



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Juliana Diniz Claro

julho | 2018

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO
LICENCIATURA EM DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**RELATÓRIO PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIATURA
EM DESPORTO**

Juliana Claro | N°5008422

GUARDA, JULHO DE 2018

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO
LICENCIATURA EM DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO
GINÁSIO CLUBE BEM-ESTAR



ORIENTADORA: Professora Dr.^a Natalina Casanova

Juliana Claro | N°5008422

GUARDA, JULHO DE 2018

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

ENTIDADE FORMADORA

Entidade Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Curso: Licenciatura em Desporto

Diretor: Professor Dr. Pedro Tiago Matos Esteves

Coordenadora de Estágio: Professora Dr^a Natalina Roque Casanova

ENTIDADE ACOLHEDORA

Entidade Acolhedora: Ginásio Clube Bem-Estar

Diretor Técnico: Luís Ramos

Tutor: Marco Sérgio Marques Vieira

Cargo: Sócio- Gerente

Cédula: 501

Grau Académico: Licenciatura em Educação Física

Correio Eletrónico: markito-mv@portugalmail.pt

Morada da Entidade Acolhedora: Av. Dr. Francisco Sá Lot. 41 Rch 6300-559 Guarda

Telefone: 271221186

Correio eletrónico: clubebemestar@live.com.pt

Discente: Juliana Diniz Claro

Nº: 5008422

Correio Eletrónico: juli_claro18@hotmail.com

Duração: 420 horas

Início do Estágio Curricular: 2 de outubro de 2017

Conclusão do Estágio Curricular: 30 de junho de 2018

AGRADECIMENTOS

Ao longo destes três anos de Licenciatura, muitas foram as pessoas envolvidas nesta caminhada que, direta ou indiretamente estiveram presentes na conclusão deste percurso, começando nos meus pais e terminando nos meus colegas e professores do Instituto Politécnico da Guarda.

Agradeço especialmente aos meus pais pelo apoio incondicional e motivação constante que me concederam ao longo do ano letivo, e que em várias situações de desespero e desânimo me fizeram ver a melhor maneira de lidar com as dificuldades, que surgiam ao longo desta caminhada.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda, mais concretamente à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto pela sua receção exemplar, e aos professores da Licenciatura em Desporto, pelo privilégio de ter recebido os seus conhecimentos durante este curso e que, de alguma forma, contribuíram para o meu percurso académico e pessoal. À professora Dr.^a Natalina Casanova agradeço pela ajuda, apoio e orientação ao longo do estágio e, por toda a simpatia e boa disposição que sempre a irá caracterizar.

Agradeço a toda a equipa técnica, sem exceção, da instituição Clube Bem-Estar que me acolheu como estagiária, por todo o apoio desde sempre mostrado, toda a ajuda e toda a disponibilidade prestada.

À Catarina Santos, um agradecimento em especial pelo apoio incondicional, amizade e incentivo que me concedeu durante o decorrer da Licenciatura e até mesmo no decorrer e após o estágio. O bom da vida são as amizades verdadeiras que criamos, e tu és a prova disso.

De forma geral, agradeço também aos meus amigos que, de uma forma ou de outra, sempre me acompanharam em todas as adversidades bem como em todos os momentos de alegria e satisfação.

A todos, um enorme obrigado!

RESUMO

O presente documento foi desenvolvido com o propósito da obtenção do grau de Licenciatura em Desporto, no âmbito da unidade curricular Estágio, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, na área do Exercício Físico e Bem-Estar. Esta unidade curricular tem como objetivo consolidar todos os conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura em Desporto.

O estágio decorreu no Ginásio Clube Bem-Estar, situado na cidade da Guarda, e teve início no dia 2 de outubro de 2017 e fim no dia 30 de junho de 2018, com duração de 400 horas.

O presente relatório pretende dar a conhecer o contexto da entidade acolhedora de estágio, bem como documentar todo o processo de crescimento pessoal e profissional proporcionado pela formação em contexto real de trabalho, ou seja, pretende descrever todas as funções e atividades desenvolvidas durante o decorrer do estágio, assim como as experiências e competências que fui adquirindo ao longo do mesmo.

No que diz respeito às fases de desenvolvimento, o estágio está organizado em três fases, sendo elas: a Fase de integração e planeamento que se baseia, na integração do estagiário na instituição, definindo as áreas de domínio de intervenção e respetivos objetivos (gerais e específicos); a Fase de intervenção refere-se, às observações, coorientação, lecionação de aulas e sessões de treino e por último temos a Fase de conclusão e avaliação, onde o estagiário realiza uma reflexão de todo o decorrer do estágio.

Quanto às áreas de intervenção, estas foram, a sala de exercício e as aulas de grupo. As funções que desempenhei no decorrer do estágio numa fase inicial passaram pela observação tanto da sala de exercício, como das aulas de grupo. Após essa fase, orientei e acompanhei os clientes na sala de exercício, bem como nas aulas de grupo

Assim sendo, irão estar descritas as principais evidências de todo o trabalho e empenho que realizei e tive ao longo do estágio. No decorrer do mesmo, fui adquirindo experiências e competências, quer a nível de avaliação e prescrição do exercício, e aulas de grupo, ficando capacitada para o exercício de profissão.

PALAVRAS-CHAVE: Estágio Curricular; Sala de Exercício; Avaliação e Prescrição; Acompanhamento Individualizado

ÍNDICE

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO.....	iii
AGRADECIMENTOS.....	iv
RESUMO.....	v
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
ÍNDICE DE TABELA.....	viii
INTRODUÇÃO.....	1
I PARTE CARACTERIZAÇÃO E ANÁLISE DA ENTIDADE ACOLHEDORA.....	3
1. CARACTERIZAÇÃO TERRITORIAL.....	4
2. CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA.....	4
2.1. MAPA DE AULAS / MODALIDADES.....	5
2.2. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO.....	7
2.3. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL.....	7
2.4. RECURSOS ESPACIAIS E MATERIAIS.....	8
Figura 5 - Sala de Cycling Fonte: Própria.....	8
Figura 6 - Sala de Aulas de Grupo Fonte: Própria.....	8
2.5. POPULAÇÃO ALVO.....	8
II PARTE OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO.....	10
3. OBJETIVOS.....	11
3.1. OBJETIVOS GERAIS.....	11
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
4. FASES DE INTERVENÇÃO.....	12
5. PLANEAMENTO E CALENDARIZAÇÃO.....	12
5.1. HORÁRIO SEMANAL.....	12
5.2. CALENDARIZAÇÃO ANUAL.....	14
III PARTE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	15
6. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	16
6.1. SALA DE EXERCÍCIO.....	16
6.2. INTERVENÇÃO NA SALA DE EXERCÍCIO.....	18
6.3. OBSERVAÇÕES.....	19
6.4. GESTÃO DA SALA E ACOMPANHAMENTO DOS CLIENTES.....	19
6.5. PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS/SESSÕES DE TREINO.....	19
6.6. ACOMPANHAMENTO INDIVIDUALIZADO.....	20

6.7.	AVALIAÇÕES FÍSICAS	21
6.8.	QUESTIONÁRIO ANAMNESE	23
6.9.	AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR/ RESISTÊNCIA MUSCULAR	24
6.10.	COMPOSIÇÃO CORPORAL	28
6.11.	PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS PARA A PLANIFICAÇÃO DE PLANOS DE TREINO	30
6.12.	ANÁLISE DOS CASOS DE ESTUDO	32
6.12.1.	ESTUDO CASO – CLIENTE A	32
6.12.2.	ESTUDO CASO – CLIENTE B	34
6.12.3.	ESTUDO CASO – CLIENTE C	36
6.12.4.	ESTUDO CASO – CLIENTE D	38
7.	AULAS DE GRUPO	40
8.	ATIVIDADES DE FORMAÇÃO	41
8.1.	PORTUGAL FIT	41
8.2.	WORKSHOP DE EMPREGABILIDADE	42
9.	ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	43
9.1.	CAMINHADA “MÊS DO CORAÇÃO”	43
9.2.	PROJETO DE PROMOÇÃO	44
IV PARTE CONSIDERAÇÕES FINAIS		45
REFLEXÃO FINAL		46
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		49
WEBGRAFIA		53
ANEXOS		55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Mapa de Modalidades 2018	6
Figura 2 – Organograma dos Recursos Humanos	7
Figura 3 - Sala de Musculação Fonte: Própria.....	8
Figura 4 - Sala de Cardio Fonte: Própria	8
Figura 5 - Sala de Cycling Fonte: Própria	8
Figura 6 - Sala de Aulas de Grupo Fonte: Própria.....	8
Figura 7 – Cartaz Promocional Portugal Fit Fonte: www.portugalfit.pt	42
Figura 8 – Cartaz Promocional Workshop Fonte: http://www.ipg.pt/website/	42
Figura 9 - Caminhada Vale Glaciar Fonte: Própria	43
Figura10 – Pausa para Convívio Fonte: Própria.....	43
Figura 11 – Foto de Grupo Fonte: Própria.....	43

ÍNDICE DE TABELA

Tabela 1 - Descrição das Modalidades	6
Tabela 2 - Horário de Funcionamento	7
Tabela 3 - Horário Semanal (1)	13
Tabela 4 - Horário Semanal (2)	13
Tabela 5 - Calendarização Anual.....	14
Tabela 6 - <i>Guidelines</i> para a estratificação do risco (ACSM, 2014).....	23
Tabela 7 - <i>Guidelines</i> - Estratificação do Risco (ACSM,2014)	24
Tabela 8 - Coeficientes de conversão para a estimativa de 1RM (Lombardi, 1989)	25
Tabela 9 - Valores normalizados em função do sexo para aceder à força relativa (Heyward, 1998).....	26
Tabela 10 - Categoria de condição física - força muscular	27
Tabela 11 - <i>Guidelines</i> do <i>Curl-up</i> (ACSM)	28
Tabela 12 - <i>Guidelines</i> do <i>Push-up</i> (ACSM)	28
Tabela 13 - Classificação IMC (ACSM,2010)	29
Tabela 14 - Avaliações da Cliente A	32
Tabela 15 - Avaliações do cliente B	34
Tabela 16 - Avaliações da cliente C	36
Tabela 17 - Avaliações do cliente D.....	38

INTRODUÇÃO

No âmbito da formação em contexto de trabalho da Licenciatura em Desporto, mais concretamente na especialização do Exercício Físico e Bem-estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, do Instituto Politécnico da Guarda, e sob a orientação da docente Natalina Casanova, foi-me solicitado a elaboração de um relatório final de estágio. A realização do relatório final de estágio tem como principal finalidade, dar a conhecer todo o trabalho desenvolvido na unidade curricular de Estágio (2 semestres) no decorrer do ano letivo 2017/2018, e relatar todas as minhas aprendizagens e dificuldades vivenciadas.

O estágio teve uma duração 9 meses, com início em outubro e término em junho de 2018. As razões que me levaram a selecionar o ginásio Clube Bem-Estar relacionaram-se com as condições materiais e espaciais inerentes à prática do exercício físico, assim como a diversidade de aulas de grupo existentes. Deparei-me com um local interessante para aplicar na prática, os conhecimentos teóricos retidos ao longo de três anos letivos de formação teórica, complementada por uma prática constante. Outro facto que me levou a selecionar o ginásio Clube Bem-Estar prendeu-se com a simpatia, desde logo visível por parte da equipa técnica, criando empatia e interesse em realizar o estágio curricular.

O foco primordial do estágio centra-se na integração dos discentes em instituições desportivas que promovem a atividade física, para que deste modo possam ser colocados em prática os conhecimentos adquiridos, assim como inculcar uma visão realista de um ambiente profissional. É uma prática de carácter pedagógico, que promove a aquisição de competências profissionais, desenvolve competências, hábitos e atitudes. É desenvolvido em ambiente de trabalho profissional, de maneira a que possamos vivenciar no dia-a-dia a teoria, adquirindo novos conhecimentos e experiências que nos ajudam a estar preparados para o “mundo” do trabalho, permitindo aumentar a componente crítica e a capacidade de desenvolver conhecimentos de diversas áreas. É de extrema importância a sua realização uma vez que nos leva para a realidade do que iremos encontrar após a finalização do curso e entrada no mercado de trabalho.

A vertente do Exercício Físico e Bem-Estar é uma área onde o exercício e a saúde se concentram num só, provocando cada vez mais adesão e procura no mercado

de trabalho. Devido à forma como o mundo atual se desenvolve, e ao ritmo de vida a que a sociedade em geral se encontra inserida, surge cada vez mais a necessidade de adaptação dos indivíduos a hábitos de vida mais saudáveis que promovam a saúde e bem-estar. Nesta ótica, a área do Exercício Físico e Bem-Estar representa uma enorme importância na sociedade, atraindo deste modo, vários indivíduos que procuram uma forma de melhorar a saúde, através da prática de exercício físico orientado.

A prática de atividades físicas de modo regular, afirma-se de uma forma cada vez mais intensa, não só como um excelente método na prevenção de doenças cardiovasculares, no controlo de peso corporal e de estados depressivos, mas também ao nível do sistema músculo-esquelético, dando origem a uma maior e melhor promoção das atividades de ginásio. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006) os estados de bem-estar físico, mental e social associados à prática de atividades físicas são impulsionadores naturais de saúde no ser humano.

O relatório encontra-se estruturado em 4 partes. A primeira parte é referente à caracterização e análise da entidade acolhedora, contendo uma descrição geral da instituição. De seguida, refiro-me ao estágio curricular, com definição das áreas e fases de intervenção, objetivos, calendarização e planeamento. A terceira parte diz respeito às atividades desenvolvidas no decorrer do estágio. Por fim, apresento as considerações finais, as quais dizem respeito à reflexão final.

**I PARTE | CARACTERIZAÇÃO E
ANÁLISE DA ENTIDADE
ACOLHEDORA**

1. CARACTERIZAÇÃO TERRITORIAL

A Guarda é uma cidade portuguesa, capital do Distrito da Guarda que tem uma população residente de 173.831 habitantes. Situada a 1056 metros de altitude, é a mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal, pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte. O núcleo urbano da cidade da Guarda tem 31.224 habitantes (Memória Portuguesa).

O Concelho da Guarda está situado no centro da região beirã, entre o Planalto Guarda-Sabugal e a Serra da Estrela. Esta localização privilegiada permite-lhe que os seus cerca de 712,11 km² de área sejam partilhados pelas bacias hidrográficas de cursos de águas tão importantes como são os Rios Mondego, Zêzere e Côa. O Concelho da Guarda confina a nascente com os Concelhos de Pinhel, Almeida e Sabugal, a sul com os de Belmonte e Covilhã, e a poente com Manteigas, Gouveia e Celorico da Beira (Município da Guarda).

Herdeira de um património cultural rico e único, a Guarda encerra nas suas muralhas mais de 800 anos de História e detém um dos mais belos e mais bem conservados patrimónios construídos de todo o país.

É conhecida como a cidade dos cinco F's. São eles os de Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa (Memória Portuguesa).

2. CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA

O ginásio Clube Bem-Estar situa-se na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, Lote 41, R/C Direito 6300-559, na cidade da Guarda. Foi fundado em março de 2009, pelo Sr. Fernando Almeida, sendo atualmente dirigido por dois sócios, sendo eles, Luís Ramos e Marco Vieira, ambos licenciados na área da Educação Física e Desporto. É um ginásio maioritariamente frequentado por utentes com idades compreendidas entre os 14 anos e os 80 anos.

O ginásio Clube Bem-Estar disponibiliza um espaço moderno e acolhedor para a prática de atividade física, com equipamentos de topo que se adequam às necessidades dos utentes, sempre com o intuito de manter os seus associados altamente motivados em prol dos objetivos estabelecidos. Ao mesmo tempo permite usufruir um serviço profissional, onde os utentes podem usufruir de máquinas de treino cardiovascular, aulas de grupo, avaliações físicas, serviço de *Personal Trainer*, planificação,

acompanhamento e auxílio no treino e compromisso no alcance dos seus objetivos com técnicos devidamente qualificados.

2.1. MAPA DE AULAS / MODALIDADES

O Clube Bem-Estar oferece uma grande variedade de aulas de grupo (fig.1), todas elas lecionadas por técnicos com experiência, algumas destas aulas pertencem ao conceito das aulas de *Franchising Les Mills* ®. A *Les Mills* internacional (*LES MILLS* ®) criou um sistema de programas de aulas e métodos de treinos, denominado *Body Systems*. Para que os professores possam lecionar as aulas, é necessário passar por um treino intenso composto de dois módulos com 15 dias de intervalo entre eles, para que o profissional tenha tempo de se adequar a estrutura da aula. Após esse processo, se o profissional em questão for aprovado no segundo módulo, ele estará apto para lecionar as aulas e num prazo de 60 dias, deverá enviar um vídeo lecionando uma aula completa com as 10 músicas que compõem o programa para a avaliação final. Após passar por essas etapas, o profissional receberá um certificado de credenciamento da modalidade.

Na questão da intensidade das aulas, *Body Systems* (2011) comenta que, os professores dessa modalidade passaram por um treino e são capazes de oferecer diferentes opções de exercícios e cargas para os alunos. A carga é regulável, o aluno iniciante poderá usar um peso mais baixo, somente para se adaptar aos movimentos, e ir aumentando gradualmente.

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

Segundo Guedes (2012), a atividade física em toda a sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo este um dos maiores problemas da sociedade moderna nos últimos anos. Assim sendo, mediante os objetivos do cliente, são várias as modalidades desportivas de grupo propostas para combater os fatores referidos anteriormente.

