



IPG

**Politécnico
|da|Guarda**

**Polytechnic
of Guarda**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Liliana Sofia Pereira Fernandes

julho | 2018





Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM DESPORTO

LILIANA SOFIA PEREIRA FERNANDES

julho 2018

Ficha de identificação

Entidade Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG)

Diretor da ESECD: Prof.º Doutor Pedro Tadeu

Curso: Licenciatura em Desporto, menor de Exercício Físico e Bem-Estar

Diretor de curso: Prof.º Doutor Pedro Esteves

Coordenador de Estágio: Prof.ª Doutora Carolina Vila-Chã

Entidade Acolhedora: Programa IPGym

Diretor técnico: Prof.ª Doutora Natalina Casanova

Tutor de Estágio: Prof.ª Especialista Bernardete Jorge

Habilitações Académicas: Mestrado em Ciências do Desporto

Nº de cédula profissional: 21971

E-mail: bernardete@ipg.pt

Discente: Liliana Sofia Pereira Fernandes

Nº de aluno: 5008742

Início do estágio: 26 de setembro de 2017

Fim do estágio: 15 de junho de 2018

Duração de Estágio: 424 horas

Agradecimentos

Em primeiro lugar, queria agradecer aos meus pais por me terem apoiado e acreditarem em mim, nesta que foi umas das etapas mais importantes da minha vida. Estiveram sempre disponíveis para me ajudar no que eu precisasse e contribuíram para que eu conseguisse realizar a minha formação de Pilates.

Um agradecimento especial à minha coordenadora de estágio, Professora Doutora Carolina Vila-Chã, por se demonstrar sempre disponível para ajudar e até mesmo dar feedbacks no sentido de contribuir para o meu desempenho e crescimento ao longo do estágio.

Um obrigada a todos os docentes do Instituto Politécnico da Guarda que de uma forma ou de outra, contribuíram para enriquecer o meu conhecimento, mas tenho de destacar a Professora Doutora Natalina Casanova, diretora técnica do Programa IPGym e à Professora Especialista Bernardete Jorge, tutora de estágio, que contribuíram para o aperfeiçoamento dos meus conhecimentos e que me motivaram a ultrapassar os desafios sentidos no decorrer do estágio.

Aos meus colegas de estágio um bem-haja por me terem apoiado durante os nove meses de estágio e em conjunto termos realizado uma das fases mais importantes da nossa vida e nos termos ajudado mutuamente. Desejo-vos a maior sorte para o futuro que vos espera pela frente.

Por fim, não podia deixar de agradecer aos meus colegas de turma, em especial, ao João Neves, Nelson Valeriano, Pedro Graça, Solange Santos, Teresa Penedos por estes três anos de academia e companheirismo. Foram sem dúvida, uma grande ajuda e apoio para a realização desta conquista e são amigos que levo para a vida. Experienciámos inúmeros momentos juntos que mais tarde vamos recordar e nunca mais vamos esquecer, porque como muitas pessoas dizem a academia são os melhores anos da nossa vida. A vocês, desejo-vos a maior sorte do mundo e que tudo vos corra de feição.

Resumo

O relatório de estágio é um dos documentos sujeitos a avaliação da unidade curricular de estágio em exercício físico e bem-estar da licenciatura em Desporto. A sua elaboração tem como objetivo apresentar os trabalhos realizados ao longo do desenvolvimento de estágio, relacionar a prática e os conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos de licenciatura.

O estágio foi realizado no Programa IPGym, teve uma duração de 420 horas de contacto que foram distribuídas semanalmente de segunda a sexta-feira com algumas rotatividades ao longo do ano letivo. Neste sentido, estagiei em três áreas de intervenção distintas: (i) a sala de exercício em que o objetivo principal foi o acompanhamento e prescrição de treinos; (ii) a população especial em que acompanhei e realizei modificações nas sessões de treino e, (iii) aulas de grupo em que lecionei um variado número de modalidades.

A Unidade Curricular foi dividida em três fases de desenvolvimento, a primeira foi referente à integração e planeamento, que teve como finalidade a adaptação ao funcionamento da nossa entidade acolhedora. A segunda fase foi direcionada para a área de intervenção, em que realizei observações de sessões de aulas de grupo de profissionais da área e ainda prescrevi exercício físico para clientes e lecionei aulas de grupo com autonomia. A última fase foi de conclusão e avaliação, onde o estagiário teve de avaliar a sua congruência entre os objetivos definidos no início do ano letivo e os que conseguiu alcançar.

