens > 45 anos; Mulheres > 55 anos, Fatores de risco DCV ≤ 2				X
22) RISCO ALTO - Sinais ou sintomas ≥ 1 ou Doença Cardiovascular; pulmonar; ou metabólica conhecida;				X
23) Pratica atividade física regularmente?			X	
Qual?	ginásio			
24) Apresenta alguma restrição médica para a prática do exercício físico?				X
Qual?				

**Anexo XIV – Caracterização da Composição Corporal –
Estudo de Caso 2**

Estudo de Caso 2	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação
	05/03/2018	05/04/2018	14/06/2018
Idade	25,00	25,00	25,00
Altura (m)	1,71	1,71	1,71
Massa Corporal	70,20	70,90	70,80
IMC	24,00	24,20	24,20
Massa Gorda	19,70	17,40	18,30
Total de Água Corporal	57,40	59,20	58,50
Massa Muscular	53,50	55,60	55,00
Nível Avaliação Física	5,00	5,00	5,00
Massa Óssea	2,80	2,90	2,90
Taxa Metabólica Basal	1672,00	1727,00	1711,00
Idade Metabólica	29,00	23,00	25,00
Nível Gordura Visceral	4,00	3,50	4,00
% Gordura Corporal Braço Direito	17,30	16,40	17,20
% Gordura Corporal Braço Esquerdo	18,60	17,80	18,70
% Gordura Corporal Tronco	22,70	20,10	21,50
% Gordura Corporal Perna Direita	15,20	12,80	12,60
% Gordura Corporal Perna Esquerda	16,10	13,90	14,00
Massa Muscular Braço Direito	3,10	3,20	3,10
Massa Muscular Braço Esquerdo	3,00	3,10	3,00
Massa Muscular Tronco	28,10	29,30	28,90
Massa Muscular Perna Direita	9,80	10,20	10,20
Massa Muscular Perna Esquerda	9,50	9,80	9,80

Anexo XV – Planos de Treino – Estudo de Caso 2

Plano de treino

Data:- _____ **Nome:** Estudo de caso 2 **Nível:** Avançado
Nº de Cliente: --- **Objetivo:** Definição de Massa Muscular/ Manter condição Física **Observações:**-----
Aquecimento: 5min. de Aquecimento Articular **Fim do Treino:** 5 min. de Alongamentos 70%;75%; 80%; 85% (1RM)