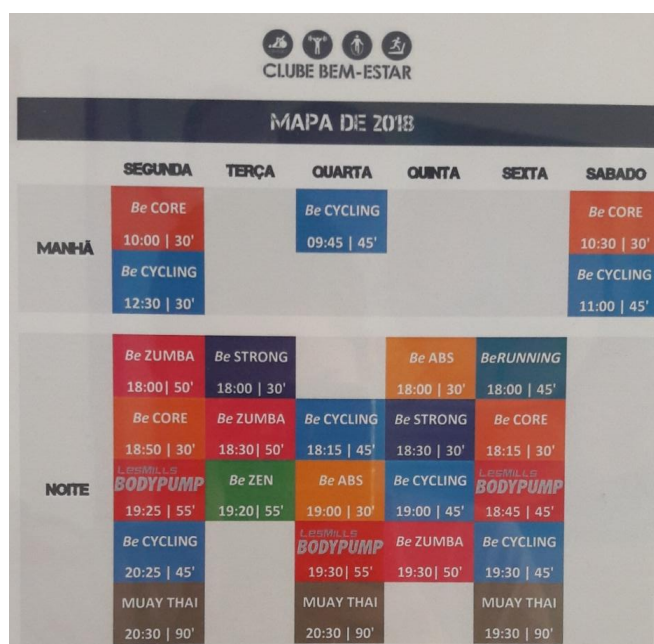


Figura 1 – Mapa de Modalidades 2018

Na tabela que se segue, apresento a descrição das respetivas modalidades existentes na instituição acolhedora Clube Bem-Estar, com a informação de definição do conceito associado a cada uma delas. A referida informação foi cedida pela própria entidade.

Tabela 1 - Descrição das Modalidades

MODALIDADES	
Be CXCORE	Treino de força que visa solicitar todos os grupos musculares do tronco.
Be CYCLING	Treino intervalado de cardio. Simulação de perfis de terreno do exterior. O seu foco principal é o treino da capacidade cardiorrespiratória, a perda de massa gorda e aumento do bem-estar físico geral.
BODY PUMP	Treino de força com recurso de barra. Trabalhe todo o corpo numa só aula.
Be ZEN	Treino inspirado no yoga, <i>pilates</i> e <i>thai chi</i> que o deixará mais forte e calmo.
Be ABS	Trabalho de força abdominal em apenas 30 minutos.
Be ZUMBA	Treino cardiovascular que combina coreografias simples com muita animação.
Be RUNNING	Treino de grupo no exterior. Melhora a sua técnica e capacidade cardiorrespiratória.
BE STRONG	Treino de força e capacidade cardiorrespiratória. Trabalhe todo o corpo numa só aula.
MUAY THAI	Arte marcial com origem na Tailândia.

2.2. HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Na tabela que se segue, apresento o horário de funcionamento da instituição acolhedora Clube Bem-Estar.

Tabela 2 - Horário de Funcionamento

GINÁSIO CLUBE BEM-ESTAR					
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
09:30 H 21:45 H	07:15 H 21:45 H	09:30 H 21:45 H	07:15 H 21:45 H	09:30 H 21:45 H	10:00 H 18:00 H

2.3. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL

A estrutura organizacional que se segue e tendo em conta a sua hierarquização, foi fornecida pela entidade acolhedora, e nela podemos ver como se encontram organizados os recursos humanos existentes ginásio Clube Bem-Estar.

Deste modo, os recursos humanos referem-se à totalidade de colaboradores que compõem a organização do ginásio, e que desempenham uma diversificada lista de tarefas específicas em cada sector. Assim sendo, os recursos humanos do ginásio Clube Bem-Estar organizam - se da seguinte forma:

- ✓ Um Diretor Técnico e um Sócio-gerente responsáveis por todas as atividades e funcionamento;
- ✓ Três profissionais que lecionam as várias modalidades existentes, assegurando deste modo, o funcionamento das aulas;
- ✓ Dois estagiários da Licenciatura de Desporto com conhecimentos para assegurarem o funcionamento da sala de exercício e da sala de aulas de grupo.

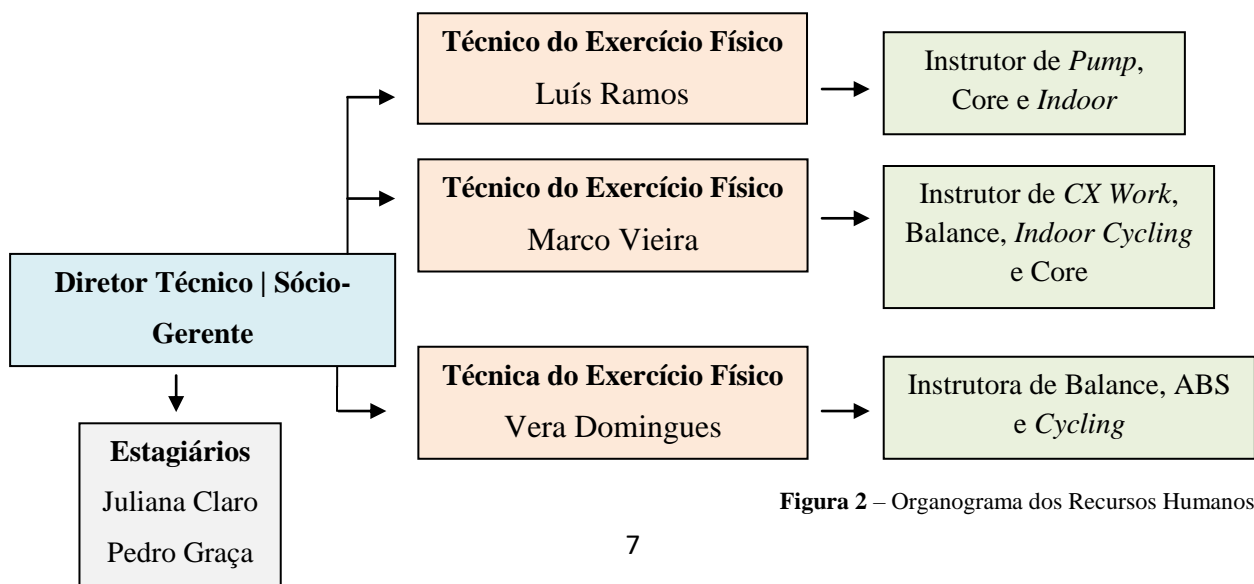


Figura 2 – Organograma dos Recursos Humanos

2.4. RECURSOS ESPACIAIS E MATERIAIS

O ginásio do Clube Bem-Estar apresenta quatro salas, uma de musculação (fig. 3) com 50,20m², uma sala direcionada para as avaliações físicas com 12,00m², uma sala para aulas de grupo com 95,00m², figura 5, e uma sala de *cycling* com 28,00m² (fig.6). Estas salas estão ao dispor de toda a população do ginásio mediante utilização livre ou em horários específicos para aulas de grupo. O clube é ainda composto por quatro balneários: feminino (20,60m²), masculino (19,50m²), monitores (8,00m²) e um com acesso facilitado (6,80m²). Possui ainda uma sala de banho turco com 2,90m², uma sauna com 3m², uma área de descanso com 9,50m², uma sala das máquinas com 4m² e uma receção com 13,30m².

Devido à extensão dos recursos materiais, o respetivo inventário fornecido pela entidade acolhedora Clube Bem-Estar encontra-se em ANEXO VII.



Figura 3 - Sala de Musculação | Fonte: Própria



Figura 4 - Sala de Cardio | Fonte: Própria



Figura 5 - Sala de Cycling | Fonte: Própria



Figura 6 - Sala de Aulas de Grupo | Fonte: Própria

2.5. POPULAÇÃO ALVO

O Clube Bem-Estar caracteriza-se por ser um ginásio misto, direcionado tanto para clientes simpatizantes de aulas de grupo, como para treino na sala de musculação.

A população alvo do ginásio é muito diversificada, ou seja, da parte da manhã conta com uma população com idades compreendidas entre os trinta e os setenta anos de

idade, enquanto na parte da tarde a população varia entre os 20 e os 50 anos de idade. O género masculino predomina mais na sala de musculação, enquanto, nas aulas de grupo não existe tanta predominância, sendo o género feminino a ter uma maior predominância nas aulas de grupo.

II PARTE | OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

O estágio curricular é uma das unidades curriculares do curso de Licenciatura em Desporto e tem como objetivo colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos no decorrer do curso. Este permite aos discentes observar, planear e intervir em contexto real, desenvolvendo várias competências.

Nesta segunda parte, serão mostrados todos os objetivos gerais e específicos definidos no início do estágio (ANEXO II), sendo também descritas as áreas de intervenção e por último encontra-se exposto a calendarização anual, bem como o horário referente às atividades do meu estágio.

3. OBJETIVOS

Para que o estágio se desenvolva de acordo com as metas pessoais delineadas, é necessário organizar e estruturar um conjunto de parâmetros a seguir e estabelecer objetivos gerais e específicos com metas a atingir. A definição dos objetivos é um ponto fulcral em qualquer relatório, este permite-nos definir metas relativas ao trabalho que pretendemos realizar ou alcançar, ajudando-nos a adquirir competências e experiências para o futuro.

3.1. OBJETIVOS GERAIS

Os objetivos gerais, de seguida mencionados, de uma forma sucinta e concreta, foram idealizados de modo a observar-se uma viabilidade efetiva no decorrer do estágio, tendo por base a concretização do mesmo.

- ✓ Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção;
- ✓ Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- ✓ Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Prescrever e planear sessões de treino na sala de exercício;
- ✓ Planear aulas de grupo;

- ✓ Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões de aula de grupo desenvolvidas pelos profissionais da entidade acolhedora;
- ✓ Eleger, justificar e aplicar adequadamente as metodologias selecionadas, nas diferentes sessões de atividade física;
- ✓ Identificar e retificar erros técnicos;
- ✓ Evoluir de forma responsável e profissional tanto a nível prático como na interação teórica;
- ✓ Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício.

4. FASES DE INTERVENÇÃO

No decorrer do estágio curricular e de acordo com o regulamento de estágio passei por duas áreas distintas de intervenção, sendo elas: a sala de exercício e as aulas de grupo. Deste modo, foi possível abordar diversas modalidades e realizar tarefas diversificadas nas diferentes áreas, adquirindo assim um conjunto mais alargado de competências, experiências e conhecimentos.

O desenvolvimento do estágio segue a sequência de três fases. São elas: a fase de integração e planeamento, a fase de intervenção, desenvolvimento e implementação das atividades definidas e por último a fase de reflexão. A primeira fase de desenvolvimento do estágio baseia-se, na integração do estagiário na instituição, definindo as áreas de domínio de intervenção e respetivos objetivos. Faz parte também a caracterização da entidade acolhedora (realizando uma caracterização da estrutura, recursos humanos, físicos e materiais). A segunda fase, a de intervenção, foi a fase de desenvolver e implementar as tarefas definidas na fase anterior, para que na fase final os objetivos iniciais fossem concretizados e assim a reflexão e a posterior avaliação do trabalho realizado fosse positivo.

5. PLANEAMENTO E CALENDARIZAÇÃO

5.1. HORÁRIO SEMANAL

O horário semanal de trabalho visa facilitar a organização de todos os intervenientes, distribuindo de forma clara e simples as horas semanais. Neste seguimento, este foi organizado de duas maneiras diferentes, em que um contempla

estagiar aos sábados. Relativamente ao número de horas por semana contabilizaram-se 12 horas.

Tabela 3 - Horário Semanal (1)

Horário Semanal de Estágio (1)				
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
18h:30m às 21h:30m		18h:30m às 21h:30m	9h:30m às 13h:30m	10h:30m às 12h:30m

Tabela 4 - Horário Semanal (2)

Horário Semanal de Estágio (2)					
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
18h:30m às 21h:30m		18h:30m às 21h:30m		18h:30m às 21h:30m	10h:00 às 13h:00





5.2. CALENDARIZAÇÃO ANUAL

Segundo Raposo (2002), planejar é antecipar ou prever uma sequência lógica e coerente do desenrolar de tarefas que nos levem a atingir os objetivos previamente definidos. O planeamento e a calendarização são uma projeção, de uma determinada ideia que se pretende realizar. “... Neste sentido, o ato de planejar deve ser entendido em torno de duas palavras-chave: Ideia e Organização. A ideia no sentido da ação que se pretende realizar. O planeamento, antes de tudo, é uma ação de projeção, é a representação de uma determinada ideia sobre a forma como vou trabalhar ao longo do ano...” (Monteiro, 2002).

Neste seguimento, o estágio rege-se por um calendário anual de trabalho de forma a facilitar a organização de todos os intervenientes. Na tabela seguinte, apresento o meu percurso de estágio, quer na sala de exercício, quer nas aulas de grupo. Os dias de estágio correspondem às segundas, terças, quartas, quintas, sextas e sábados.

Tabela 5 - Calendarização Anual

Dias Meses	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	
Outubro																																
Novembro																																
Dezembro																																
Janeiro																																
Fevereiro																																
Março																																
Abril																																
Mai																																
Junho																																

Legenda	
	Dia de Estágio
	Dia Livre
	Interrupções Letivas
	Feriados

III PARTE| ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Nesta terceira parte irei referir todas as atividades desenvolvidas no decorrer do estágio, ou seja, o que realizei na sala de musculação, os meus casos de estudo, as aulas de grupo, as atividades de complemento, e as atividades de formação.

6. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Relativamente à minha participação e intervenção no ginásio Clube Bem-Estar, referente à sala de exercício passaram numa primeira fase pela integração, pelo conhecimento e envolvimento no espaço, passando por conhecer e adaptar-me aos mais variados recursos materiais e ainda, pelas primeiras interações com os clientes, de modo a conhecer os principais objetivos e motivações de cada um deles. Com o passar do tempo, a minha participação tornou-se mais independente, comecei a corrigir e auxiliar os clientes sempre que era necessário e fui prescrevendo algumas sessões de treino. Passou ainda pela organização e gestão da sala de exercício, para garantir que esta tivesse sempre um bom funcionamento do espaço.

Quanto às aulas de grupo, inicialmente comecei por fazer diversas observações, com o intuito de conhecer as diferentes metodologias utilizadas pelos instrutores nas suas respetivas aulas, assim como as suas abordagens para com os clientes. Posteriormente comecei a realizar as diversas aulas, para que tivesse uma noção do trabalho realizado.

6.1. SALA DE EXERCÍCIO

Hoje em dia os ginásios são cada vez mais uma referência para a sociedade, e cada vez mais se nota uma maior afluência das pessoas nestes espaços desportivos. Na realidade, a procura da melhoria da condição e aparência física, e as preocupações que por sua vez aparecem cada vez mais associadas à própria noção de saúde são responsáveis pela expansão dos ginásios nos últimos anos. Desde o seu aparecimento, que estes espaços têm absorvido um número cada vez maior de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura diferenciados (Marcelino, 2003).

A sala de exercício constitui-se como um local no qual os clientes, de acordo com as suas necessidades, gostos e condição física realizam os seus treinos. Esta necessita de uma enorme atenção e dedicação por parte dos instrutores, pois alguns clientes sentem a necessidade de serem acompanhados com prescrição e periodização

dos seus treinos. Todos os clientes são diferentes uns dos outros, logo cada um tem os seus objetivos pessoais.

Segundo Barros (2009), há um crescimento significativo de jovens a procurar a prática de atividades físicas, alguns influenciados pelos pais ou pelos amigos onde tendem a querer ter um corpo mais esbelto ou musculado. Dentro das variáveis a serem combinadas para a prescrição do exercício de força podemos citar algumas principais: o número de séries, os intervalos de repouso, tipos de exercícios e a ordem dos mesmos dentro do treino. Sendo estes combinados em diferentes formas para obter diferentes resultados. (Navarro & Silva, 2006, citado por Ferreira 2012).

A expressão “treino da força muscular” pode ser entendida como todo o conjunto de meios e métodos de treino que podem ser utilizados para desenvolver a força muscular. Assim sendo, podemos englobar, nestes todos os exercícios de treino em que ao movimento do corpo se opõe uma resistência produzida por uma força externa (Tavares, 2008).

Para Brooks (2001, citado por Tavares 2008), o treino de força ensina as pessoas a movimentarem-se e é muito mais do que empurrar, puxar, agachar, levantar pesos. O treino de força tem o foco no que o corpo e a mente realizam em conjunto, não apenas na carga ou força a que se opõem. Esta combinação de execução ótima do exercício e resultados do treino é aquilo a que chamamos treino de força muscular.

O treino de força é um dos grandes auxiliares para quem deseja aumentar a sua condição física nas suas competições ou simplesmente ter uma vida saudável num futuro próximo (Lacio et al, 2010). Segundo Fleck e Kraemer (2002) o treino de força é benéfico para atletas de elevado nível e para os não atletas, que querem melhorar a sua condição física, esperando com isso, produzir o aumento da força, da hipertrofia muscular e da redução de gordura corporal.

A força enquanto capacidade física condicional, é uma das valências físicas que regem o universo e é primordial para as nossas atividades diárias, seja ela para correr no dia-a-dia, arrastar algo que esteja preso, saltar para agarrar uma bola ou arremessar algo para determinado lugar (Rodrigues & Carnaval, 2003).