Palavras – chave: Atividades de grupo, Sala de exercício, Avaliação e Prescrição de Exercício Físico

Índice

Ficha de identificação	III
Agradecimentos	V
Resumo	VII
Introdução	1
Parte I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	3
1. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora.....	5
1.1. Caracterização do Programa IPGym.....	5
1.2. Caracterização dos Recursos do IPGym	6
1.2.1. Recursos Humanos	6
1.2.2. Recursos Físicos	7
1.3. Horário de Funcionamento	10
1.4. Modalidades	11
1.5. Mensalidade e utentes do ginásio	13
Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio	15
2. Objetivos e Planeamento do estágio	17
2.1. Áreas de intervenção	17
2.2. Objetivos	17
2.3. Fases de Desenvolvimento.....	18
2.4. Calendarização Anual de Estágio	19
Parte III - Atividades Desenvolvidas	21
3. Atividades de Estágio	23
3.1. Anamnese e Avaliação da Aptidão Física dos Utentes.....	23
3.1.1. Anamnese e avaliação inicial	23
3.1.2. Avaliação da Composição Corporal.....	24
3.1.3. Avaliação da Força Muscular.....	24
3.1.4. Avaliação da resistência muscular	24
3.1.5. Avaliação da flexibilidade.....	24
3.1.6. Avaliação da Função Cardiorrespiratória.....	25
3.2 Atividades de sala de Exercício	25

3.3. Avaliação e prescrição do exercício físico dos estudos casos	29
3.3.1. Avaliação e prescrição do exercício físico do Utente A	30
3.3.2. Avaliação e prescrição do exercício físico do Utente B.....	33
3.3.3. Avaliação e prescrição do exercício físico do Utente C.....	36
3.3.4 Avaliação e prescrição do exercício físico do Utente D	38
3.4 Populações Especiais (Projeto “Guarda +65”)	41
3.5 Aulas de grupo	42
Reflexão Final	57
Bibliografia.....	61
Anexos.....	63

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma dos Recursos Humanos.....	6
Figura 2 - Sala de Exercício.	7
Figura 3 - Área de Cycling.	7
Figura 4 - Área de Treino Funcional e Crosstraining. Espaço delimitado com um tapete específico para poder usar as barras e os discos próprios para levantamentos olímpicos	8
Figura 5 - Gabinete dos Estagiários.....	8
Figura 6 - Sala de cardiofitness.	9
Figura 7 - Sala de Dança.	9
Figura 8 - Laboratório de Fisiologia do Esforço e de Psicologia do Desporto.	10
Figura 9 - Gabinete de Avaliação da Aptidão Física.....	10
Figura 10 - Acompanhamento na Sala de Exercício	28
Figura 11 - Cartaz dos Rankings em Sala de Exercício	29
Figura 12 – Aula de <i>Fitball</i> com o tema <i>Halloween</i>	43
Figura 13 – Aula de Core com o tema Natal.	43
Figura 14 - Aula de Core IPGym.	44
Figura 15 - Aula de <i>Fitball</i>	45
Figura 16 - Aula de Pilates.	49
Figura 17 - Conjunto de fotografias do projeto	52

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Horário da 1ª rotação	11
Tabela 2 - Horário da 2ª rotação	11
Tabela 3 - Modalidades do ginásio e sua caracterização.....	12
Tabela 4 - Preçário de outubro a abril.	13
Tabela 5 - Horária 1ª rotação.....	20
Tabela 6 - Horária 2ª rotação.....	20
Tabela 7 - Dados do Utente A	30
Tabela 8 - Avaliações da composição corporal do Utente A.....	31
Tabela 9 - Avaliações da força muscular - 1RM do Utente A.....	31
Tabela 10 – Avaliações da resistência muscular e flexibilidade do Utente A.....	32
Tabela 11 - Dados do Utente B.....	33
Tabela 12 - Avaliações da composição corporal do Utente B.....	34
Tabela 13 - Avaliação da força muscular do Utente B.....	34
Tabela 14 - Medições da Tensão Arterial do Utente B.	35
Tabela 15 - Avaliações da resistência muscular e flexibilidade do Utente B.....	35
Tabela 16 - Dados do Utente C.....	36
Tabela 17 - Avaliações da composição corporal do Utente C.....	37
Tabela 18 - Avaliação da força muscular do Utente C.....	37
Tabela 19 - Avaliações da resistência muscular do Utente C.....	38
Tabela 20 - Dados do Utente D	38
Tabela 21 - Avaliações da composição corporal do Utente D.....	39
Tabela 22 - Avaliações da força muscular do Utente D	40