Treino 1

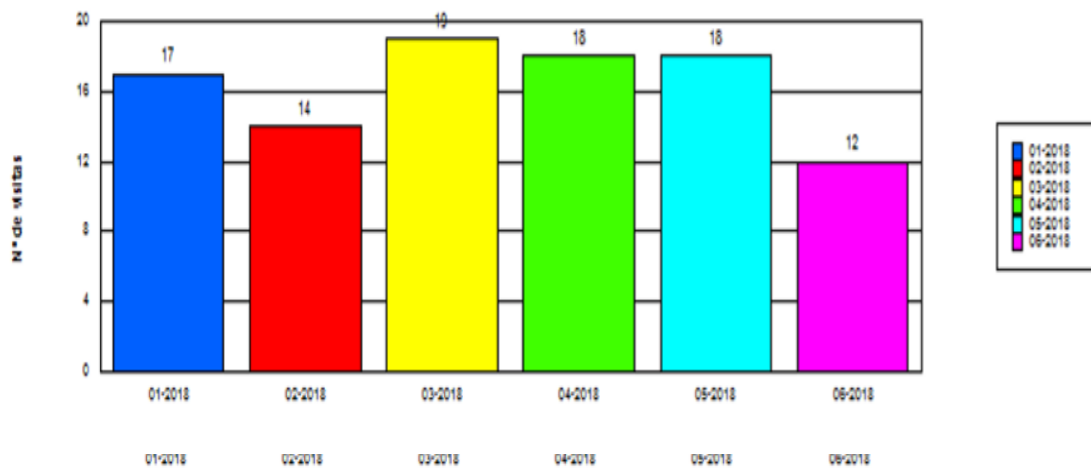
Treino 2

Exercício	CARGa/Rep.				DESC.	Exercício	CARGa/Rep.				DESC.
	12	10	8	6			12	10	8	6	
Supino Horiz. c/Barra	33,32	35,70	38,08	40,46	1-2min	<i>Leg press</i>	104,72	108,45	119,68	127,16	1-2min
Supino Inclinado c/Barra	33,32	35,70	38,08	40,46		<i>Front Squat</i>	57,12	61,20	65,28	69,36	
Crucifixo na Máquina de Cabos	33,32	35,70	38,08	40,46		Extensão de pernas	38,08	40,80	43,52	46,24	
Aberturas c/halteres no banco	12,85	13,77	14,68	15,60		Flexão de pernas	47,60	51,00	54,40	57,80	
Supino Horizontal c/um Haltere	21,42	22,95	24,95	26,09		Peso Morto	57,12	61,20	65,28	69,36	
Tricípite barra à Testa	16,60	17,85	19,04	20,23		Gêmeos c/halt. No Step	19,04	20,40	21,76	23,12	
<i>Press</i> tricípite c/corda	47,60	51,00	54,40	57,80		Gêmeos na <i>Leg Press</i>	76,16	81,60	87,04	92,48	
Tricípite c/Corda	57,12	61,20	65,28	69,36		Prancha com roda					
Tricípite c/Disco	11,90	12,75	13,26	14,45		Abs com disco					
Tricip. Ventral no banco c/halt.	16,80	15,30	16,32	17,34		Abs no banco (invertidos)				
						Abs laterais				
						<i>Russian Twist</i> c/bola	8,00	8,00	8,00	8,00	

Treino 3					Treino 4						
Exercício	CARGa/Rep.				DESC.	Exercício	CARG.				DESC.
Elav. laterais c/halteres	11,90	12,75	13,60	14,45	1-2min	Remada horizontal	38,00	40,80	43,52	46,24	1-2min
voos	11,90	12,75	13,60	14,45		Puxador Alto c/pega junta	38,00	40,80	43,52	46,24	
Abd. do ombro c/halteres	11,90	12,75	13,60	14,45		Remada baixa em supinação	38,00	40,80	43,52	46,24	
<i>Press Arnold</i> c/halteres	14,28	15,30	16,32	17,34		Puxador alto	38,00	40,80	43,52	46,24	
Remada alta c/barra pega larg.	19,40	20,40	21,70	23,12		Puxador alto c/barra atrás	28,56	30,60	32,64	34,68	
Remada c/barra	19,40	20,40	21,70	23,12		<i>Curl</i> c/rot. do punho c/halteres	14,28	15,30	16,32	17,34	
Elevações na máq. de supino	76,16	81,60	87,40	92,48		<i>Curl</i> c/barra z na <i>leg press</i>	16,18	17,34	18,50	19,52	
Remada alta c/barra	28,56	30,60	32,64	34,68		<i>Curl</i> "martelo "c/ barra	14,28	15,30	16,32	17,34	
Crucifixo Invertido máq. Cabos	28,56	30,60	32,64	34,68		<i>Curl</i> concentrado cotov. n/joelho	14,28	15,30	16,32	17,34	
						<i>Curl</i> c/barra	14,28	15,30	16,32	17,34	

Anexo XVI – Registo de Assiduidade – Estudo de Caso 2

Nº de Visitas por mês



Anexo XVII – Questionário PAR-Q – Estudo de Caso 3

OBJECTIVOS			
Hipertrofia Muscular		Resistência Muscular	
Definição Muscular	x	Redução da Massa Gorda	
Aumento da Flexibilidade		Aptidão Física Geral	X
Aumento da Resistência Cardiovascular		Profílativos e/ou Terapêuticos	