6.2. INTERVENÇÃO NA SALA DE EXERCÍCIO

A sala de exercício foi a área na qual estive mais envolvida e onde passei grande parte dos meus dias de estágio. Numa fase inicial, comecei por conhecer o espaço e a população alvo que frequentava o mesmo. Assim sendo, as primeiras semanas foram sobretudo de observação na sala de exercício, com o fim de perceber a tipologia dos clientes, a sua interação com os instrutores responsáveis, a prática de exercícios mais frequentes, assim como a aprendizagem de novos exercícios, com os seus erros mais frequentes, fizeram parte deste período. Adicionalmente, também efetuei algumas funções associadas à receção, tais como, a realização de inscrições (ANEXO III); dar informações relativas do funcionamento do ginásio a novos clientes, desde as avaliações físicas (ANEXO V) ao processo de construção dos planos de treino (ANEXO VI), atendimento do telefone, dar entradas e saídas de clientes, dobrar e entregar toalhas. Estas tarefas permitiram o início da socialização com os clientes, tornando mais fácil a comunicação e o relacionamento com os mesmos. Posteriormente a interação com os clientes foi-se aperfeiçoando com o passar das semanas, e desta forma fui auxiliando na realização dos exercícios, por vezes exemplificava os mesmos de maneira a que os clientes pudessem executar de uma forma mais correta, efetuava ajudas técnicas, correções posturais, prescrevia treinos, assim como exercícios e programava as passadeiras e bicicletas, sempre que necessário.

Com o decorrer do estágio, executei um acompanhamento individualizado a quatro (4) clientes (casos de estudo), dois (2) do género masculino e dois (2) do género feminino, com os quais tive a oportunidade de realizar as avaliações físicas, assim como a prescrição dos respetivos planos de treino, consoante os objetivos que pretendiam atingir.

Deste modo, as atividades desenvolvidas na sala de exercício foram as seguintes:

- Observações;
- Gestão e organização da sala;
- Acompanhamento dos clientes;
- Prescrição de exercícios;
- Acompanhamento individualizado (casos de estudo);
- Avaliações físicas;
- Prescrição de planos de treino.

Seguidamente, poderemos ver mais detalhadamente os pontos mais fulcrais de cada uma das tarefas referidas.

6.3. OBSERVAÇÕES

Numa primeira fase de estágio foram efetuadas um conjunto de observações com o intuito de caracterizar detalhadamente o processo pedagógico. As observações são essenciais, pois permitem-nos adquirir conhecimentos de “saber estar”, de como reagir perante os clientes, e permitem-nos analisar as metodologias utilizadas pelos instrutores, promovendo deste modo a aquisição de competências práticas.

As observações foram seguidas pelo registo de fichas de observação de aulas de grupo (ANEXO VIII) e observações de sala de exercício (ANEXO IX).

6.4. GESTÃO DA SALA E ACOMPANHAMENTO DOS CLIENTES

Na sala de exercício uma das minhas funções foi a gestão e organização da sala. Visto que alguns clientes deixavam o material desarrumado, uma das minhas funções foram coloca-lo no devido lugar para que outros clientes o pudessem utilizar. Uma outra função que realizei com bastante frequência foi a orientação dos clientes para as respetivas máquinas.

Relativamente à sala de exercício executei tarefas de orientação e correção de posturas de clientes, prescrição de exercícios e auxílio nas realizações de exercícios, na manipulação das cargas quando solicitada e fornecimento de feedbacks com o objetivo de motivar os clientes, para que estes não desistissem de terminar os respetivos exercícios.

Numa sala de exercício é necessário manter a segurança e a organização, para que o cliente execute o seu treino tranquilamente e se sinta bem ao executá-lo. Quanto ao acompanhamento dos clientes, é necessário zelar pelo seu bem-estar, ou seja, tentei sempre conhecer os principais problemas de saúde e objetivos de cada cliente, de modo a poder prescrever corretamente os exercícios.

6.5. PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS/SESSÕES DE TREINO

Uma das minhas funções na sala de exercício era prescrever exercícios/sessões de treino aos clientes que tinham iniciado a sua prática no ginásio e ainda não possuíam um plano de treino. Após falar com o cliente sobre os seus objetivos pessoais e sobre a

sua disponibilidade de treino, a minha função passava, como disse anteriormente, por prescrever a sessão de treino do dia, sendo este provisório mas adaptado às capacidades e objetivos do cliente, para posteriormente ser criado um plano de treino mais consistente.

Segundo Gomes Pereira (1997), a “correta prescrição do exercício é caracterizada por um processo de preparação sistemática do organismo, cujos estímulos são aplicados de acordo com as leis que regulam os processos de adaptação psicobiológica, do qual resultam modificações morfológicas e funcionais, caracterizadoras do estado de condição física do indivíduo”. Por prescrição do exercício, de acordo com os consensos do ACSM (Colégio Americano de Medicina desportiva), entende-se: processo através do qual o estabelecimento de recomendações para o regime de atividade física é concebido de forma sistemática e individualizada.

O treino é uma atividade sistemática a longo prazo, planificada, doseada, progressiva, individual e organizada por meio de exercícios, onde o aumento gradual das exigências físicas, psíquicas, técnicas e intelectuais, têm como finalidade, a melhoria contínua da performance (Bompa 1984, Matvéiev 1986 e Weineck 2002). É considerado também um processo pedagogicamente estruturado por ser orientado por regras e princípios devidamente fundamentados no conhecimento científico (Castelo et al., 2000).

6.6. ACOMPANHAMENTO INDIVIDUALIZADO

Na fase fundamental do processo de estágio estava definido o acompanhamento individualizado a quatro clientes com respetivas avaliações físicas e antropométricas e prescrições de programas de treino individualizado e progressivo, de forma a perceber a evolução e os progressos do cliente. Deste modo, no decorrer do estágio segui individualmente quatro (4) clientes, dois (2) do género masculino e dois (2) do género feminino. Numa primeira fase realizei todas as avaliações de forma a poder elaborar os diversos planos de treino de uma forma mais correta. Assim sendo, deve-se saber utilizar os resultados das avaliações, de modo a poder-se realizar bons programas de treino, de forma a satisfazer as necessidades do cliente. Primeiramente comecei por entregar uma Ficha de Anamnese/Questionário Par-Q (ANEXO X) com o objetivo de determinar o historial médico e familiar de cada cliente, bem como doenças que possam de alguma forma limitar a prática de exercício físico, sintomas ou outras informações

pertinentes. De seguida, realizei as avaliações da composição corporal e dos perímetros, bem como a pressão arterial.

Seguidamente irá estar descrito de uma forma mais detalhada toda a caracterização dos clientes com as respetivas avaliações.

6.7. AVALIAÇÕES FÍSICAS

As avaliações físicas são deveras importantes em todos os ginásios, pois são um importante instrumento no processo de desenvolvimento do treino e na prescrição de exercícios, porque através destas podemos verificar melhorias mais concretas dos clientes. Antes de avaliar o perfil de aptidão física de um cliente, é importante classificar o seu estado de saúde e o seu estilo de vida. As informações das avaliações iniciais de saúde e estilo de vida são utilizadas para selecionar os clientes para os testes de aptidão física. Também servem para identificar pessoas com contra-indicações médicas para a prática de exercício, com sintomas de doenças e fatores de risco e com necessidades especiais (Heyward, 2013).

Um outro fator importante destas avaliações é o facto de se tornarem uma motivação para os clientes, no que respeita o alcance dos seus objetivos.

Assim sendo, o primeiro passo a efetivar-se para o conhecimento dos respetivos caso de estudos foi a realização da sua avaliação física, de maneira a conseguir saber das suas patologias caso as houvesse, tais como fatores de risco e o seu estilo de vida. Seguidamente foi necessário determinar a composição corporal de cada cliente, para tal foi utilizado uma balança de bioimpedância e com isto obtivemos o peso corporal, a percentagem de massa gorda, a percentagem de massa magra e a percentagem de água. Neste seguimento, retirei também a pressão arterial e as medidas dos perímetros. Quanto aptidão física realizei os testes de força máxima (ANEXO XI) e resistência muscular.

Relativamente aos testes de aptidão aeróbia e de flexibilidade, estes não foram realizados pois não é prática habitual no ginásio. Outro fator que influenciava a não execução destes testes físicos era o facto de não mostrarem interesse na sua realização, e de terem o seu tempo contado para realizarem o seu treino.

Estas avaliações permitiram-me transpor para a realidade o que aprendi na teoria.

Para a avaliação das medidas corporais, foi utilizada a antropometria, considerando ser o método mais utilizado para avaliação da composição corporal pela

sua aplicabilidade tanto no laboratório como no campo, na área clínica e em estudos populacionais (Heyward & Stolarczyk, 2000).

Segundo Heyward e Stolarczyk (2000), a antropometria refere-se à medida do tamanho e da proporção do corpo humano. O peso corporal e a estatura são medidas de tamanho do corpo humano, e a proporção corporal é a razão entre essas duas medidas. Além destas, também as dobras cutâneas são utilizadas para avaliar o tamanho e as proporções dos segmentos do corpo.

Para Mahan e Escott-Stump (2005), a antropometria compreende a obtenção de medidas físicas de um indivíduo e relaciona-as a um padrão que indica o crescimento e o desenvolvimento do indivíduo.

A composição corporal pode ser estimada a partir de circunferências, ou perímetros (medidas com uma simples fita métrica). As medidas de perímetros são mais úteis para determinar padrões de distribuição de gordura, identificar mudanças no padrão de gordura ao longo do tempo e classificar os indivíduos dentro de um grupo de acordo com a gordura corporal. Este método de medida baseia-se no pressuposto de que é maior acumulação de gordura em pontos corporais específicos, nomeadamente o abdómen (Healy et al., 2010). As medidas dos perímetros apresentam simplicidade, facilidade e aceitabilidade.

As avaliações iniciais de saúde e estilo de vida são utilizadas para selecionar os testes de aptidão física e para identificar pessoas com contraindicações médicas para a prática de exercício físico. Planear um bom programa de treino para um indivíduo exige que se obtenham informações sobre os seus hábitos de vida (Heyward, 2013).

Segundo ACSM (2010), as *guidelines* para a entrevista inicial realizada na avaliação física do cliente são as seguintes:

- ✓ Cumprimentar o cliente;
- ✓ Explicar a intenção da avaliação do estado de saúde e estilos de vida;
- ✓ Obter o consentimento informado do cliente;
- ✓ Aplicar o PAR-Q e reencaminhar o paciente para o médico de família caso necessário;
- ✓ Aplicar a ficha sobre o historial médico, focando em sinais, sintomas e doenças;
- ✓ Avaliar o perfil de vida do cliente;
- ✓ Avaliar os fatores de risco de doença coronária;
- ✓ Avaliar e classificar os níveis de colesterol e lipoproteína (caso existam resultados de análises);

- ✓ Avaliar a pressão arterial e frequência cardíaca de repouso do cliente;
- ✓ Avaliar os riscos de doença coronária;
- ✓ Classificar o risco de doença coronária do cliente;
- ✓ Avaliar outros parâmetros das análises clínicas (caso existam resultados de análises).

6.8. QUESTIONÁRIO ANAMNESE

Para cada um dos clientes que acompanhei no decorrer do meu estágio, o primeiro passo foi aplicar-lhes a Ficha de Anamnese/Questionário. Esta Ficha de Anamnese/Questionário tem como objetivo determinar o historial médico e familiar de cada cliente, bem como doenças que possam de alguma forma limitar a prática de exercício físico, sintomas e outras informações pertinentes. O questionário Par-Q possui uma ficha de avaliação do cliente. Esta ficha é composta por dados relativos a anamnese do cliente, tais como a prática de atividade física, a sua duração, características do indivíduo tais como se é ativo, fumador ou não, se possui alguma limitação física. Nesta ficha de avaliação ainda é avaliado o peso, altura, cálculo do IMC e os perímetros da cintura, do abdominal, do braço sem e com contração, da anca, perna e da coxa.

Era através do questionário que verificava a estratificação do risco. Desta forma, é possível verificar através da tabela 6 se o cliente estava ou não apto para a prática de exercício físico, através das *guidelines* da ACSM (2014).

Tabela 6 - *Guidelines* para a estratificação do risco (ACSM, 2014)

NÍVEL	LINHAS ORIENTADORAS
BAIXO	Homens e mulheres assintomáticos que tem ≤ 1 fator de risco descritos em ACSM (2014).
MODERADO	Homens e mulheres assintomáticos que tem ≥ 2 fator de risco descritos em ACSM (2014).
ALTO	Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada, sinais ou sintomas da mesma e/ou ≥ 1 fator de risco descritos em ACSM (2014).

Tabela 7 - Guidelines - Estratificação do Risco (ACSM,2014)

FATORES DE RISCO POSITIVOS	CRITÉRIOS
HISTÓRICO FAMILIAR	Enfarte do miocárdio; revascularização coronária ou morte súbita antes dos 55 anos no pai ou outro homem em 1º grau de parentesco) ou antes dos 65 anos na mãe ou outra mulher em 1º grau de parentesco
CONSUMO DE CIGARRO	Fumador, indivíduos que desistiram de fumar nos últimos 6 meses; indivíduos que trabalham em ambientes com fumo
HIPERTENSÃO	Pressão sistólica ≥ 140 mm Hg e/ ou diastólica ≥ 90 mm Hg (medidas em duas ocasiões distintas) ou com medicação hipotensivos
DISLIPIDEMIA	LDL-C ≥ 130 mg. dL-1 ou HDL-C < 40 mg ou com medicação para baixar concentrações de lipoproteínas Colesterol total ≥ 200 mg. dL-1
PRÉ- DIABETES	Glucose plasmática ≥ 100 mg. dL-1 mas < 126 mg. dL-1 (medida em duas ocasiões distintas) Tolerância à glicose diminuída (OGTTnas2h após ≥ 140 mg. dL-1 e ≤ 199 mg. dL-1
OBESIDADE	IMC ≥ 30 Kg.m2 ou circunferência da cintura > 102 cm para homens ou >88 cm para mulheres
SEDENTARISMO	Não realiza, pelo menos 30 min de atividade física moderada (40-60% VO2R)3x/sem nos últimos 3 meses
FATOR DE RISCO NEGATIVO	
HDL-C ELEVADO	≥ 60 mg. dL-1

6.9. AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR/ RESISTÊNCIA MUSCULAR

No que diz respeito às avaliações que executei, estas foram, os testes de força muscular e de resistência muscular. Badillo (2000), entende que a força máxima é a capacidade que um músculo ou grupo muscular tem em realizar máximas tensões; Barbanti (1997, citado por Paulo & de Moraes, 2001) caracteriza a força máxima por exigir a contração simultânea de todas as unidades motoras.

Relativamente ao teste de força muscular este objetiva mensurar a quantidade de peso que pode ser suportada por um grupo muscular num exercício específico, ou seja, pretende avaliar a capacidade que um grupo muscular tem para desenvolver a força contrátil máxima contra uma resistência numa única contração. Para que este teste se desenvolva, o cliente terá que ter um aquecimento geral de 5 minutos, seguido de alongamentos dos músculos envolvidos no teste. Depois disto, o cliente deve aquecer ligeiramente com 5 a 10 repetições, com uma carga de 12 a 15 RM. Após a sua recuperação de 1-2 minutos, deve-se aumentar a carga cerca de 10% e realizar 3-4 repetições. Depois de recuperar durante 2-3 minutos, deve-se aumentar a carga em cerca de 5-10% e realizar o número máximo de repetições possíveis. Se ultrapassar as 10 repetições, deve-se parar o teste, dar um intervalo de repouso de 2-3 minutos e aumentar a carga 5 a 10%, realizando novamente o número máximo de repetições. Este teste foi indireto visto ter utilizado os coeficientes de conversão de Lombardi (1989).

Para se saber a estimativa de 1 RM precisamos de multiplicar a carga levantada (em kg) pelo coeficiente de conversão correspondente ao número de repetições realizadas, como se pode observar na seguinte tabela:

Tabela 8 - Coeficientes de conversão para a estimativa de 1RM (Lombardi, 1989)

REPETIÇÕES COMPLETAS	COEFICIENTE DE CONVERSÃO
1	1,00
2	1,07
3	1,10
4	1,13
5	1,16
6	1,20
7	1,23
8	1,27
9	1,32
10	1,36

Desta maneira, conseguimos verificar quantas repetições o cliente realizou com a carga. Deve-se consultar o coeficiente relativo das repetições realizadas e multiplicá-lo pela carga. Desta forma, chegamos ao valor estimado de 1RM.

Tabela 9 - Valores normalizados em função do sexo para aceder à força relativa (Heyward, 1998)

HOMENS						
Supino	Flexão do cotovelo	Puxador alto	Prensa pernas	Extensão joelhos	Flexão joelhos	Pontos
1,50	0,70	1,20	3,00	0,80	0,70	10,00
1,40	0,65	1,15	2,80	0,75	0,65	9,00
1,30	0,60	1,10	2,60	0,70	0,60	8,00
1,20	0,55	1,05	2,40	0,65	0,55	7,00
1,10	0,50	1,00	2,20	0,60	0,50	6,00
1,00	0,45	0,95	2,00	0,55	0,45	5,00
0,90	0,40	0,90	1,80	0,50	0,40	4,00
0,80	0,35	0,85	1,60	0,45	0,35	3,00
0,70	0,30	0,80	1,40	0,40	0,30	2,00
0,60	0,25	0,75	1,20	0,35	0,25	1,00

MULHERES						
Supino	Flexão do cotovelo	Puxador alto	Prensa pernas	Extensão joelhos	Flexão joelhos	Pontos
0,90	0,50	0,85	2,70	0,70	0,60	10,00
0,85	0,45	0,80	2,50	0,65	0,55	9,00
0,80	0,42	0,75	2,30	0,60	0,52	8,00
0,70	0,38	0,73	2,10	0,55	0,50	7,00
0,65	0,35	0,70	2,00	0,52	0,45	6,00
0,60	0,32	0,65	1,80	0,50	0,40	5,00
0,55	0,28	0,63	1,60	0,45	0,35	4,00
0,50	0,25	0,60	1,40	0,40	0,30	3,00
0,45	0,21	0,55	1,20	0,35	0,25	2,00
0,35	0,18	0,50	1,00	0,30	0,20	1,00

Após analisar os resultados obtidos dos testes de força máxima, verificava-se o total de pontos de modo a classificar o cliente em excelente, bom, médio, razoável ou fraco, como podemos observar na tabela 10.