Lista de siglas

ABD – Abdominais

ACSM – *American College of Sports Medicine*

CMG – Câmara Municipal da Guarda

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas

GESP – Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais

GFUC – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

HIIT – Treino Intervalado de Alta Intensidade

IMC – Índice de Massa Corporal

LABMOV – Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo Exercício Físico e Saúde

OMS – Organização Mundial de Saúde

PAD – Pressão Arterial Diastólica

PARQ-YOU – *Physical Activity Readiness Questionnaire*

PAS – Pressão Arterial Sistólica

PL – Periodização Linear

PLI – Periodização Linear Inversa

RM – Repetição Máxima

RPM – Rotações por minuto (programa de *cycling indoor*)

TESP – Técnico Superior Profissional

TRX® - *Total-body Resistance Exercise* (Exercício de Resistência do Corpo Inteiro)

Introdução

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar do 3ºano de Licenciatura do curso de Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

O estágio decorreu durante nove meses, no Programa IPGym, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do IPG. Neste sentido, estagiei em três áreas de intervenção distintas: (i) a sala de exercício em que o objetivo principal foi o acompanhamento e prescrição de treinos; (ii) a população especial em que realizei o acompanhamento e modificações nas sessões de treino e, (iii) aulas de grupo em que lecionei um variado número de modalidades.

Para Pereira (2013), o estágio consiste num meio de contacto entre o aluno e a instituição acolhedora, em que é necessário a adaptação e flexibilidade perante as exigências propostas. O estágio tem como principal objetivo aliar as competências do saber-saber e do saber fazer, adquiridas no ensino superior, e conseguirmos aplicá-las em contexto real de trabalho.

O estágio é fundamental para todos os estudantes, porque ficam com experiência na sua área, o que lhes irá facultar posteriormente, a integração no mercado de trabalho.

A unidade curricular estágio tem como objetivo preparar os estudantes para o mercado de trabalho após o término da licenciatura através da aplicação de todos os conhecimentos e competências adquiridos ao longo da mesma. Os estagiários, principalmente os do Programa IPGym têm uma grande vantagem em relação a todos os outros alunos, pois logo desde o início são postos à prova. Desde o começo do ano letivo que coloquei os meus conhecimentos em prática, lecionando aulas praticamente em autonomia total e, na sala de exercício, desde o primeiro dia de estágio, iniciei a fase de planeamento e intervenção junto dos clientes em autonomia.

Este documento está dividido em três partes fundamentais:

- I. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora - caracterização do local de estágio, recursos humanos e físicos e modalidades existentes;
- II. Objetivos e Planeamento do Estágio – objetivos gerais e específicos de cada área de intervenção, horários e calendarização anual;

III. Atividades Desenvolvidas – atividades desenvolvidas ao longo do estágio, na sala de exercício, aulas de grupo e populações especiais, atividade de promoção da entidade acolhedora e atividades complementares.

Além destas partes, apresenta-se ainda a reflexão final sobre todas as áreas de intervenção realizadas ao longo do estágio, como também a bibliografia e os anexos com exemplos de planos de aulas de grupo e sala de exercício.

Parte I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1. Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

A caracterização e análise da entidade acolhedora são conteúdos importantes para referir, por isso, de seguida encontram-se divididos por pontos: (1.1.) caracterização do Programa IPGym; (1.2.) caracterização dos recursos do IPGym; (1.3.) horário de funcionamento; (1.3.) modalidades e (1.4.) mensalidades e utentes do Programa IPGym.

1.1. Caracterização do Programa IPGym

O programa IPGym está inserido no Instituto Politécnico da Guarda (IPG), que é uma instituição de ensino superior politécnico pública portuguesa, com três escolas na cidade da Guarda, Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, Escola Superior de Saúde da Guarda e Escola Superior de Tecnologia e Gestão da Guarda e uma escola na cidade de Seia, Escola Superior de Turismo e Hotelaria. A minha entidade acolhedora localiza-se mais propriamente na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto como referido anteriormente em que tem ao seu dispor vários tipos de formaturas desde licenciatura, mestrado até cursos técnicos superiores profissionais (TESP).

O Programa IPGym foi criado com o objetivo de cativar os estudantes do IPG a praticarem mais exercício físico, contudo, qualquer pessoa interessada pode-se inscrever e praticar. A população que mais frequenta as instalações são os alunos do instituto e os funcionários, mas abrange pessoas desde os 16 anos de idade até com mais idade, sendo o mais velho com 81 anos. Isto permitirá um contato ao longo do estágio com um maior número variedade de idades, podendo assim obter novas competências e um leque maior de experiências para o meu futuro profissional.