QUESTIONÁRIO DE SAÚDE	SIM	NÃO
1) Sente dores ou desconforto no peito durante/após o exercício físico?		X
2) Tem história de doença cardíaca (enfarte do miocárdio, angina de peito, isquemia, insuficiência cardíaca)?		X
3) Apresenta extrassístole, taquicardia, palpitações, sopro?		X
4) Tem hipertensão arterial?		X
5) Doença pulmonar (asma, enfisema, bronquite)?		X
6) Alergia a fármacos?		X
7) Insuficiência cardíaca?		X
8) Tonturas, desmaios, náuseas/vômitos durante o esforço?		X
9) Diabetes Tipo I ou Tipo II?		X
10) Epilepsia?		X
11) Doenças vasculares periféricas (varizes, derrames, etc.)?		X
12) Flebites, embolias?		X
13) Artrites/dores nas articulações (coluna, joelhos, ombros)?		X
14) Febre reumática?		X
15) Desequilíbrios emocionais (depressão, ansiedade, etc.)?		X
16) Doenças recentes, hospitalizações/cirurgias?		X
Qual?		
17) Uso regular de medicamentos?		X
18) Faz uso regular do tabaco?		X
19) Faz uso regular de bebidas alcoólicas?		X
20) Cafeína, incluindo bebidas com cola e outros excitantes?	X	
21) Alimentação irregular/desequilibrada sobre o aspeto qualitativo/quantitativo?		X
22) Lipograma atípico (alterações do colesterol)?		X
23) Pratica atividade física regularmente?		X
Qual?		
24) Apresenta alguma restrição médica para a prática do exercício físico?		X
Qual?		

ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
FACTORES DE RISCO POSITIVOS	
História Familiar - Enfarte de miocárdio, revascularização coronária, ou morte súbita antes dos 55 anos do pai, irmão ou filho, ou antes dos 65 anos da mãe, irmã ou filha;	
Tabagismo - Fumadores ou até 6 meses depois de deixar de fumar;	
Hipertensão - PAS \geq 140 mm Hg, ou PAD \geq 90 mm Hg, confirmada em duas ocasiões diferentes ou com medição anti-hipertensiva;	
Dislipidemia - Col - Total $>$ 200 mg/dl, ou Col - LDL $>$ 130 mg/dl, ou Col - HDL $<$ 40 mg/dl, ou com medicação para diminuir os lípidos;	
Metabolismo da Glicose Alterado - Glicemia \geq 100 mg/dl, confirmada em duas ocasiões diferentes;	
Obesidade - IMC \geq 30 Kg/m ² , ou perímetro cintura \geq 102 cm (homens) ou 88 cm (mulheres), ou razão cintura/anca \geq 0,95 (homens) e 0,86 (mulheres);	
Sedentarismo - Não participa num programa de exercício nem cumpre a recomendação da ACSM para a atividade física;	
FACTOR DE RISCO NEGATIVO	
Colesterol HDL $>$ 60 mg/dl;	
RESULTADO DA ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
RISCO BAIXO - Homens $<$ 45 anos; Mulheres $<$ 55 anos, Assintomáticos; Fatores de risco DCV \leq 1	
RISCO MODERADO - Homens \geq 45 anos; Mulheres \geq 55 anos, Fatores de risco DCV \leq 2	
RISCO ALTO - Sinais ou sintomas \geq 1 ou Doença Cardiovascular; pulmonar; ou metabólica conhecida;	