Tabela 10 - Categoria de condição física - força muscular

TOTAL DE PONTOS	CATEGORIA DE CONDIÇÃO FÍSICA – FORÇA MUSCULAR
48-60	Excelente
37-47	Bom
25-36	Médio
13-24	Razoável
0-12	Fraco

A resistência muscular é a capacidade do músculo para executar um esforço com uma carga submáxima, durante um período de tempo prolongado.

Para determinar a resistência muscular de cada cliente, foi realizado o teste de abdominais parciais em que o cliente teria que estar deitado com os joelhos fletidos a 90°. Deve-se colocar uma fita adesiva imediatamente a seguir aos dedos do cliente, com ele completamente deitado. Depois, deve-se colocar outra fita adesiva a 10 cm da primeira. Seguidamente, o cliente deve realizar o movimento de *curl up* (tabela 11) (sem passar os 30°), de forma controlada. É pedido ao cliente para realizar o maior número possível de abdominais num minuto. No final regista-se o número de abdominais realizados. Seguidamente, era verificado na tabela da CSEP (2003) o nível em que o cliente se encontrava. Este teste avalia a força de resistência da parede abdominal e serve para identificar clientes em risco de dores ou lesões na região lombar, devido à debilidade dos músculos abdominais. Outro teste realizado para determinar a resistência muscular foi o teste de flexões de braços (*push-up*) (tabela 12). O ACSM (2010) e o CSEP (2003) recomendam este teste para avaliar a resistência muscular da parte superior do tronco. Desta forma, o cliente deve deitar-se em decúbito ventral sobre um tapete e com as mãos à largura dos ombros, coluna direita e cabeça alinhada com a coluna. As mulheres podem colocar os joelhos no chão (teste adaptado). Em seguida, o cliente empurra o corpo, estendendo completamente os cotovelos, não podendo haver repouso entre as repetições. O teste termina quando o cliente estiver exausto e já não conseguir manter a técnica de execução adequada em mais de duas repetições consecutivas. Seguidamente consultam-se as tabelas de referência e verifica-se o nível do cliente.

Tabela 11 - *Guidelines do Curl-up (ACSM)*

Categoria/Idade	<35	35-44	>44
HOMEM			
Superior	75	60	50
Excelente	60	50	40
Bom	45	40	25
Razoável	30	25	15
Fraco	15	10	5
Muito Fraco	<15	<10	<5
MULHER			
Superior	60	50	40
Excelente	50	40	30
Bom	40	25	15
Razoável	25	15	10
Fraco	10	6	4
Muito Fraco	<10	<6	<4

Tabela 12 - *Guidelines do Push-up (ACSM)*

Categoria/Idade	20-29	30-39	40-49	50-59	60
HOMEM					
Superior	≥48	≥40	≥31	≥26	≥24
Excelente	38-47	31-39	25-30	20-25	19-23
Bom	30-37	25-30	19-24	14-19	11-18
Razoável	23-29	18-24	12-18	10-13	7-10
Fraco	≤22	≤17	≤11	≤9	≤6
MULHER					
Superior	≥37	≥32	≥25	≥21	≥15
Excelente	31-36	25-31	18-24	18-20	13-14
Bom	24-30	20-24	14-18	13-17	6-12
Razoável	18-23	12-19	7-13	7-12	3-5
Fraco	≤17	≤11	≤6	≤6	≤2

6.10. COMPOSIÇÃO CORPORAL

Na parte referente à composição corporal, foi utilizada uma balança de bioimpedância, (que nos apresentava o peso, % de massa gorda, % de massa líquida, %

de massa muscular), o IMC (calculado a partir do peso e da altura) e ainda foram retirados alguns perímetros essenciais, referidos anteriormente.

Por definição a composição corporal (CC) é o estudo dos diferentes componentes químicos do corpo humano, a sua análise permite a quantificação de grande variedade de componentes corporais, tais como água, proteínas, gordura, glicogénio, minerais, etc., ou a quantificação das suas diferentes massas variando as suas quantidades de indivíduo para indivíduo e conforme a idade o sexo e o estado físico dos indivíduos.

Garganta e Seabra (2005) definem como objetivos da avaliação da composição corporal: a identificação de anomalias relacionadas com níveis baixos ou elevados de gordura corporal; identificar perturbações associados à acumulação de gordura nomeadamente na zona abdominal; avaliar a eficiência de um programa de nutrição e/ou atividade física, na alteração dos valores da composição corporal; auxiliar na prescrição do exercício físico; monitorizar as alterações da composição corporal ao longo da vida.

Também os praticantes de exercício físico, para os quais o objetivo principal é reduzir a quantidade de gordura e/ou aumentar a quantidade de massa muscular, neste caso a avaliação da composição corporal permite perceber a constituição física do indivíduo, e assim, permitir a indicação de exercícios mais específicos, de forma a conseguir alcançar os objetivos em causa. São vários os métodos que permitem obter uma estimativa da composição corporal, com diferentes níveis de precisão, custo e dificuldade de aplicação (Dey et al., 2003).

Assim, a importância da avaliação da composição corporal deve-se ao facto do peso corporal isoladamente não poder ser considerado um bom parâmetro para identificar o excesso ou *deficit* dos componentes corporais ou as alterações nas quantidades proporcionais dos mesmos, em decorrência de um programa de exercícios físicos e/ou dieta alimentar (Costa, 2009).

Tabela 13 - Classificação IMC (ACSM,2010)

CLASSIFICAÇÃO DO IMC	
< 18,5	Abaixo do Peso
18,5 – 24,9	Peso Normal
25,0 – 29,9	Sobrepeso
30,0 – 34,9	Obesidade Grau I
35,0 – 39,9	Obesidade Grau II
> 40	Obesidade Grau III

6.11. PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS PARA A PLANIFICAÇÃO DE PLANOS DE TREINO

Para o desenvolvimento dos planos de treino é necessário seguir algumas normas, pois cada cliente é um caso, ou seja, todas as pessoas são diferentes. Deste modo, a elaboração dos planos de treinos tem de ser adaptados aos objetivos, experiência e capacidades de cada cliente. No desenvolvimento dos planos de treino, tive em conta os grandes grupos musculares trabalhados, bem como a condição física e o principal objetivo dos clientes. Neste seguimento, no início do treino, bem como no fim, valorizava o treino cardiovascular. Os exercícios selecionados eram maioritariamente nas máquinas ou com o próprio peso corporal, composto por 3 a 4 séries de 15 repetições. No final do treino, procurava o reforço muscular dos músculos do core, com a prescrição de pranchas, *crunch* 90°, elevação de pernas e lombares, entre outros exercícios.

As prescrições do exercício têm com fim aprimorar a aptidão física, promover a saúde por reduzir os fatores de risco para doenças crónicas e garantir a segurança durante a participação nos exercícios. A prescrição do exercício ideal deve abordar as componentes de aptidão física relacionadas à saúde da aptidão cardiorrespiratória (aeróbica), força muscular e resistência, flexibilidade, composição corporal e aptidão neuro-motora. Contudo, a prescrição do exercício físico tem a finalidade de aperfeiçoar a aptidão física do indivíduo, bem como promover a sua saúde, reduzindo fatores de risco de doenças crónicas e ainda garantir a segurança durante a realização do exercício (ACSM, 2014).

As componentes essenciais de uma prescrição sistemática e individualizada do exercício, incluem as modalidades apropriadas à intensidade, à duração, à frequência e à progressão da atividade física. Estas cinco componentes aplicam-se quando se elaboram as prescrições dos exercícios para pessoas de todas as idades e níveis de aptidão, independentemente da presença ou ausência de fatores de risco e de doenças. O ACSM (2014) defende que a prescrição de exercício é estabelecida através de recomendações de forma sistemática e individualizada. Um objetivo fundamental da prescrição do exercício consiste em induzir uma mudança no comportamento pessoal em relação à saúde de forma a incluir uma atividade física habitual. Assim, pode concluir-se que, a

prescrição mais apropriada do exercício para determinado indivíduo é aquela que mais ajuda a conseguir essa alteração de comportamento (ACSM, 2007). Para a National Academy of Sports Medicine (2012), os planos e programas de treino devem ser estruturados de modo a responder às necessidades específicas e aos objetivos de cada indivíduo, além disso a prescrição deve respeitar o nível de condição física inicial de cada indivíduo, os resultados obtidos nas avaliações da condição física e ter em conta se apresenta algum fator de risco ou alguma limitação para a prática do exercício.

Assim sendo, os planos de treino devem respeitar as suas fases, como, o aquecimento, a fase fundamental ou as atividades de grupo, o retorno a calma e os alongamentos. Segundo o ACSM (2014), o formato de uma sessão de treino deve incluir um período de aquecimento de 5 a 10 minutos de atividade de resistência muscular aeróbica de intensidade leve a moderada, fase de condicionamento de 20 a 60 minutos, que inclui exercícios aeróbicos, de resistência, flexibilidade e neuro-motor, uma fase de retorno à calma de 5 a 10 minutos intensidades leve a moderada e um período de alongamentos de 10 minutos. Ainda assim, a quantidade de sessões de treino indicada é de 3 a 5 vezes por semana, (ACSM 2014). Contudo, para promover e manter a saúde de todos os adultos necessitam de acumular, no mínimo, 150 minutos por semana de exercício físico aeróbio de intensidade moderada.

É importante respeitar os princípios básicos, pois aplicam-se a todos os tipos de programa de exercício, sejam eles para melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a capacidade musculoesquelética, a composição corporal ou a flexibilidade (Heyward, 2013).

Para a prescrição do treino, devemos ter em atenção alguns princípios específicos de treino de força. Existem 4 princípios de treino, sendo eles: o princípio da sobrecarga progressiva que, segundo Kraemer e col. (ACSM, 2002), os processos de adaptação do organismo só acontecem se a carga de treino for exercida, continua e progressivamente, para que hajam cada vez mais exigências fisiológicas; o princípio da individualização, Bompa (2003), segundo o qual não existem duas pessoas iguais. Todos temos a nossa genética, hábitos alimentares, etc. Por esta razão, os praticantes de treino de força devem ter programas de treino individualizados, tendo em conta o seu nível de desenvolvimento e as suas características individuais; quanto ao princípio da especificidade, o (ACSM 2002) diz-nos que os programas de treino mais eficazes são aqueles desenhados para alvos específicos do treino; por último, e segundo Kraemer e col. (ACSM, 2002), existe o princípio da variabilidade, que nos diz que a variação é o

princípio fundamental que suporta a necessidade de alterações numa ou mais variáveis nos programas de treino ao longo do tempo, permitindo que os estímulos se mantenham ótimos.

6.12. ANÁLISE DOS CASOS DE ESTUDO

6.12.1. ESTUDO CASO – CLIENTE A

O cliente A é do género feminino, com 24 anos. É uma cliente ativa que frequenta o ginásio 3 vezes por semana. As motivações que a levaram a inscrever-se no ginásio foram para melhorar a aparência, melhorar o bem-estar e saúde e para compensar o stress. O seu objetivo pretendido é aumentar a massa muscular, assim como a tonificação muscular (tabela 14). De seguida, apresento as avaliações realizadas à cliente.

Tabela 14 - Avaliações da Cliente A

Idade: 24 anos Profissão: Técnica S. de Educação		Objetivo: Aumento da Massa Muscular/ Tonificação Frequência: 3 vezes	
AVALIAÇÕES	1ª Avaliação 21/02/2018	2ª Avaliação 23/04/2018	3ª Avaliação 11/06/2018
Peso	59 kg	59 kg	59, 8 kg
Altura	1,70 m	1,70 m	1,70 m
IMC	20,4	20,4	20,6
% de Gordura	23,5 %	21, 3 %	20, 4 %
% de Massa Magra	35,6 %	36,1 %	36, 8 %
% de Água Corporal	54,4 %	56,4	50, 8%
Perímetro da Anca	96,5 cm	96,5 cm	97 cm
Perímetro Abdominal	71 cm	70 cm	70 cm
Perímetro da Cintura	73 cm	73 cm	73 cm

Perímetro Braço sem contração	D: 25 cm E: 25 cm	D: 25,5 cm E: 25,5 cm	D: 25,5 cm E: 25,5 cm
Perímetro Braço com contração	D: 26 cm E: 26 cm	D: 26,5 cm E: 26,5 cm	D: 26,5 cm E: 26,5 cm
Perímetro da Coxa	D: 52 cm E: 51 cm	D: 52,4 cm E: 51,1 cm	D: 52,5 cm E: 51,2 cm
Perímetro da Perna	D: 35 cm E: 35 cm	D: 35 cm E: 35 cm	D: 35 cm E: 35 cm
Frequência Cardíaca	59	-	-
Sistólica (Máx)	116	-	-
Diastólica (Min)	69	-	-

Quando iniciei o acompanhamento a esta cliente, esta já se encontrava a realizar exercício físico de forma regular no ginásio Clube Bem-Estar. Tendo em conta o objetivo da cliente, o seu treino foi repartido entre sala de musculação e aulas de grupo, entre elas *Body Pump*® e *ABS*. Na abordagem inicial constatou-se que a cliente A não apresentava problemas de saúde, e o histórico familiar também era isento de anomalias. Através da análise do questionário referido anteriormente, analisando todos os dados foi possível verificar que a cliente A é uma pessoa saudável e não apresenta qualquer fator de risco que lhe condicione a prática do exercício físico. Visto que a cliente não apresentava qualquer tipo de risco de doença coronária, foi-lhe possível realizar-lhe um teste de força muscular e prescrever-lhe atividade vigorosa.

O seu principal objetivo foi o aumento da massa muscular/ tonificação. No que diz respeito aos planos de treino da cliente, não foi necessária uma adaptação anatómica, uma vez que, a cliente já treinava regularmente. Os treinos iniciavam-se com a componente cardiorrespiratória a intensidade moderada, o término do treino também recaía na componente cardiorrespiratória, mas a intensidade mais baixa sendo apenas para retorno à calma. Assim sendo, o primeiro plano de treino (ANEXO XII) teve como foco, sessões de força muscular divididos em dois grupos musculares por treino. Este foi composto por três séries de 15 repetições, não exagerando nas cargas. Numa segunda abordagem, as sessões de treino da cliente foram sendo adaptadas mediando a progressão física da mesma. Relativamente ao segundo plano de treino, este foi constituído por três séries, sendo a primeira de 15 repetições, 12 e 10 repetições, aumentando a carga e diminuindo o número de repetições. O terceiro plano de treino era composto por 3 séries, com 12 repetições iniciais, sendo que foram diminuindo,

objetivando a exaustão na última repetição. Assim sendo, em todas as séries houve um aumento progressivo da carga.

Tendo em conta a impossibilidade de controlar fatores externos, como hábitos alimentares e estilos de vida os resultados não foram significativos, contudo a cliente encontra-se satisfeita e empenhada em conseguir alcançar os resultados espectáveis.

6.12.2. ESTUDO CASO – CLIENTE B

Cliente B é do género masculino, com 25 anos. É um cliente muito ativo e frequenta o ginásio 4 vezes por semana. As motivações que o levaram a inscrever-se no ginásio foram para ganhar massa muscular, para melhorar aparência e melhorar o bem-estar e a saúde. O seu objetivo é o aumento massa muscular/hipertrofia (Tabela 15). De seguida, apresento as avaliações realizadas ao respetivo cliente.

Tabela 15 - Avaliações do cliente B

Idade: 25 anos Profissão: Gelgurte		Objetivo: Aumentar da Massa Muscular/ Hipertrofia Frequência: 4 vezes	
AVALIAÇÕES	1ª Avaliação 22/02/2018	2ª Avaliação 19/04/2018	3ª Avaliação 14/06/2018
Peso	63, 9 kg	64,3 kg	65, 1 kg
Altura	1,80 m	1,80 m	1,80 m
IMC	19,7	19, 8	20
% de Gordura	13,1 %	14,4 %	15,3 %
% de Massa Magra	47,6 %	47,1 %	47, 3 %
% de Água Corporal	66,1 %	62,4	60, 5 %
Perímetro da Anca	93 cm	93 cm	93 cm
Perímetro Abdominal	75 cm	75 cm	75, 4 cm
Perímetro da Cintura	77 cm	78 cm	78 cm
Perímetro Braço sem contração	D: 30 cm E: 30 cm	D: 30 cm E: 30 cm	D: 30,2 cm E: 30,2 cm
Perímetro Braço com contração	D: 33 cm E: 33 cm	D: 33,6 cm E: 33,6 cm	D: 34 cm E: 34 cm
Perímetro da Coxa	D: 50 cm E: 50 cm	D: 51 cm E: 51 cm	D: 51,3 cm E: 51,3 cm
Perímetro da Perna	D: 34,5 cm E: 34,5 cm	D: 35 cm E: 35 cm	D: 35,1 cm E: 35,1 cm
Frequência Cardíaca	78	70	72
Sistólica (Máx)	102	100	104
Diastólica (Min)	67	69	67

Quando iniciei o acompanhamento ao cliente B, este já se encontrava a realizar exercício físico de forma regular no ginásio Clube Bem-Estar. Na abordagem inicial constatou-se que o cliente B não apresentava problemas de saúde, e o histórico familiar também não apresentava qualquer tipo de problemas, estando este apto para a prática de exercício físico.

O seu principal objetivo foi o aumento da massa muscular/hipertrofia. O treino de força é bastante conhecido por induzir a hipertrofia do músculo-esquelético e por aumentar a capacidade de gerar força (Kraemer, 2002).

Os indivíduos que realizam um programa de treino de força esperam que ele produza determinados benefícios, tais como aumento de força, aumento de massa magra (hipertrofia muscular), diminuição da gordura corporal, melhoria do desempenho físico em atividades esportivas e da vida diária e melhoria do desempenho motor (Fleck e Kraemer, 2002).