De acordo com a pordata 2015, a Guarda, comparativamente aos outros municípios das Beiras e Serra da Estrela, é o segundo município mais habitado com 42 541 pessoas. Face a este número, a cidade está equipa com variadas entidades para a prática desportiva, desde pavilhões desportivos a ginásios. Em relação aos pavilhões temos acesso ao Pavilhão do INATEL, Campo do Zâmbito, Pavilhão de São Miguel, Estádio Municipal da Guarda contando também com duas piscinas umas que fazem

parte do IPGym e outras que são as Piscinas Municipais da Guarda. Agora, dando ênfase aos ginásios na Guarda, apesar de ser considerada em Portugal uma das cidades com população mais envelhecida possui um número considerável de edifícios. Começando pelo IPGym, o estabelecimento onde realizei o meu estágio integrado no Instituto Politécnico da Guarda, existe também o Bem me quer (um ginásio com o conceito de ser só para mulheres), Clube Bem-Estar, *Golden Fitness & Spa*, *Fitness Bibi*, *Natura Clube & SPA* do Hotel Lusitânia Parque, *Polis Fitness Club*, *CityGym* Guarda e *FB Health Club* – Guarda.

1.2. Caracterização dos Recursos do IPGym

De seguida, encontram-se divididos os recursos do IPGym em recursos humanos e recursos físicos.

1.2.1. Recursos Humanos

O Programa IPGym apresenta uma vasta equipa de profissionais ao seu dispor como podemos verificar na figura 1.

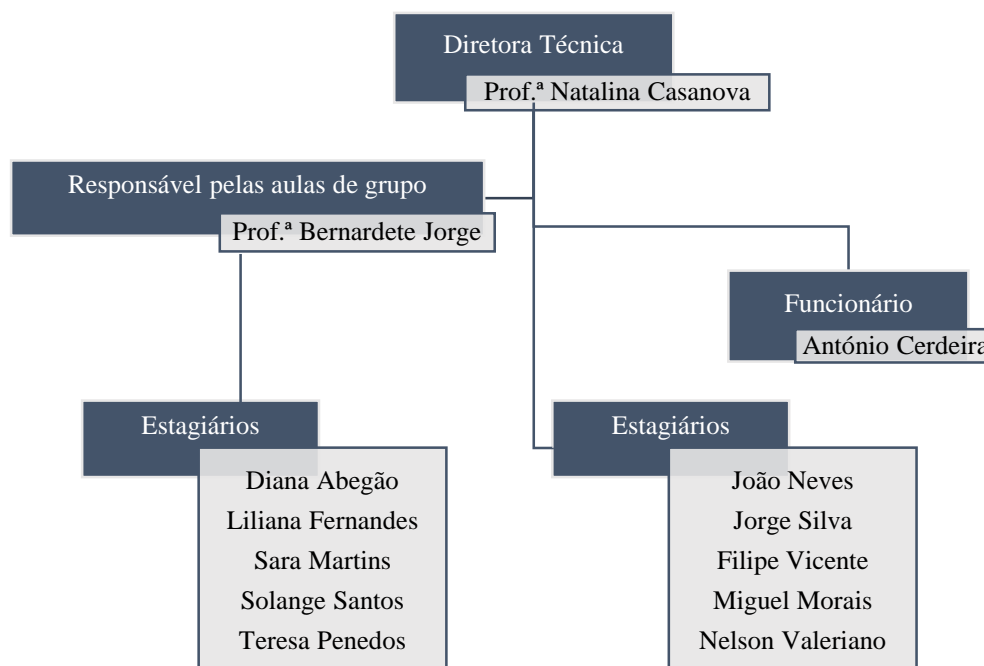


Figura 1 - Organograma dos Recursos Humanos.

No primeiro patamar encontra-se a diretora técnica que dirige o estabelecimento, assumindo a responsabilidade pela programação de atividades e a coordenação e supervisão de todos os intervenientes, de seguida, existe uma pessoa responsável pelas aulas de grupo. Por fim, existe um funcionário, que realiza as inscrições dos utentes do ginásio e entradas no sistema do programa IPGym, e os estagiários que realizam aulas de grupo e acompanham os utentes na sala de exercício.