**Anexo XVIII – Caracterização da Composição Corporal –
Estudo de Caso 3**

Estudo de Caso 3	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação
	05/04/2018	10/05/2018	16/06/2018
Idade	26,00	27,00	27,00
Altura (m)	1,72	1,72	1,72
Massa Corporal	72,50	73,10	72,10
IMC	24,50	24,70	24,40
Massa Gorda	11,50	11,90	12,60
Total de Água Corporal	63,90	63,60	63,00
Massa Muscular	61,00	61,20	59,90
Nível Avaliação Física	5,00	5,00	5,00
Massa Óssea	3,20	3,20	3,10
Taxa Metabólica Basal	1869,00	1873,00	1836,00
Idade Metabólica	12,00	12,00	13,00
Nível Gordura Visceral	2,00	2,00	2,50
% Gordura Corporal Braço Direito	15,10	14,70	13,70
% Gordura Corporal Braço Esquerdo	15,00	15,00	13,70
% Gordura Corporal Tronco	12,50	13,00	12,80
% Gordura Corporal Perna Direita	7,70	8,00	11,30
% Gordura Corporal Perna Esquerda	9,90	10,20	12,50
Massa Muscular Braço Direito	3,40	3,50	3,50
Massa Muscular Braço Esquerdo	3,50	3,50	3,60
Massa Muscular Tronco	32,20	32,30	32,20
Massa Muscular Perna Direita	11,30	11,30	10,50
Massa Muscular Perna Esquerda	10,60	10,60	10,10

Anexo XIX – Plano de Treino – Estudo de Caso 3

Plano de treino

Data:

Nome: Estudo de caso 3

Nível: Médio

Nº de Cliente: ---

Objetivo: Definição massa muscular/ + aptidão física

Observações:-----

Aquecimento: 5min. de Aquecimento Articular

Fim do Treino: Alongamentos

70%-85% (1RM)

Treino 1

Treino 2

Exercício	CAR/Descanso					Exercício	CAR/Descanso				
	12	10	8	6			12	10	8	6	Desc.
<i>Front squat</i>	28,56	30,6	32,60	34,60	1-2min.	Prancha c/roda					1-2min.
<i>Lunge est. c/barra</i>	29,56	30,7	32,60	34,60		Abs na Multi Power					
<i>Squat sumo c/ barra</i>	30,56	30,8	32,60	34,60		Abs. Cruzados					
<i>Leg extension</i>	87,49	92,48	81,60	76,16		<i>Trx atomic push up</i>					
<i>Gêmeos..step c/halteres</i>	14,80	15,30	16,32	17,34		Abs cruzados no banco					
<i>Gêmeos na leg press</i>	71,40	76,50	81,60	86,70		Prancha normal					

Treino 3

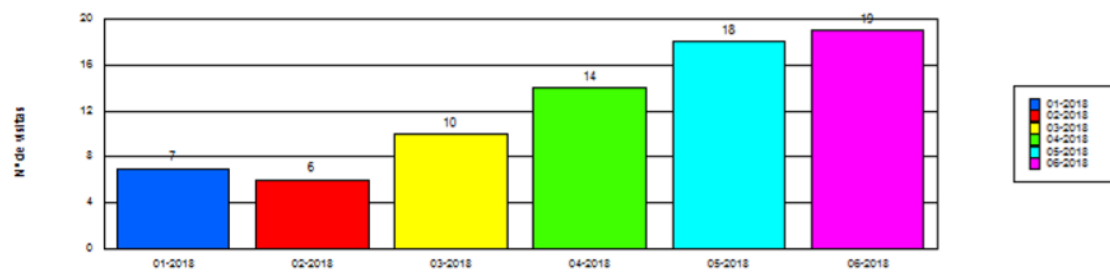
Treino 4

Exercício	CAR/Descanso					Exercício	CAR/Descanso				
	12	10	8	6			12	10	8	6	Desc.
Supino horizontal	57,12	61,20	65,28	69,36	1-2min.	Tricípite barra à testa	14,80	15,30	16,32	17,34	1-2min.
Crucifixo na Mult.power	28,56	36,60	32,60	34,60		<i>Press tric. c/corda</i>	38,08	40,08	43,52	46,24	
Sup. incl.c/rot. de halteres	14,80	15,30	16,32	17,34		Tricípite hori. c/halteres	14,80	15,30	16,32	17,34	
Supino na máquina	14,80	15,30	16,32	17,34		Tricípite c/corda	47,60	51,00	54,40	57,20	
Supino hor. c/ um halter	19,40	20,40	21,70	23,12		Tricípite c/ disco	9,52	10,02	10,88	11,56	
Supino Inclinado c/barra	19,40	20,40	21,70	23,12		Afundos no banco					