Quanto aos planos de treino do cliente, não foi necessário uma adaptação anatómica, uma vez que, o cliente já treinava regularmente. Os treinos iniciavam-se com a componente cardiorrespiratória a intensidade moderada, o término do treino também recaía na componente cardiorrespiratória, mas a intensidade mais baixa sendo apenas para retorno à calma. Deste modo, o primeiro plano de treino (ANEXO XIII) teve como base, sessões de força muscular divididos em dois grupos musculares por treino, sendo que nos pequenos grupos musculares cada repetição era feita com uma paragem a meio da contração o que provocava a exaustão do músculo mais rapidamente. Este foi composto por três séries, iniciando com 12 repetições, seguindo para 10 e 8, aumentando a carga em cada série. Após a segunda avaliação as sessões de treino do cliente foram sendo adaptadas mediando a progressão física do mesmo. Relativamente ao segundo plano de treino, este foi constituído por quatro séries, sendo a primeira de 12 repetições, 10 e 8 repetições, sendo que a última série não tinha um número fixo de repetições, com o objetivo de levar o músculo à exaustão. O terceiro plano de treino era composto por 4 séries, com 18 repetições, seguindo-se de 15,12 e a última mantinha-se até à exaustão, aumentando a carga e diminuindo o número de repetições. Assim sendo, em todas as séries houve um aumento progressivo da carga.

O número de repetições está também relacionado com o exercício a executar, isto é, o número de repetições depende da quantidade de grupos musculares recrutados para a realização do exercício, assim, quanto mais massa muscular recrutada para um determinado exercício, mais repetições consegue o indivíduo completar (Fleck &

Kraemer, 1997). Importa porém ressaltar que para se alcançarem resultados ótimos, o praticante deve realizar tantas repetições quanto as possíveis por série, de modo a induzir o músculo à exaustão, sendo que, Bompa (2003) refere o efeito cumulativo de exaustão como um elemento chave para a hipertrofia.

Quanto aos resultados obtidos através da última avaliação física, podemos observar que os objetivos foram conseguidos, visto que podemos observar um aumento da massa muscular como nos perímetros efetuados.

6.12.3. ESTUDO CASO – CLIENTE C

A cliente C é do género feminino, com 47 anos. É uma cliente ativa e frequenta o ginásio 3 vezes por semana. As motivações que a levaram a inscrever-se no ginásio foram por conselho médico e melhorar o bem-estar e saúde. O seu objetivo é a condição física geral (Tabela 16). De seguida, apresento as avaliações realizadas da respetiva cliente.

Tabela 16 - Avaliações da cliente C

Idade: 47 Profissão: Gerente Bar		Objetivo: Condição Física Geral Frequência: 3 vezes	
AVALIAÇÕES	1ª Avaliação 21/02/2018	2ª Avaliação 23/04/2018	3ª Avaliação 11/06/2018
Peso	62 kg	62 kg	62,3 kg
Altura	1,70 m	1,70 m	1,70 m
IMC	21,4	21,4	21,9
% de Gordura	26,5 %	26,3 %	26,1%
% de Massa Magra	35 %	37,3 %	38,4 %
% de Água Corporal	53,4 %	53,4 %	54,3 %
Perímetro da Anca	105 cm	105 cm	105 cm
Perímetro Abdominal	75 cm	74 cm	74 cm
Perímetro da Cintura	73 cm	73 cm	73 cm
Perímetro Braço sem contração	D: 27 cm E: 27 cm	D: 27,2 cm E: 27,2 cm	D: 27,2 cm E: 27,2 cm
Perímetro Braço com contração	D: 30 cm E: 30 cm	D: 30,1 cm E: 30,1 cm	D: 30,1 cm E: 30,1 cm
Perímetro da Coxa	D: 58 cm E: 59 cm	D: 58 cm E: 59 cm	D: 58 cm E: 59 cm
Perímetro da Perna	D: 36 cm E: 36 cm	D: 36,1 cm E: 36,1 cm	D: 36,1 cm E: 36,1 cm
Frequência Cardíaca	81	82	89
Sistólica (Máx)	121	118	110
Diastólica (Min)	87	82	79

Quando iniciei o acompanhamento a esta cliente, esta já se encontrava a realizar exercício físico de forma regular no ginásio Clube Bem-Estar. Na abordagem inicial verifiquei que a cliente C não apresentava problemas de saúde, e o histórico familiar também era isento de anomalias. Contudo, no decorrer do estágio, a cliente sofreu uma lesão na coluna, o que a impossibilitou de realizar os planos de treino (ANEXO XIV) prescritos, e deste modo, foi-lhe alterado o plano de treino, e esta passou a realizar exercícios de *Williams*. Os exercícios de *Williams* foram desenvolvidos por Paul Williams, em 1937, como um programa de exercícios que tem como proposta reduzir a dor e promover estabilidade de tronco em pacientes com dor lombar crónica (Blackburn et al 1981). Os objetivos dos exercícios de *Williams* (1937) são: reduzir a dor e melhorar estabilidade de tronco, fortalecimento dos músculos abdominais, glúteos e o alongamento de parte da cadeia posterior. São exercícios que buscam o alongamento e a estabilização da região toracolombar, através de movimentos voluntários de flexão dos membros inferiores sobre o abdómen. São exercícios para alongar a coluna vertebral, principalmente na região lombar. Williams acredita que a maior dor nas costas acontece porque a curva da coluna vertebral na região lombar é muito grande, de modo que seus exercícios são concebidos para achatar nesta área (Wells, P & Lessard, E., 1994)

A partir do momento em que a cliente se lesionou, esta começou a frequentar as aulas de Body Balance. No que concerne aos objetivos da cliente, estes não foram alcançados na sua totalidade, uma vez que esta se lesionou, e deste modo, as cargas do treino não puderam ser aumentadas.

6.12.4. ESTUDO CASO – CLIENTE D

O cliente D é do gênero masculino, com 21 anos. É um cliente ativo e frequenta o ginásio 3 vezes por semana. As motivações que a levaram a inscrever-se no ginásio foram ganhar peso, melhorar a performance desportiva e melhorar o bem-estar e a saúde. O seu objetivo é a hipertrofia (Tabela 17). De seguida, apresento as avaliações realizadas da respetiva cliente.

Tabela 17 - Avaliações do cliente D

Idade: 21 anos Profissão: Mecânico		Objetivo: Hipertrofia Frequência: 3 vezes	
AVALIAÇÕES	1ª Avaliação 26/02/2018	2ª Avaliação 23/04/2018	3ª Avaliação 23/06/2018
Peso	68,9 kg	70 kg	72,5 kg
Altura	1,84 m	1,84 m	1,84 m
IMC	20,3	20,6	22,3
% de Gordura	25,1 %	18,2 %	15,3 %
% de Massa Magra	35,3 %	42,2%	47,3 %
% de Água Corporal	53,9 %	55,6 %	60,5 %
Perímetro da Anca	93 cm	94 cm	95 cm
Perímetro Abdominal	75 cm	75,6 cm	75,8 cm
Perímetro da Cintura	77 cm	80 cm	80,5 cm
Perímetro Braço sem contração	D: 30 cm E: 30 cm	D: 32 cm E: 32 cm	D: 33 cm E: 33 cm
Perímetro Braço com contração	D: 33 cm E: 33 cm	D: 33,9 cm E: 33,9 cm	D: 35 cm E: 35 cm
Perímetro da Coxa	D: 50 cm E: 50 cm	D: 52 cm E: 52 cm	D: 53 cm E: 53 cm
Perímetro da Perna	D: 34,5 cm E: 34,5 cm	D: 35 cm E: 35 cm	D: 36 cm E: 36 cm
Frequência Cardíaca	-	-	-
Sistólica (Máx)	-	-	-
Diastólica (Min)	-	-	-

Quando iniciei o acompanhamento ao cliente D, este tinha acabado a fase de adaptação anatómica. Assim, visto que o objetivo era hipertrofia, delineei desde logo um plano de treino tendo em conta o objetivo do cliente.

Na abordagem inicial constatou-se que o cliente D não apresentava problemas de saúde, e o histórico familiar também não apresentava qualquer tipo de problemas,

estando este apto para a prática de exercício físico. O seu principal objetivo foi a hipertrofia muscular. Para que este fenómeno ocorra é necessário que o seu treino seja constituído por intensidades e volumes de treino que permitam conduzir a uma depleção energética a nível muscular (Guimarães, 2010). Segundo Tavares (2008), a hipertrofia muscular é, basicamente, o aumento da secção transversal do músculo. Esta é um importante meio de desenvolver a força muscular. O principal objetivo do treino de hipertrofia é a máxima ativação do catabolismo proteico, o que estimula a síntese de proteínas (anabolismo proteico) durante o período de repouso. A prescrição do treino de força muscular deve ter em consideração os diferentes componentes da carga de treino e as variáveis estruturais que podem influenciá-los. Para o treino de força, referente à hipertrofia muscular tem sido sugeridos diferentes valores para as componentes da carga. Segundo uma meta-análise verifica-se que para aumentar a hipertrofia deve-se realizar um programa de treino com uma intensidade entre 60 a 80 % (80% para os sujeitos com mais capacidades iniciais) de 1 RM com um volume entre 2 a 4 séries de 8 a 15 repetições por exercício (Hunter et al, 2004). Cargas de treino caracterizadas por 1 a 3 séries, com 8 a 12 repetições, com intensidades de 70 a 85% de 1RM e pausas entre 1 e 2 minutos correspondem às recomendações para o treino da hipertrofia muscular em indivíduos iniciantes/intermédios. Para indivíduos treinados são sugeridas 3 a 6 séries, 1 a 12 repetições entre 70 e 100% de 1RM com pausas entre 2 a 3 minutos.

Para ganhos de força muscular é recomendável treinar 3 vezes por semana, se tal não for possível deve-se aumentar a intensidade de treino para que desta forma a diminuição de frequência seja compensada pelo aumento da intensidade, (Braith & Stewart, 2006).

Os treinos iniciavam-se com a componente cardiorrespiratória a intensidade moderada, o término do treino também recaia na componente cardiorrespiratória, mas a intensidade mais baixa sendo apenas para retorno à calma. Os planos de treino foram realizados de modo progressivo, ou seja o primeiro plano (ANEXO XV) consistia em três séries de 12, 10 e 8 repetições, com aumento da carga e diminuição das repetições. Relativamente ao segundo plano de treino, este foi constituído por quatro séries, sendo a primeira de 12 repetições, 10 e 8 repetições, sendo que a última série não tinha um número fixo de repetições, sendo que o objetivo era levar o músculo à exaustão. O terceiro plano de treino era composto por 4/5 séries de 12, 10,8 e 6 repetições, sendo que as 5 séries correspondiam apenas ao treino dos membros inferiores.

Através dos resultados obtidos, conclui-se que o cliente conseguiu aumentar tanto a massa muscular como o volume. Quanto aos perímetros, aumentaram entre as avaliações, o que nos sugere um aumento de massa muscular.

Porém nos treinos de hipertrofia os ganhos de massa muscular proveniente do treino não são iguais para todas as pessoas, alterando-se de pessoa para pessoa devido ao potencial individual para o desenvolvimento, à estrutura física e composição corporal do indivíduo (Leighton, 1987).

7. AULAS DE GRUPO

Os ginásios vão evoluindo, acompanhando as tendências internacionais, nomeadamente nas aulas de grupo, e atualmente é possível assistir a aulas com programas específicos e pré-coreografados, que para além da atividade física em si proporcionam experiências únicas no âmbito da prática desportiva. Hoje, a indústria do *fitness* incorpora o conceito “*wellness*”, criado pelo americano Charles Corbin, é definido como uma integração dos aspetos de saúde e aptidão, não esquecendo a condição física, mas com maior valorização da qualidade de vida e bem-estar (Saba, 2006).

Ceragioli (2008) refere que a ginástica aeróbica é definida como “uma sequência de movimentos de intensidade variável, executados durante um máximo de 25-30 minutos. Com estas regras estimula-se todo o nosso metabolismo, requerendo uma utilização de energias maior que o habitual” (p.26).

Vidal (2002, citado por González, Erquicia & González, 2005) considera-a como o exercício físico aeróbico orientado, praticado em grupo e com acompanhamento musical que é desenvolvido para manter ou melhorar o desenvolvimento físico, mental e social.

Lopes & Piedade (1997) definem a GA de uma forma mais específica mencionando que esta modalidade é constituída por rotinas coreográficas cujo conteúdo é criado a partir de habilidades motoras básicas, tais como o correr, andar, saltar, entre outras, sempre com um certo grau de expressividade corporal. Estes movimentos tornam-se mais complexos quando combinados com um trabalho de braços em todas as posições (flexão, extensão, abdução, rotação e circundação). São ainda realizados exercícios de alongamento e de tonificação muscular para abdominais, coxas, glúteos, braços e costas. De forma a tornar-se mais motivante e a impor um certo ritmo em cada

fase da aula, deverá ser acompanhada por uma estrutura musical devidamente selecionada.

Assim sendo, o ginásio Clube Bem-Estar tem uma oferta variada relativamente às aulas de grupo. Numa fase inicial observei as aulas de *Core*, *Body Pump*, *Cycling* e de circuito de maneira a reter os métodos que os instrutores utilizavam nas suas aulas. Após esta fase de observação, comecei a realizar as aulas que coincidiam com o meu horário de estágio, de modo a vivenciar o maior número de modalidades, e de certa forma, adquiria novas experiências. Numa fase final do estágio, coorientei três aulas de circuito (ANEXO XVI) com a instrutora Vera, ajudando na elaboração do circuito, na correção de posturas e dando incentivo aos clientes para que estes não desistissem de realizar o circuito.

8. ATIVIDADES DE FORMAÇÃO

As formações complementares são sempre uma nova aprendizagem para a vida e uma mais-valia para os profissionais, muito mais na nossa área, em que estamos em constante evolução de conhecimentos.

8.1. PORTUGAL FIT

No fim-de-semana de 24 e 25 de novembro de 2017, realizou-se no MEO Arena, no Parque das Nações, em Lisboa, a maior feira de *fitness* em Portugal denominada de Portugal FIT, que se apresenta com uma diversidade de atividades para todo o tipo de pessoas. É um evento que se divide em três partes, sendo elas: exercício, alimentação e mente, daí este não se dirigir apenas a praticantes de desporto, mas sim a todos os portugueses independentemente da faixa etária ou nível de preparação física.

É um evento bastante interessante e produtivo tanto a nível profissional como pessoal, no qual tive a oportunidade de adquirir vários conhecimentos na área do *fitness*, assim como, experimentar e conhecer diversas atividades que apenas ouvia falar.

De acordo com o pacote escolhido para a participação na convenção, *pack masterclasses*, foi possível a participação em todas as masters da Manz. Neste seguimento, participei na master *Les Mills CXWORKTM*, uma aula com características de um treino intenso que combina exercícios de força com pesos e elásticos, de modo a um fortalecimento do core e um reforço da postura; na *BODYVIVE 3.ITM*, direcionada para a melhoria da condição muscular, aumento da resistência, da capacidade

cardiovascular, agilidade, flexibilidade e equilíbrio; na *master de Functional Moves*; na master *Les Mills GRITTM*, onde em apenas 30 minutos se realizou um treino intervalado de alta intensidade, com exercícios que aumentam a resistência, velocidade e estimulam a perda de peso e por fim participei na master *Les Mills BODYBALANCE TM*, inspirada na prática de *Yoga, Tai Chi e Pilates*.

Em anexo XVII encontra-se o certificado de participação.



Figura 7 – Cartaz Promocional Portugal Fit | Fonte: www.portugalfit.pt

8.2. WORKSHOP DE EMPREGABILIDADE

Nos dias 3 de abril, 7 de maio e 4 de junho de 2018, no Instituto Politécnico da Guarda, decorreu um Workshop sobre a Empregabilidade, onde tive a oportunidade de assistir a três palestras onde os temas envolviam o mundo do trabalho. O programa apresentou-se com os seguintes temas:

- ✓ Mercado laboral no Desporto: Desafio e Oportunidade;
- ✓ Construção do perfil de competências: a Ótica do Empregador;
- ✓ Rede social *LinkedIn*: um Mundo de Oportunidades.



Figura 8 – Cartaz Promocional Workshop | Fonte: <http://www.ipg.pt/website/>

9. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

9.1. CAMINHADA “MÊS DO CORAÇÃO”

No mês do coração, o ginásio Clube Bem-Estar organizou uma caminhada para simbolizar o mês. Deste modo, no sábado dia 12 de maio, realizou-se a Caminhada “Pelo Mês do Coração” (ANEXO XVIII). Esta tinha como ponto de encontro o ginásio, onde a saída estava prevista para as 8h:30m. Pelas 9h:45m chegamos ao Covão D’ Ametade, um local marcado pelo silêncio e tranquilidade. Por volta das 10 horas demos início à caminhada, começando a descer o Vale Glaciar, e após descermos pela estrada saímos para junto do rio Zêzere através de um trilho. Ao longo dos 12km percorridos, tivemos a oportunidade de observar paisagens incríveis e magníficas onde ainda são visíveis, algumas construções antigas (casas de pedra com telhados de palha de centeio). Após os 12 km chegamos à Vila de Manteigas, onde pelas 12:30m chegamos ao Restaurante “O Trenó”.

Pelas 14h:30m estava prevista a saída de Manteigas para a Guarda.

Foi uma caminhada fantástica onde deu para estabelecer o convívio com os clientes ao mesmo tempo que observávamos os encantos da natureza.



Figura 9 - Caminhada Vale Glaciar | **Fonte:** Própria



Figura10 – Pausa para Convívio | **Fonte:** Própria



Figura 11 – Foto de Grupo | **Fonte:** Própria

9.2. PROJETO DE PROMOÇÃO

O projeto de promoção surgiu como atividade final do estágio. A primeira atividade promocional que desenvolvi era denominada de **“Guerra dos Sexos”** e tinha como objetivo promover a interação entre géneros. Esta realizou-se no ginásio Clube Bem-Estar nos dias 22 a 28 de junho de 2018. Tratou-se de uma atividade de carácter prático, que consistiu em três exercícios em circuito, sendo eles, 30 agachamentos, 20 abdominais e 10 flexões. O cliente continha apenas de 10 minutos para realizar o máximo de rondas possíveis. Cada cliente podia executar duas vezes os 10 minutos de circuito. Durante a semana, os clientes tanto do género masculino, como feminino foram participando. No final, ao verificar-se a tabela observou-se que o vencedor tinha sido um cliente do género masculino com 14 rondas realizadas em 10 minutos.

Durante a realização da atividade a minha função passou pela contagem do número de rondas que os participantes realizavam, assim como, pelo controlo de tempo.

A promoção da atividade realizou-se no ginásio Clube Bem-Estar através de cartazes (ANEXO XIX).

A segunda atividade promocional denominada de **“O Poder das Cartas”** foi desenvolvida em parceria com o meu colega Pedro Graça e tinha como objetivo tornar o exercício divertido. A atividade realizou-se nos dias 27 a 30 de junho de 2018. Esta atividade consistia em vários exercícios, ou seja, o cliente numa fase inicial corria uma volta à volta do ginásio e de seguida chegava a um dos instrutores/estagiários e escolhia duas cartas. Cada carta correspondia a um exercício. Após realizar esses dois exercícios, o cliente corria novamente à volta do ginásio e de seguida escolhia mais duas cartas. O participante que conseguisse realizar atividade no menor tempo possível vencia.

Apesar do mau tempo que se fez sentir durante esses dias, ainda conseguimos contar com 10 participantes.

As minhas funções no decorrer da atividade passaram por informar os participantes dos exercícios que tinham que realizar e pela contagem do tempo em que os participantes realizavam atividade.

A promoção da atividade realizou-se no ginásio Clube Bem-Estar através de cartazes (ANEXO XX).

IV PARTE | CONSIDERAÇÕES FINAIS

REFLEXÃO FINAL

Este estágio proporcionou-me inúmeros e importantes conhecimentos, e para além disso, deu-me a oportunidade de vivenciar mais de perto o mundo do trabalho, ficando deste modo a conhecer a forma de funcionamento de um ginásio.

Após o término do período de estágio, torna-se importante refletir sobre as aprendizagens adquiridas e realizadas, assim como, as dificuldades encontradas e superadas no decorrer do mesmo. O estágio é uma atividade fundamental para todos os discentes, pois permite-nos colocar em prática os conhecimentos de carácter teóricos e/ou práticos adquiridos ao longo dos três anos de Licenciatura. É uma fase enriquecedora onde conseguimos aprofundar e atualizar conhecimentos e competências para uma intervenção mais assertiva relativamente ao mundo profissional.

A orientação no local de estágio foi imprescindível, uma mais-valia, pois toda a equipa sempre me ajudou, esclarecendo dúvidas que iam surgindo, assim como foram sempre ajudando a evoluir.

O período de adaptação ao espaço e ao ambiente foi um pouco complicado e demorado, devido ao facto de ser uma pessoa envergonhada, por fazer parte de uma equipa que nunca tinha conhecido, de não conhecer ninguém mas principalmente por ter medo de errar. Contudo, estas dificuldades foram ultrapassadas com o tempo e com ajuda dos instrutores fui conseguindo uma melhor adaptação, deu para perceber que toda a equipa do ginásio me acolheu e colocou sempre à-vontade para tudo o que fosse preciso, facilitando deste modo, a interação com os clientes. Posto isto, considero que fui bem recebida por todos, tanto pela equipa de trabalho tanto pelos clientes.

Relativamente às experiências e competências adquiridas no decorrer do estágio, posso afirmar que aprendi imenso e que saio desta experiência com uma bagagem enorme de conhecimentos retidos no local de estágio. A aquisição de comportamentos como a pontualidade, empenho, organização, socialização e iniciativa era uma constante, e deste modo fui aprofundando os conhecimentos retidos ao longo da licenciatura, mais propriamente ao nível da prescrição de exercícios/sessões de treino, assim como, as respetivas avaliações e ao nível das aulas de grupo, pois o processo de ensino-aprendizagem continua no local de estágio.

Quanto ao meu comportamento ao longo do estágio, mostrei sempre interesse em aprender e ajudar no que fosse preciso, dedicando-me ao máximo pelo ótimo funcionamento do ginásio. Demonstrei também uma evolução e empenho, sempre

dedicando o máximo do meu tempo a ajudar os clientes, tanto na correção de posturas como na execução dos exercícios.

No que diz respeito aos objetivos que delineeii inicialmente, estes de uma forma geral foram concretizados em grande parte, e de forma positiva, quer a nível geral, quer específico.

Relativamente às dificuldades sentidas no decorrer do estágio, mais propriamente na sala de exercício, senti dificuldade nas primeiras semanas de estágio na abordagem aos clientes, dificuldade ultrapassada ao fim de umas semanas, pois todos os clientes sempre me colocaram á vontade o que facilitou imenso na interação com os mesmos. Numa fase inicial uma outra dificuldade que senti foi na identificação de certos exercícios, dificuldade superada logo na primeira semana, pois ora perguntava aos instrutores presentes no ginásio ora fazia uma pesquisa em casa sobre os exercícios que desconhecia. Após ultrapassar estas dificuldades, outra que sentia e numa fase também inicial era na prescrição correta de exercícios/sessões de treino, mas com o decorrer do estágio e com ajuda dos instrutores fui adquirindo a forma mais correta de prescrever exercícios/sessões de treino. Quanto às aulas de grupo, esta sempre foi uma área que apresentei as minhas maiores dificuldades. Inicialmente realizava as aulas de grupo e tinha sempre como objetivo numa fase intermédia do estágio lecionar faixas ou mesmo uma aula, mas sendo esta uma área em que não me sinto à vontade, e por não conseguir fazer as contagens corretas das músicas acabei por não concretizar esse objetivo. É uma área em que sei que tenho que começar a apostar, pois nos dias de hoje esta é fundamental em qualquer ginásio.

Para finalizar, concluo que este estágio mostrou-se uma ótima oportunidade de aprendizagem, de aquisição de conhecimentos teórico-práticos e de competências para um contexto real, que serão uma mais-valia para a minha formação quer pessoal quer profissional. Dia após dia conseguia aprofundar os meus conhecimentos, técnico, científicos e pedagógicos, ou seja foi um estágio bastante recompensador e enriquecedor, pois através destas competências adquiridas foi-me possível criar um perfil mais forte e competitivo na área do *fitness*, desenvolvendo competências ao nível da avaliação, prescrição, planeamento e intervenção pedagógica no âmbito do exercício físico, condição física e saúde.

De modo a concluir, as relações que se criaram entre instrutor/estagiária e clientes, é sem dúvida uma das coisas que irei levar para a vida, pois saio deste estágio com verdadeiros amigos, algo que nunca pensei que acontecesse.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM. (2007). Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e a sua Prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A.

ACSM - American College Of Sport Medicine (2010). Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e a sua prescrição. (8ª edição).

ACSM - American College of Sports Medicine (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 8th Ed., Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

ACSM. (2010). Diretrizes do ACSM para Testes de Esforço e sua Prescrição- 8ª edição. Rio de Janeiro: guanabara koogan ltda.

ACSM. (2014). Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9ª Edição ed.). (E. Lupash, Ed.) Baltimore: Wolters Kluwer health

Badillo, J., (2000). Concepto y Medida de la Fuerza Explosiva en el Deporte.

Barros, J., (2009). Treinamento contra resistido na adolescência. Centro Universitário Augusto Motta. Corpus et Scientia, vol. 5, n. 2, p.18-25, setembro;

Barbanti, V. J. Teoria e prática do treinamento esportivo. 2. ed. São Paulo: Edgard Blucher, 1997

Bompa, T.O (1984). Theory and Methodology of Training: The key to athletic performance. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company

Bompa, T., E.M, D. P., & Cornacchia, L. (2003). Serious strength Training. Champaign IL: Human Kinetics.

Blackburn SE, Portney LG. Electromyographic activity of back musculature during Williams' flexion exercises. Phys Ther. 1981;61(6):878-5. PMID:6454146.

Braith. R and Stewart. K, (2006). Resistance Exercise Training. American Heart Association. 113:2642-2650

Castelo, J. Barreto, H. Alves, F. Santos, P. Carvalho, J. & Vieira, J. (2000). Metodologia do Treino Desportivo: FMH edições

- Costa, M. (2009). Manual de avaliação antropométrica. (s.n.): Viseu.
- Ceragioli, L. (2008). Ginástica Aeróbica. (Coleções Manuais de Desporto). Cascais: Arte Plural Edições.
- Dey, D.K., Bosaeus, I., Lissner, L., Steen, B. (2003). Body composition estimated by bioelectrical impedance in the Swedish elderly. Development of population-based prediction equation and reference values of fat-free mass and body fat for 70- and 75-y olds. *European Journal of clinical Nutrition*. (57): 909-916
- Fleck, J.; Kraemer, J.; (2002), *Fundamentals of muscle strength training*, 2º Edição. Porto Alegre. Artmed.;
- Fleck, S., & Kraemer, W. (1997). *Designing Resistance Training Programs*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Garganta R., Seabra A. (2005). *Desenvolvimento motor*. Faculdade de ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto
- González, I., Erquicia, B., & González, S. (2005). *Manual de Aeróbic y Step* (2ª ed.). [S.I.]: Editorial Paidotribo.
- Guedes, D. P; Neto, J. T. M; Germano, J. M; Lopes, V; Silva, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. *Rev. Bras. Med. Esporte*. Vol. 18, N° 2– Mar/Abr, 2012.
- Heyward, V. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício*. 6.ed. Porto Alegre: Artmed.
- Heyward, V. H., Stolarczyk, L. M. (2000). *Avaliação da composição corporal aplicada*. Manole. Barueri, São Paulo.
- Healy, L. A., Ryan, A. M., Carroll, P., Ennis, D., Crowley, V., Boyle, T., Kennedy, M. J., Connolly, E., Reynolds, J. V. (2010). Metabolic Syndrome, Central Obesity and Insulin Resistance are Associated with Adverse Pathological Features in Postmenopausal Breast Cancer. *Clinical Oncology*. (22): 281- 288
- Hunter. G, McCarthy. J and Bamman. M (2004). Effects of Resistance Training on Older Adults. *Sports Med* 2004; 34 (5): 329-348.
- Kraemer, W. j.; Adams, K.; Cafarelli, E.; Dudley, G. A.; Dooly, C.; Feigenbaum, M. S; Fleck, S. J.; Franklin, B.; fry, a. c; Hoffman, J. R.; Newton, R. U; Potteiger, J.; Stone,

M. H.; ratamess, n. a.; triplett –mcbride, T. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 34, n. 2, p. 364 *Science in Sports and Exercise* -80, 2002.

Lacio, M.L. et al, (2010). Precisão das equações preditivas de 1RM em praticantes não competitivos de treino de força, *Revista Motricidade* vol. 6, nº 1, pp. 31-37;

Leighton, J. (1987). *Musculação*. Rio de Janeiro: Sprint.

Lopes, V., & Piedade, M. (1997). Efeitos de um programa experimental de ginástica aeróbica na aptidão cardiorrespiratória e composição corporal em adolescentes do sexo feminino. In A. Marques, A. Prista, & A. Júnior (Eds.), *Educação Física: contexto e inovação*. Atas do V Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa (Vol. 2, pp. 51-55). Porto: Universidade do Porto.

Mahan, L. K., Escott-stump, S. (2005). *Krause alimentos, nutrição e dietoterapia*. Roca. São Paulo

Mariovet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto

Marcellino C. (2003). Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Taguatinga. 11 (2): 49- 54

Monteiro, J. (2001/2002). *Apontamentos da cadeira de Planeamento e Avaliação em Educação Física – ULHT, Lisboa – Não editados*.

Matvéiev, L. (1986). *Fundamentos do Treino Desportivo: Livros Horizonte*

Raposo, AV. (2002). *O Planeamento do Treino Desportivo, Desportos Individuais*. Lisboa: Editorial Caminho.

Rodrigues, C., Carnaval, E., (2003). *Musculação: Teoria e Prática*. 25ª Edição.

Saba, F. (2006). *Liderança e gestão: para academia e clubes esportivos*. São Paulo: Phorte.

Tavares, C. (2008). *O treino de força para todos*. Cacém: A. Manz Produções.

Weineck, J. (2000). Manual do Treino Ótimo: Teoria de treino da fisiologia da performance desportiva e do seu desenvolvimento no treino da criança e do adolescente. Lisboa: Instituto Piaget.

Wells, P & Lessard, E. Movement education and limitation of movement. In: Wall, PD; Melzack, R. (eds). Textbook of pain. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1994. 1524p.

WEBGRAFIA

(s/a). 2014. Município da Guarda. Obtido a 23 de junho de 2018. Disponível em: <https://www.mun-guarda.pt/Portal/concelho.aspx>

(s/a). 10 de maio de 2011. Memória Portuguesa. Guarda. Obtido a 23 de junho de 2018. Disponível em: <http://www.memoriaportuguesa.pt/guarda>

Dias, R. março 2014. avaliação nutricional e antropométrica de praticantes de exercício físico em ginásio: estudo preliminar. Obtido a 26 de junho de 2018. Disponível em: http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/3286/1/DIAS%2C%20Rita%20Margarida%20Rodrigues_%20Avalia%C3%A7%C3%A3o%20nutricional%20e%20antropom%C3%A9trica%20de%20praticantes%20de%20exerc%C3%ADcio%20f%C3%ADsico%20e%20m%20gin%C3%A1sio_estudo%20preleminar.pdf

Ferreira, C. 2012. Um estudo sobre fidelização e retenção de clientes na área do fitness. Obtido a 2 de julho de 2018. Disponível em: <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/1701/1/Ginasios.pdf>

Gomes, C. 2015. PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO E LECIONAÇÃO DE AULAS INDIVIDUAIS NO GINÁSIO EUGÉNIO HC & SPA. Obtido a 23 de junho de 2018. Disponível em: http://rdpc.uevora.pt/bitstream/10174/18772/1/Tese_CG.pdf

Gonçalves, C. 2015. Comparação dos Efeitos de um Programa de Exercício Tradicional Vs Programa de Exercício Tradicional + Exercício Vibratório em Crianças com Excesso de Peso ou Obesidade. Obtido a 26 de junho de 2018. Disponível em: https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/16678/1/Tese%20Catarina%20Gon%C3%A7alves_Mest_ExercicioSa%C3%BAde.pdf

Gomes, I. Chagas, R. Mascarenhas, F. outubro/dezembro de 2010. A indústria do Fitness, a mercantilização das práticas corporais e o trabalho do professor de Educação Física: o caso Body Systems. Obtido a 5 de julho de 2018. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/14561/10850>

Guedes, J. 2017. Relatório Final de Estágio realizado na equipa de badminton Sub-13 e Sub-17 do Clube Raquete Estrelas das Avenidas “CREA”. Obtido a 24 de junho de 2018. Disponível em:

<http://recil.ulusofona.pt/bitstream/handle/10437/8289/Relat%C3%B3rio%20JORGE%20GUEDES.pdf?sequence=1>

Guimarães, L F. (2010). Análise de Programa de Treinamento na Musculação Prescritos na Internet. Belo Horizonte Disponível em: https://www.ufmg.br/online/arquivos/anexos/monografia_guimaraes.pdf

Jorge, J. 2012/2013. <https://joaomfjorge.files.wordpress.com/2015/03/bts-body-mind-1.pdf> Prescrição Avançada do Exercício Físico. Módulo 1. “Pense fora da caixa!”...Repense tudo o que sabe sobre prescrição do exercício físico e saúde! Pense na unidade corpo-mente (Body and Mind).