Treino 5						Treino 6					
Exercício	CAR/Descanso					Exercício	CAR/Descanso				
	12	10	8	6			12	10	8	6	Desc.
Elevações máq. Supino	28,56	30,6	32,6	34,6	1-2min.	Elevações frontais c/ halt.	9,52	10,02	10,88	11,56	1-2min.
Remada alta c/barra	28,56	30,6	32,6	34,6		Press de ombro na máq.	9,52	10,02	10,88	11,56	
Crucifixo invertido n/ Mp.	14,40	15,30	16,32	17,34		Remada alta c/pega larga	14,40	15,30	16,32	17,34	
Russian Twist c/ sandbag	7,14	7,65	8,16	8,67		Abd. Memb. Sup. c/halteres	9,52	10,02	10,88	11,56	
Abs bola à parede	8,00	8,00	8,00	8,00							
Abs no bosu											
Treino 7											
Exercício	CAR/Descanso					Exercício	CAR/Descanso				
	12	10	8	6			12	10	8	6	Desc.
Puxador alto	28,56	30,6	32,6	34,6	1-2min.	Curly bicip. c/halt. c/rotação	9,53	10,30	10,88	11,56	1-2min.
Remada baixa c/barra	38,08	40,8	43,52	46,24		Curly bicip. c/halt. n/leg press	9,53	10,30	10,88	11,56	
Remada horizontal	23,8	25,5	27,2	28,9		Curly concentrado	9,53	10,30	10,88	11,56	
Puxador alto c/pega + junta	28,56	30,6	32,6	34,6		Curly martelo	9,53	10,30	10,88	11,56	

Anexo XX – Registo de Assiduidade – Estudo de Caso 3

Nº de Visitas por mês



Anexo XXI – Cartaz do Magusto



**NINGUÉM
PODE FALTAR**

Podes convidar os teus
amigos e/ou Familiares.

CAMINHADA E MAGUSTO

**11
NOV'17**

DIFICULDADE - MÉDIA

**FAÇA A SUA INSCRIÇÃO
NO FITNESS**

Av. Cidade Safed, Lote 3, R/C-Esq. 6300-537 Guarda
Tel. 963 860 165 | Tel. 271 104 480 | guarda@ffitness.pt

ffitness
spa

Anexo XXII – Documentos do Projeto Bootcamp



GOLDEN
FITNESS & SPA

BOOT CAMP

9 de junho

RESERVE JÁ O DIA!

MANHÃ ★ BOOTCAMP ★

TARDE ★ CORTE DO BOLO (6º Aniversário) ★

NOITE ★ JANTAR ★

Urb. Castelos Velhos, Av. Cidade Safed, Lote 3, R/C-Esq. 6300-537 Guarda
Telm. 963 860 165 . geral@goldenfitness.pt



- **Ponto Vermelho:** Início da Prova
- **Estação 1:** Sobe, sobe, pernas sobem!
- **Estação 2:** Carrega, sobe e transforma
- **Estação 3:** Sem medo de saltar
- **Estação 4:** Obstáculos da Vida
- **Estação 5:** Aperta o Abdominal
- **Estação 6:** Somos todos tesouras
- **Estação 7:** Abdominal de Ferro
- **Estação 8:** Braço de Hulk
- **Estação 9:** Tudo a puxar
- **Estação 10:** Treino australiano
- **Estação 11:** Lançamento do peso
- **Estação 12:** Ai não saltes não!
- **Estação 13:** Vamos à caça?