(s/a). (s/d). LES MILLS. Obtido a 5 de julho de 2018. Disponível em: www.lesmills.com

Sá, M. 2014. Efeitos do treino de força nos níveis de testosterona e cortisol. Obtido a 24 de junho de 2018. Disponível em: <http://recil.grupolusofona.pt/jspui/bitstream/10437/6125/1/DISSERTA%C3%87%C3%83O%20M%C3%81RIO%20S%C3%81.pdf>

Tiemy, G. Fasolo, S. (s/d). Intervenção de técnicas de cinesioterapia clássica em dor lombar crônica: repercussões físicas e psicológicas. Obtido a 26 de junho de 2018. Disponível em: http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2005/epg/EPG4/EPG4-24%20ok.pdf

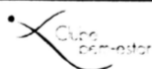
ANEXOS

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003 Anexo E
<p>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).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<p> <input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>lutadas</u> Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Júlia Inês Costa</u> N.º <u>809433</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Helena Inês Lourenço</u> Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Maria Sílvia Marques Viseu</u> </p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>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);</p> <p>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;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (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); (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); <p>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;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (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) <u>13/10/2017</u> <small>Data</small> <u>Júlia Inês Costa</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>13/10/2017</u> <small>Data</small> <u>Helena Lourenço</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>13/10/2017</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura e carimbo da entidade)</small>

ANEXO II - PLANO DE ESTÁGIO

	<h3 style="margin: 0;">PLANO DE ESTÁGIO</h3> <p style="margin: 0;">Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p>	<p style="margin: 0;">MODELO</p> <p style="margin: 0;">GESP.018.02</p>						
<p style="font-size: small;">Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.</p> <p>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 licenciaturas frequentado pelo Treinador Estagiário.</p>								
<p><input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Exercício</u></p>								
<p>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</p> <p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a): Nome: <u>Júlia Inês Queiroz</u> N.º de estudante: <u>520133</u></p> <p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio: Nome: <u>Helena Inês Casanova</u> N.º de func.: _____</p> <p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: <small>(Treinador com formação superior e do Curso de Licenciatura em Gestão do qual é detetado o Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo)</small> Nome: <u>Maria Inês Marques Vieira</u> N.º de cadeta profissional: _____</p>								
<p>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</p> <p><u>Aquisição competencial que dependem da aquisição obtidas pela realidade da intervenção na área de treino, física, social e psicológica.</u></p> <p><u>Aquisição competencial que possibilitam uma intervenção profissional qualificada.</u></p> <p><u>Atualizar o nível de conhecimento nos domínios de intervenção, de conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias, através de cursos para uma intervenção mais qualificada.</u></p>								
<p>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</p> <p><u>Saber reconhecer a importância e implicação em termos de sua cultura, estrutura, normas, metodologias, funcionamento e formas de intervenção coletiva / coletiva.</u></p> <p><u>Elaborar um plano de intervenção incluindo objetivos implementáveis, bem como, conteúdos, meios e métodos de treino.</u></p> <p><u>Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do mestrado de Educação Física e Bem-Estar, bem como em outras unidades curriculares relacionadas com o caso de prática.</u></p> <p><u>Organizar, julgar e aplicar adaptadamente as metodologias selecionadas para as diferentes situações de atividade física, quer para atividades de toda a sessão, quer para partes de grupo.</u></p> <p><u>Organizar atividades, promover a adesão ao exercício, a aplicação de novas produções a sua intervenção.</u></p>								
<p>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">1.ª fase: <u>Introdução à Intervenção</u></td> <td style="width: 40%;">Início: <u>03/07/2019</u> D O M M A A A A</td> </tr> <tr> <td>2.ª fase: <u>Intervenção</u></td> <td>Início: <u>06/07/2019</u> D O M M A A A A</td> </tr> <tr> <td>3.ª fase: <u>Conclusão e Avaliação</u></td> <td>Início: <u>15/08/2019</u> D O M M A A A A</td> </tr> </table>			1.ª fase: <u>Introdução à Intervenção</u>	Início: <u>03/07/2019</u> D O M M A A A A	2.ª fase: <u>Intervenção</u>	Início: <u>06/07/2019</u> D O M M A A A A	3.ª fase: <u>Conclusão e Avaliação</u>	Início: <u>15/08/2019</u> D O M M A A A A
1.ª fase: <u>Introdução à Intervenção</u>	Início: <u>03/07/2019</u> D O M M A A A A							
2.ª fase: <u>Intervenção</u>	Início: <u>06/07/2019</u> D O M M A A A A							
3.ª fase: <u>Conclusão e Avaliação</u>	Início: <u>15/08/2019</u> D O M M A A A A							
<p>5. ASSINATURAS</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>13/08/2019</u> Data</p> <p><u>Júlia Inês Queiroz</u> Assinatura</p> </td> <td style="width: 33%; text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>17/10/2019</u> Data</p> <p><u>Helena Casanova</u> Assinatura</p> </td> <td style="width: 33%; text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>13/08/2019</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> Assinatura e selo da Entidade</p> </td> </tr> </table>			<p style="font-size: x-small;">O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>13/08/2019</u> Data</p> <p><u>Júlia Inês Queiroz</u> Assinatura</p>	<p style="font-size: x-small;">O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>17/10/2019</u> Data</p> <p><u>Helena Casanova</u> Assinatura</p>	<p style="font-size: x-small;">O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>13/08/2019</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> Assinatura e selo da Entidade</p>			
<p style="font-size: x-small;">O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>13/08/2019</u> Data</p> <p><u>Júlia Inês Queiroz</u> Assinatura</p>	<p style="font-size: x-small;">O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>17/10/2019</u> Data</p> <p><u>Helena Casanova</u> Assinatura</p>	<p style="font-size: x-small;">O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>13/08/2019</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> Assinatura e selo da Entidade</p>						

ANEXO III – FICHA DE INSCRIÇÃO



Nós cuidamos de si...

FICHA DE INSCRIÇÃO Nº

Dados Pessoais:

Nome: _____ Data de Nascimento: _____

B.I. _____ Nr. Contrib.: _____ Profissão _____

Morada _____ Cod. Postal _____

Telemóvel _____ Telef. Residência _____ E-mail: _____

Como teve Conhecimento do Clube Bem - Estar ? _____

Pagamento no acto da Inscrição:

Seguro: _____

Jóia: _____ Mensalidade _____ Cartão _____ TOTAL _____

Venho por este meio solicitar a inscrição como Sócio (a) no Clube Bem - Estar. Concordo com as condições apresentadas no Regulamento, que declaro ter lido e compreendido na íntegra.

Assinatura Conforme B.I. _____ Data: _____

ANEXO IV – TERMO DE RESPONSABILIDADE E ASSUNÇÃO DE RISCO

Nós Cuidamos De si...



Termo de Responsabilidade e Assunção de Risco

Com o Objectivo de tornar-me sócio e participar nas actividades do Clube Bem-Estar, utilizando as suas instalações, equipamentos e máquinas, para além de qualquer taxa ou cargo adicional, declaro estar em perfeitas condições físicas e que não sofro de nenhuma doença, enfermidade ou impedimento que inviabilize a minha participação em qualquer das actividades do Club Bem-Estar e/ou das suas instalações, equipamentos e máquinas excepto as que possa vir a referir.

Declaro assumir todas as responsabilidades, desobrigando o Club Bem-Estar e todos os seus técnicos, de toda e qualquer responsabilidade de dano ou lesão à minha pessoa, durante a pratica de toda e qualquer actividade dentro do Clube.

Declaro que li, compreendi e que concordo integralmente com o conteúdo deste termo de Responsabilidade e Assunção de Risco.

Nome: _____

Assinatura (Igual B.I.): _____ Data ___/___/___

Testemunha: _____

ANEXO V – FICHA DE AVALIAÇÃO FÍSICA



Ficha de Avaliação Física

Identificação Pessoal

Nome: _____ Nº Sócio: _____
Idade: _____ Data: _____
Género: _____ Avaliação: _____
Objetivo: _____

Anamnese

Pratica regularmente atividade física? Sim Não
Qual? _____
Durante quante tempo? _____ Frequência Semanal _____
Caract. do indivíduo: Ativo Inativo
Fumador? Sim Não
Limitações Físicas _____ Qual? _____

Antropometria

Peso Atual _____ Altura _____ Peso Ideal _____

% de Gordura _____ % de Massa Magra _____ % H2O _____

Classificação:

Abaixo do peso ideal Normal Obes. I Obes. II

Pregas Adiposas

Tríceps Supr-Íliaca Peitoral Abdomen
Coxa

Circunferências

	Direita	Esquerda
Torax	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Abdómen	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Cintura	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Braço	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Antebraço	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Coxa	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Perna	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Aptidão Aeróbia

FC Rep FC Máx. FC Treino (Zona Alvo) _____

Pressão Arterial Sistólica (Máxima)
Diastólica (Min.)

VO2 Máx _____ ml/kg/min

ANEXO VII – INVENTÁRIO DA SALA DE EXERCÍCIO

Tabela 1 – Inventário da Sala de Exercício			
Nome	Quantidade/ Kg	Marca	Estado
Ergómetro de Corrida	2	Johnson	Ótimo
Bicicletas	2	Johnson	Ótimo
Ergómetro	2	Johnson	Ótimo
Elíptica	2	Johnson	Ótimo
Máquina de Abdominais	2	Panatta	Ótimo
Máquina de Agachamento	1	Panatta	Ótimo
Smith Machine	1	Panatta	Ótimo
Leg Extension	1	Panatta	Ótimo
Leg Press	1	Panatta	Ótimo
Steaded Leg Curling	1	Panatta	Ótimo
Multifunções	1	Panatta	Ótimo
Chest Press	1	Panatta	Ótimo
Deltoid Press	1	Panatta	Ótimo
Halteres	20 Unidades - diversos pesos (pares de 2kg a 20kg)	-	Ótimo
Discos	30 Unidades -Diversos (1kg a 20kg)	-	Ótimo
Fitball	3 (Diversos Tamanhos)	-	Ótimo
Bozu	1		Ótimo
Bancos	2	Panatta	Ótimo
Banco Scott	1	Panatta	Ótimo

Elásticos	20	-	Razoável
Barras W	1	-	Ótimo
Barras	2	-	Ótimo
TRX	1	-	Razoável
Kettleball	1 - 6Kg 1 - 10Kg 1 - 12Kg	-	Ótimo
Caneleiras	2 kg	-	Razoável

Tabela 2 – Inventário da Sala de Grupo, *Cycling* e Diversos

Nome	Quantidade/ Kg	Marca	Estado
Sala de Grupo			
Piso Tartan	55	-	Razoável
Colchões	22	-	Razoável
Steps	20	Reebok	Ótimo
Trampolins	19	-	Razoável
Pesos	46-5Kg 46-2,5kg 48-1,25kg	-	Ótimo
Barras de Pump	23	-	Ótimo
Sala de Cycling			
Bicicletas	10	Fittech	Ótimo
Diversos			
Televisões	2	-	Ótimo
Toalhas	120 de sala de exercício 40 de banho	-	Ótimo
Colunas	2	Z-LD, System	Razoável
Telefone	1	-	Ótimo
Computador	1	-	Razoável
Extintores	5	-	Ótimo
Ar condicionado	2	LG	Ótimo
Cacifos	Masculino:20 Feminino:22 Populações Especiais: 2	-	Ótimo

ANEXO VIII - FICHAS DE OBSERVAÇÃO – AULAS DE GRUPO

FICHA DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

ATIVIDADE	Nº DE ALUNOS	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	INSTRUTOR
Aula de BE POWER	6	Intermédios	Clube Bem-Estar	Colchão, Barra, Discos, Step	11/10/2017 19h:30m	Luis Ramos

ELEMENTOS A OBSERVAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEÇOAMENTO
INICIO					
Cumprimentar os alunos no início da sessão	X				
Apresentação do instrutor aos novos alunos			X		
Apresentação do conteúdo da aula			X		
PLANO E DOMÍNIO DA AULA					
Aula preparada e treinada	X				
Capacidade de adequação a imprevistos ocorridos	X				
Confiança e segurança durante o ensino	X				
Transição correta entre os exercícios	X				
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DE AULA					
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido	X				
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado	X				
COMUNICAÇÃO					

FICHA DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Comunicação de forma clara e precisa	X				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	X				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço	X				
Utilização de tom de voz perceptível	X				
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos	X				
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X				
Utilização específica de vocabulário	X				Para os principiantes utiliza-se uma linguagem menos específica, para uma fácil aquisição dos conhecimentos.
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)			X		
Contacto visual com os alunos durante a comunicação	X				
DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR					
Colocação adequada dos alunos na sala	X				
Disposição adequada do instrutor	X				
Utilização de comunicação não-verbal			X		

FICHA DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

INSTRUÇÃO					
Apresentação do exercício a realizar	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 com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos sempre que for necessário	X			Sempre que existem dúvidas, o instrutor executa o exercício	
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas	X				
Correção da postura corporal	X				
Elogios aos alunos	X				
CLIMA					
Manifestação de bom humor e entusiasmos pelo professor	X				
Utiliza o nome dos alunos	X				
Pressionar para empenhamento	X				
Estar atento às intervenções dos alunos	X				
Utilizar vocabulário positivo	X				

FICHA DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

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	X				
FIM DE 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				

REFLEXÃO

No dia 11/10/2017, das 19h:30m às 20h:30m, realizou-se uma aula de grupo, denominada de BE POWER, lecionada pelo instrutor Luís Ramos. O BE POWER consiste na elevação de pesos e barras de forma sincronizada. É uma aula que exige um certo esforço físico e cardiovascular, com o objetivo de fortalecer e tonificar todo o corpo. Esta aula tem uma duração de 60 minutos e trabalha todos os principais grupos musculares. O BE POWER é uma aula pouco monótona, ou seja, esta é estimulante e energética e destaca-se pela sua intensidade. Os exercícios executados ao longo de toda a aula são indicados para quem procura uma boa definição muscular e melhoria de

condicionamento físico. Esta aula tem como benefícios: a definição muscular, aumento da força e da resistência muscular, proporciona uma sensação de sucesso e melhora a condição física no geral. Relativamente às músicas, estas são enérgicas, com o intuito de motivar os clientes, e cada uma das músicas servem para separar os grupos musculares que serão trabalhados.

Quanto à ficha de observação, observou-se que o instrutor tem a aula preparada e treinada e demonstra confiança e segurança durante o ensino dos exercícios. Este vai dando feedbacks aos alunos, sobretudo das cargas que devem ser utilizadas ao longo da mesma, sendo que cada aluno usa o peso que achar melhor. No que diz respeito à comunicação utilizada no decorrer da aula, o instrutor utilizou uma comunicação clara e precisa, sempre com um volume de voz adequado ao espaço e uma linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos.

Durante a comunicação com os alunos manteve sempre o contacto visual e um vocabulário positivo. Ao longo da aula o instrutor ia corrigindo sempre que possível a postura corporal dos alunos demonstrando com a técnica correta os planos de movimento virados para os alunos. Durante o decorrer da mesma, observou-se uma manifestação de bom humor e entusiasmo, assim como de dinamismo e energia.