Perguntas e Respostas Bootcamp

Perguntas e Respostas			
Perguntas	Respostas	Perguntas	Respostas
		21- Complete o provérbio: “Em casa de ferreiro...”	” ...o espeto é de pau.”
1 - Qual o país em que a sua bandeira contém a Estrela de David (estrela de 6 pontas)?	Israel	22- Qual a periodicidade dos Jogos Olímpicos?	4 Anos
2 - Em que ano se deu o terramoto em Lisboa?	1755	23- Que país tem como capital Helsínquia?	Finlândia
3- Segundo a lenda, que rei português voltará um dia, numa manhã de nevoeiro?	Rei Sebastião	24- Quem é o pai da Medicina?	Hipócrates
4- Quem descobriu, em 1498, o caminho marítimo para a Índia?	Vasco da Gama	25- Qual é a ave mítica que nasce das cinzas?	Fénix
5- Que regime político foi derrubado a 25 de abril de 1974?	Estado Novo	26- Quais são os 5 F's que caracterizam a cidade da Guarda?	Forte, Farta, Fria, Formosa e Fiel
6- Os “Lusiadas” é uma obra de que autor?	Luís de Camões	27- Qual a altitude da Guarda?	1056 metros
7- Qual o tema da Expo 98?	Os oceanos	28- Qual a cor do cavalo branco de Napoleão Bonaparte?	Branco
8- Como ficou conhecida a revolução de 25 de abril de 1974?	Revolução dos Cravos	29- Em que continente ficam as Filipinas?	Ásia
9- Qual a cidade-berço de Portugal?	Guimarães	30- Quantas modalidades de aulas de grupo tem o Golden Fitness?	19
10- Quem foi o Primeiro Presidente dos Estados Unidos da América?	George Washington	31- Em que ano morreu Hitler?	1945
11- Qual a capital dos Estados Unidos da América?	Washington	32- Quem foi Picasso e Beethoven?	Pintor e Músico
12- Entre que idades se pode doar sangue?	Entre 18 e 65 anos	33- Qual a capital do Brasil?	Brasília
13- Onde se situa a “Grande Barreira de Coral”?	Austrália	34- Em que ano foi inaugurado o Golden Fitness, com o nome de <i>FFitness</i> ?	2012
14- Onde se situa o museu do Louvre?	Paris	35- Como se chama a população de Castelo Branco?	Albicastrenses
15- Como é conhecido José Mourinho em Inglaterra?	<i>Special One</i>	36 – Qual a capital da Bulgária?	Sófia
16- Qual o nome do Papa português?	João XXI	37- Quantos municípios têm o distrito da Guarda?	14
17- Complete o provérbio: “Quem não tem cão...”	“...caça com gato.”	38- Quem é a avó de D. Sancho I?	Dona Teresa, mãe de D. Afonso Henriques
18- Em que ano caiu o muro de Berlim?	1989	39- No ano do atentado às torres gémeas, quem era o Presidente que governava?	George W. Bush
19- Complete a frase: “Amigos, amigos...”	“... negócios à parte.”	40- Quantos instrutores tem o ginásio?	5
20- Complete o provérbio: “Manda quem pode...”	”... obedece quem tem juízo.”		

Ficha de Inscrição das Equipas do Bootcam



Ficha de Inscrição da Equipa Vermelha Elementos da Equipa:

Prova 1: Tempo total -
Prova 2: Tempo total -
Prova 3: Tempo total -
Prova 4: Tempo total -
Prova 5: Tempo total -
Prova 6: Tempo total -
Prova 7: Tempo total -
Prova 8: Tempo total -
Prova 9: Tempo total -
Prova 10: Tempo total -
Prova 11: Tempo total -
Prova 12: Tempo total -
Prova 13: Tempo total -
Prova 14: Tempo total -
Prova 15: Tempo total -

Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:
Número de pontos:

Número total de pontos: _____