ANEXO IX - FICHAS DE OBSERVAÇÃO – SALA DE EXERCÍCIO

REGISTO DE OBSERVAÇÃO DE SALA DE EXERCÍCIO

REGISTO DE OBSERVAÇÃO DE SALA DE EXERCÍCIO																																																																																																																																		
ATIVIDADE	DATA	HORA	DURAÇÃO	Nº CLIENTES	OBSERVADO	OBSERVADOR																																																																																																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">ELEMENTOS A OBSERVAR</th> <th style="width: 10%;">SIM</th> <th style="width: 10%;">NÃO</th> <th style="width: 10%;">NÃO OBSERVADO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">INÍCIO DA SESSÃO</td> </tr> <tr> <td>Cumprimentar o(s) cliente(s) no início da sessão</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Apresentação do conteúdo (contexto e objetivos)</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">PLANO E DOMÍNIO DA SESSÃO</td> </tr> <tr> <td>Sessão preparada (exercícios, cargas, repetições,...)</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sessão preparada (grupos musculares)</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Confiança e segurança durante o ensino</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Capacidade de adequação a imprevistos</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">●</td> </tr> <tr> <td>A prescrição tem continuidade (periodização)</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO</td> </tr> <tr> <td>Tempo de organização (cliente e materiais) reduzido</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">COMUNICAÇÃO</td> </tr> <tr> <td>Comunicação de forma clara e precisa</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Utilização de volume da voz adequado ao espaço</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do(s) cliente(s)</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Utilização específica de vocabulário</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o(s) cliente(s)</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">CLIMA</td> </tr> <tr> <td>Rir, sorrir e apresentar bom-humor</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Utilizar o nome do(s) cliente(s)</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pressionar para empenhamento no esforço</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Estar atento às intervenções do(s) cliente(s)</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Utilizar vocabulário positivo e demonstrar dinamismo</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Aceitar e utilizar as ideias do(s) cliente(s)</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">●</td> </tr> <tr> <td>Estar apresentável (vestuário adequado e boa forma)</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>							ELEMENTOS A OBSERVAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	INÍCIO DA SESSÃO				Cumprimentar o(s) cliente(s) no início da sessão	●			Apresentação do conteúdo (contexto e objetivos)	●			PLANO E DOMÍNIO DA SESSÃO				Sessão preparada (exercícios, cargas, repetições,...)	●			Sessão preparada (grupos musculares)	●			Confiança e segurança durante o ensino	●			Capacidade de adequação a imprevistos	●			Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente	●			A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)			●	A prescrição tem continuidade (periodização)	●			GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO				Tempo de organização (cliente e materiais) reduzido	●			Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado	●			COMUNICAÇÃO				Comunicação de forma clara e precisa	●			Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	●			Utilização de volume da voz adequado ao espaço	●			Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do(s) cliente(s)	●			Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	●			Utilização específica de vocabulário	●			Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o(s) cliente(s)	●			CLIMA				Rir, sorrir e apresentar bom-humor	●			Utilizar o nome do(s) cliente(s)	●			Pressionar para empenhamento no esforço	●			Estar atento às intervenções do(s) cliente(s)	●			Utilizar vocabulário positivo e demonstrar dinamismo	●			Aceitar e utilizar as ideias do(s) cliente(s)			●	Estar apresentável (vestuário adequado e boa forma)	●		
ELEMENTOS A OBSERVAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO																																																																																																																															
INÍCIO DA SESSÃO																																																																																																																																		
Cumprimentar o(s) cliente(s) no início da sessão	●																																																																																																																																	
Apresentação do conteúdo (contexto e objetivos)	●																																																																																																																																	
PLANO E DOMÍNIO DA SESSÃO																																																																																																																																		
Sessão preparada (exercícios, cargas, repetições,...)	●																																																																																																																																	
Sessão preparada (grupos musculares)	●																																																																																																																																	
Confiança e segurança durante o ensino	●																																																																																																																																	
Capacidade de adequação a imprevistos	●																																																																																																																																	
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente	●																																																																																																																																	
A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)			●																																																																																																																															
A prescrição tem continuidade (periodização)	●																																																																																																																																	
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO																																																																																																																																		
Tempo de organização (cliente e materiais) reduzido	●																																																																																																																																	
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado	●																																																																																																																																	
COMUNICAÇÃO																																																																																																																																		
Comunicação de forma clara e precisa	●																																																																																																																																	
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	●																																																																																																																																	
Utilização de volume da voz adequado ao espaço	●																																																																																																																																	
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do(s) cliente(s)	●																																																																																																																																	
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	●																																																																																																																																	
Utilização específica de vocabulário	●																																																																																																																																	
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o(s) cliente(s)	●																																																																																																																																	
CLIMA																																																																																																																																		
Rir, sorrir e apresentar bom-humor	●																																																																																																																																	
Utilizar o nome do(s) cliente(s)	●																																																																																																																																	
Pressionar para empenhamento no esforço	●																																																																																																																																	
Estar atento às intervenções do(s) cliente(s)	●																																																																																																																																	
Utilizar vocabulário positivo e demonstrar dinamismo	●																																																																																																																																	
Aceitar e utilizar as ideias do(s) cliente(s)			●																																																																																																																															
Estar apresentável (vestuário adequado e boa forma)	●																																																																																																																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">ELEMENTOS A OBSERVAR</th> <th style="width: 10%;">SIM</th> <th style="width: 10%;">NÃO</th> <th style="width: 10%;">NÃO OBSERVADO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">DISPOSIÇÃO DOS CLIENTES E DO INSTRUTOR DE CONTROLO</td> </tr> <tr> <td>Colocação adequada do(s) cliente(s) na sala</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Disposição adequada do instrutor em relação ao(s) cliente(s)</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Postura do instrutor ao nível do(s) cliente(s)</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Está focado com o exercício e não se distrai com terceiros, ou outros objetos</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">●</td> </tr> <tr> <td>Está concentrado durante o descanso do(s) cliente(s) e não se distrai com terceiros</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">●</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">INSTRUÇÃO</td> </tr> <tr> <td>Apresentação do exercício a realizar</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Apresentação de cuidados de segurança e higiene</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Apresentação dos objetivos do exercício</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para o(s) clientes(s)</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Correção da postura corporal</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Feedbacks positivos ao(s) cliente(s)</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Questionamento aos alunos, com o objetivo de controlar aquisição de conhecimentos</td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">●</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">FIM DA AULA</td> </tr> <tr> <td>Despedida ao(s) cliente(s) no final da sessão</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Motivação para a sessão seguinte</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Promover o diálogo no final da sessão, com esclarecimento de possíveis questões</td> <td style="text-align: center;">●</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">OBSERVAÇÕES/SUGESTÕES</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="height: 40px;"></td> </tr> </tbody> </table>							ELEMENTOS A OBSERVAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	DISPOSIÇÃO DOS CLIENTES E DO INSTRUTOR DE CONTROLO				Colocação adequada do(s) cliente(s) na sala	●			Disposição adequada do instrutor em relação ao(s) cliente(s)	●			Postura do instrutor ao nível do(s) cliente(s)	●			Está focado com o exercício e não se distrai com terceiros, ou outros objetos			●	Está concentrado durante o descanso do(s) cliente(s) e não se distrai com terceiros			●	INSTRUÇÃO				Apresentação do exercício a realizar	●			Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	●			Apresentação de cuidados de segurança e higiene	●			Apresentação dos objetivos do exercício	●			Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para o(s) clientes(s)	●			Correção da postura corporal	●			Feedbacks positivos ao(s) cliente(s)	●			Questionamento aos alunos, com o objetivo de controlar aquisição de conhecimentos			●	FIM DA AULA				Despedida ao(s) cliente(s) no final da sessão	●			Motivação para a sessão seguinte	●			Promover o diálogo no final da sessão, com esclarecimento de possíveis questões	●			OBSERVAÇÕES/SUGESTÕES																																											
ELEMENTOS A OBSERVAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO																																																																																																																															
DISPOSIÇÃO DOS CLIENTES E DO INSTRUTOR DE CONTROLO																																																																																																																																		
Colocação adequada do(s) cliente(s) na sala	●																																																																																																																																	
Disposição adequada do instrutor em relação ao(s) cliente(s)	●																																																																																																																																	
Postura do instrutor ao nível do(s) cliente(s)	●																																																																																																																																	
Está focado com o exercício e não se distrai com terceiros, ou outros objetos			●																																																																																																																															
Está concentrado durante o descanso do(s) cliente(s) e não se distrai com terceiros			●																																																																																																																															
INSTRUÇÃO																																																																																																																																		
Apresentação do exercício a realizar	●																																																																																																																																	
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	●																																																																																																																																	
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	●																																																																																																																																	
Apresentação dos objetivos do exercício	●																																																																																																																																	
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para o(s) clientes(s)	●																																																																																																																																	
Correção da postura corporal	●																																																																																																																																	
Feedbacks positivos ao(s) cliente(s)	●																																																																																																																																	
Questionamento aos alunos, com o objetivo de controlar aquisição de conhecimentos			●																																																																																																																															
FIM DA AULA																																																																																																																																		
Despedida ao(s) cliente(s) no final da sessão	●																																																																																																																																	
Motivação para a sessão seguinte	●																																																																																																																																	
Promover o diálogo no final da sessão, com esclarecimento de possíveis questões	●																																																																																																																																	
OBSERVAÇÕES/SUGESTÕES																																																																																																																																		

Adaptado de Ficha de Intervenção Pedagógica da Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto da Escola Superior Desporto de Rio Maior

2017/2018

REFLEXÃO

No dia 09/04/2018 realizei uma ficha de observação na sala de exercício em que avalei o instrutor, mais propriamente, o comportamento inicial, o plano de domínio da sessão, comunicação com os clientes, posicionamento do instrutor/cliente, instrução, clima e o terminar da aula. Relativamente aos parâmetros observados é possível verificar que o instrutor quanto ao comportamento inicial esteve bem ao cumprimentar o cliente no início da sessão e ao apresentar os objetivos da sessão de treino. Tinha a sessão de treino preparada, visto que apresentava confiança e segurança durante o ensino dos exercícios. Durante a sessão de treino, observou-se que o instrutor teve sempre uma comunicação clara e precisa com uma lógica sequencial, dando ênfase aos aspetos essenciais, ou seja, à técnica correta de execução do exercício. A comunicação foi feita com um volume de voz adequado ao espaço e sempre com um contacto visual para o cliente. No diz respeito ao clima da sessão de treino, o instrutor, apresentava um bom humor e motivou a cliente para que a mesma não desistisse de terminar o exercício. Durante toda a sessão de treino, o instrutor apresentou as principais componentes

críticas do exercício e demonstrou, com a técnica correta os exercícios que a cliente tinha que executar.

No final da sessão o instrutor preparou um tempo de alongamentos específicos para o cliente, o cliente de como se sentia, acabando por promover o diálogo, com esclarecimento a possíveis dúvidas que a cliente poderia apresentar.

FICHA DE AVALIAÇÃO FÍSICA

SIM NÃO

- Possui algum problema osteoarticular (por exemplo, nas costas, joelhos ou anca) ou muscular que possa agravar devido o aumento da atividade física?
- Atualmente, toma medicação para a pressão arterial ou problemas cardíacos?
- Existe alguma outra razão pela qual não deveria proceder à prática de atividade?

NOTA: No caso de responder a uma ou mais questões com "SIM" fale com o seu médico ANTES de iniciar a prática da atividade física ou uma avaliação da aptidão física.

FATORES DE RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

- 1 IDADE Homem ≥ 45 anos; Mulher ≥ 55 anos
- 2 HISTÓRICO FAMILIAR Enfarte do miocárdio ou morte súbita antes dos 55 anos de idade no pai ou outro homem em 1º grau ou antes dos 65 anos de idade na mãe ou outra mulher em 1º grau
- 3 FUMADOR Indivíduos que deixaram de fumar nos últimos 6 meses
- 4 OBESIDADE IMC $\geq 30\text{Kg.m}^2$
- 5 SEDENTARISMO Não realiza, pelo menos 30min/ dia pelo menos 3x/semana)
- 6 HIPERTENSÃO Pressão sistólica $\geq 140\text{mmHg}$ e/ou diastólica 90mmHg
- 7 DIABETES

NOTA: Caso tenha assinalado dois ou mais pontos deve aconselhar-se com o seu médico antes de iniciar a prática de atividade física

MOTIVAÇÕES E OBJETIVOS PESSOAIS

O que levou a inscrever-se no ginásio?

Motivo:

- Conselho médico
- Perder ou ganhar peso
- Melhorar aparência
- Melhorar a performance desportiva
- Melhorar o bem-estar e saúde
- Compensar o stress

Qual o objetivo que pretende alcançar?

- Condição Física Geral
- Perda de peso
- Hipertrofia
- Outros. Quais? _____

Que importância tem para si esse objetivo? (escala de 0 - nada importante a 10 - muito importante) _____

FICHA DE AVALIAÇÃO FÍSICA

COMPOSIÇÃO CORPORAL

- 1 Peso Atual: _____ (Kg) 2 Altura: _____ (m) 3 IMC: _____ (Kg/m)
4 Massa Gorda: _____ (%) 5 Massa Magra: _____ (%) 6 H₂O: _____ (%)
7 FC Repouso: _____ 8 FC Máxima: _____ 9 Pressão Arterial: _____
-

PERÍMETROS		
1ª AVALIAÇÃO	2ª AVALIAÇÃO	3ª AVALIAÇÃO
Braço sem contração: __	Braço sem contração: __	Braço sem contração: __
Braço com contração: __	Braço com contração: __	Braço com contração: __
Cintura: __	Cintura: __	Cintura: __
Abdominal: __	Abdominal: __	Abdominal: __
Anca: __	Anca: __	Anca: __
Coxa: __	Coxa: __	Coxa: __
Perna: __	Perna: __	Perna: __

OBSERVAÇÕES

ASSINATURA DO CLIENTE: _____

ASSINATURA DO TÉCNICO DESPORTIVO: _____

DATA _____

ANEXO XI – TESTE DE FORÇA MUSCULAR

TESTES DE FORÇA MUSCULAR

PROTOCOLO DE REALIZAÇÃO DO TESTE	COEFICIENTE DE CONVERSÃO (LOMBARDI, 1989)																						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento geral 5 min seguido de alongamentos dos músculos envolvidos no teste; 2. Aquecimento ligeiro com 5 a 10 rep., com uma carga de 12 a 15 RM; 3. Após recuperação de 1-2 minutos, aumentar a carga cerca de 10% e realizar 3-4 repetições; 4. Após recuperação de 2-3 minutos, aumentar a carga em cerca de 5-10% e realizar o número máximo de repetições possível; 5. Se ultrapassar as 10 rep. parar o teste, dar um intervalo de repouso de 2-3 minutos, aumentar a carga a 5-10% e realizar novamente o número máximo de repetições. 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">REPETIÇÕES COMPLETAS</th> <th style="text-align: center;">COEFICIENTE DE CONVERSÃO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">1,00</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">1,07</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">1,10</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">1,13</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">1,16</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">1,20</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">1,23</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">1,27</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">1,32</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">10</td><td style="text-align: center;">1,36</td></tr> </tbody> </table>	REPETIÇÕES COMPLETAS	COEFICIENTE DE CONVERSÃO	1	1,00	2	1,07	3	1,10	4	1,13	5	1,16	6	1,20	7	1,23	8	1,27	9	1,32	10	1,36
REPETIÇÕES COMPLETAS	COEFICIENTE DE CONVERSÃO																						
1	1,00																						
2	1,07																						
3	1,10																						
4	1,13																						
5	1,16																						
6	1,20																						
7	1,23																						
8	1,27																						
9	1,32																						
10	1,36																						

NOME DO CLIENTE: _____

NOME DO TÉCNICO: _____

DATA DE AVALIAÇÃO	1ª AVALIAÇÃO	2ª AVALIAÇÃO	3ª AVALIAÇÃO

1ª AVALIAÇÃO				
EXERCÍCIO	CARGA	Nº DE REPETIÇÕES	ESTIMATIVA 1 RM	RELATIVIZAR AO PESO CORPORAL (carga estimada/peso do sujeito)
Leg press				
Puxador alto				
Peck deck				
Leg Curl				
Biceps curl				
Leg extension				

2ª AVALIAÇÃO				
EXERCÍCIO	CARGA	Nº DE REPETIÇÕES	ESTIMATIVA 1 RM	RELATIVIZAR AO PESO CORPORAL (carga estimada/peso do sujeito)
Leg press				
Puxador alto				
Peck deck				
Leg Curl				
Biceps curl				
Leg extension				

3ª AVALIAÇÃO				
EXERCÍCIO	CARGA	Nº DE REPETIÇÕES	ESTIMATIVA 1 RM	RELATIVIZAR AO PESO CORPORAL (carga estimada/peso do sujeito)
Leg press				
Puxador alto				
Peck deck				
Leg Curl				
Biceps curl				
Leg extension				

ANEXO XII – 1º PLANO DE TREINO - CLIENTE A

Treino A – Peito e Tríceps					
Aquecimento: 8 min. de passadeira					
Ordem	Exercícios	Séries	Rep.	Carga	Pausa
1	Supino Plano (BP)	3	15	2kg 2kg	60 seg.
2	Fly Inclinado	3	15	2kg 2kg	60 seg.
3	Supino Máq.	3	15	10kg	60 seg.
4	Desenv. Militar + Peck Deck	3	15	1kg	60 seg.
5	Rosca Simultânea (Corda)	3	15	10kg	60 seg.
6	Pulley Corda	3	15	10kg	60 seg.
Core / Back					
7	Prancha	3	45 seg	-	60 seg.
8	Oblíquos TRX	3	15	-	60 seg.
Retorno à calma: 8 min. de bicicleta					
Alongamentos					

ANEXO XIII – 1º PLANO DE TREINO - CLIENTE B

Treino A – Peito e Tríceps					
Aquecimento: 8 min. de passadeira					
Ordem	Exercícios	Séries	Rep.	Carga	Pausa
1	Supino Plano	3	12 10 8		30 a 60 seg.
2	Crucifixo (Bola)	3	12 10 8		30 a 60 seg.
3	Flexões Declinadas	3	12 10 8		30 a 60 seg.
4	Fly Inclinado	3	12 10 8		30 a 60 seg.
5	Pulley Barra	3	12 10 8		30 a 60 seg.
6	Mergulho	3	12 10 8		30 a 60 seg.
Core / Back					
7	Prancha	3	45 seg	-	30 seg.
8	Oblíquos	3	10-10	-	30 a 60 seg.
Retorno à calma: 8 min. de passadeira					
Alongamentos					

ANEXO XIV – 1º PLANO DE TREINO - CLIENTE C

Treino A – Peito					
Aquecimento: 8 min. de passadeira					
Ordem	Exercícios	Séries	Rep.	Carga	Pausa
1	Supino Plano (BP)	3	15		60 seg.
2	Fly Inclinado	3	15		60 seg.
3	Supino Máq.	3	15	-	60 seg.
4	Elevação Lateral (Halteres)	3	15		60 seg.
5	Rosca Simultânea (Corda)	3	15		60 seg.
6	Pulley Corda	3	15		60 seg.
Core / Back					
7	Crunch	3	45 seg	-	60 seg.
8	Oblíquos	3	15	-	60 seg.
Retorno à calma: 10 min. de passadeira					
Alongamentos					

ANEXO XV – 1º PLANO DE TREINO - CLIENTE D

Treino A – Peito e Tríceps					
Aquecimento: 8 min. de bicicleta					
Ordem	Exercícios	Séries	Rep.	Carga	Pausa
1	Supino Plano	3	12 10 8		30 a 60 seg.
2	Fly Inclinado	3	12 10 8		30 a 60 seg.
3	Flexões Declinadas	3	12 10 8	-	30 a 60 seg.
4	Pullover c/ Haltere	3	12 10 8		30 a 60 seg.
5	Pulley Barra	3	12 10 8		30 a 60 seg.
6	Mergulho	3	12 10 8		30 a 60 seg.
Core / Back					
7	Prancha	3	45 seg	-	30 seg.
8	Oblíquos	3	15	10 kg	30 a 60 seg.
Retorno à calma: 8 min. de passadeira					
Alongamentos					

ANEXO XVI – PLANO DE AULA – CIRCUITO

PLANO DE AULA – CIRCUITO



Jumping Jacks



Abdominais



Burpee



Afundo



Flexões



Agachamento

ANEXO XVII - CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO PORTUGAL FIT



CONVENÇÃO LISBOA
MANZ
FITNESS
2017

XXIV CONVENÇÃO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA MANZ

CERTIFICADO

A Manz certifica que

Juliana Diniz Claro

Frequentou, em regime presencial, os seguintes workshops na XXIV Convenção Internacional de Atividade Física Manz, nos dias 25 e 26 de novembro de 2017, em Lisboa:

Masters - 15:00 h

Lisboa, 26 de novembro de 2017

André Manz

ORGANIZAÇÃO

MANZ

APOIO

LES MILLS

MEDIA PARTNER

RFM

SportLife

ANEXO XVIII – CARTAZ PROMOCIONAL “MÊS DO CORAÇÃO”



ANEXO XIX – CARTAZ “A GUERRA DOS SEXOS”

A GUERRA DOS SEXOS
22 A 28 DE JUNHO

VS.

APENAS 10 MINUTOS

30 Agachamentos 20 Abdominais 10 Flexões

O MAIOR NÚMERO DE RONDAS...

DITA O VENCEDOR!

CLUBE BEM-ESTAR

ANEXO XX – CARTAZ “O PODER DAS CARTAZ”



O PODER
DAS
CARTAS!



NÓS DESAFIAMOS-TE!

ACEITAS O DESAFIO?



27 A 30 DE JUNHO

18 HORAS

JANTAR CONVÍVIO

VEM E PARTICIPA!

#VEMJOGAR #VEMDIVERTIRTE #VEMFAZEREXERCICIO