1.2.2. Recursos Físicos

Relativamente aos recursos físicos o programa IPGym está dividido em várias áreas de trabalho e de boa qualidade, pois tem a vantagem de pertencer ao IPG.

No piso menos um, encontra-se a sala de exercício (figura 2), onde se pode encontrar inúmeras máquinas de musculação da marca *Panatta*, para trabalhar os diferentes grupos musculares e também algumas máquinas de cárdio, como por exemplo, ergómetro passadeira, cicloergómetros, ergómetros remo e elíticas. Ainda dentro da sala de exercício existe uma área mais reservada para as aulas de *cycling* (figura 3), com cerca de 13 bicicletas.



Figura 2 - Sala de Exercício.



Figura 3 - Área de *Cycling*.

Nessa mesma área encontra-se também uma área de treino funcional onde os clientes podem realizar os exercícios em que não é necessário usar máquinas e também praticar a modalidade de *crosstraining* (figura 4).



Figura 4 - Área de Treino Funcional e *Crosstraining*. Espaço delimitado com um tapete específico para poder usar as barras e os discos próprios para levantamentos olímpicos

Na sala de exercício foi também criado um gabinete fechado (figura 5), com janelas de vidro e persianas, para que os estagiários possam estar no seu horário de pausa a realizar os trabalhos que necessitem e ao mesmo tempo podem estar a observar uma parte da sala de exercício.



Figura 5 - Gabinete dos Estagiários.

Neste gabinete irá servir também para arrumar e organizar todo o tipo de documentos relacionados com os clientes.

O programa IPGym usufrui também de duas salas de aulas de grupo (sala de *cardiofitness* e sala de dança), com espelhos ao longo das paredes.

A sala de *cardiofitness* (figura 6) localiza-se junto à sala de exercício e está equipada com diversos materiais, desde steps para aulas de *step*, colchões para realizar aulas de *core* e *balance*, discos e dois tipos de barras diferentes para realizar, tanto aulas de *pump* como de localizada, também possui *fitballs* para as aulas dessa mesma modalidade e, os mais recentes adquiridos, minitrampolins para as aulas de *jump*. Nesta sala encontram-se ainda diversos materiais que podem ser utilizados para treinos

personalizados de cada pessoa como halteres entre 5Kg e os 30Kg, *kettlebells*, saco búlgaro, *TRX*, *toyu's*, *viprs*, elásticos, escadas de agilidade, bolas medicinais, *bosu*, caneleiras, cordas, entre outros.



Figura 6 - Sala de *cardiofitness*.

Relativamente à sala de dança (figura 7), por não terem todos os materiais disponíveis como na sala anterior, esta é menos frequentada.



Figura 7 - Sala de Dança.

No LABMOV realizam-se as avaliações da aptidão física, sendo que no Laboratório de Fisiologia do Esforço e de Psicologia do Desporto realizam-se vários testes, entre eles, a aptidão cardiorrespiratória através da passadeira ergométrica ou do cicloergómetro (figura 8). Na figura 9 encontra-se o Gabinete de Avaliação da Aptidão Física onde se efetuam as avaliações da composição corporal.



Figura 8 - Laboratório de Fisiologia do Esforço e de Psicologia do Desporto.



Figura 9 - Gabinete de Avaliação da Aptidão Física.

Este projeto também tem disponível algum material de multimédia por todos os compartimentos referidos anteriormente para que seja possível concretizar de forma mais eficaz tanto as aulas de grupo como as aulas na sala de exercício.

Por fim, mas não menos importante, ao lado da entrada da sala de exercício os clientes do ginásio têm à sua disponibilidade dois balneários, um para homens e outro para mulheres, onde poderão equipar-se e realizar a sua higiene antes e após o seu treino diário. O IPGym não aconselha que deixem os seus sacos e valores no balneário pois qualquer pessoa do IPG pode entrar naqueles balneários e se acontecer alguma coisa pelo qual não se responsabiliza. Portanto com isto, o ginásio disponibiliza dois armários onde poderão colocar os seus sacos junto à secretária onde se realizam os “*check in*” para o ginásio.

1.3. Horário de Funcionamento

O Programa IPGym possui dois horários um para a sala de musculação e um para as aulas de grupo. A sala de musculação, de setembro até janeiro, esteve aberta todos os dias de segunda a sexta das 9h às 13h e das 14h às 20h, exceto às segundas de manhã que se encontrava encerrado para aulas do Instituto. Em março, houve uma alteração no horário da sala de musculação, estando todos os dias em funcionamento das 9h às 13h e das 14h às 20h, à exceção da sexta que encerrava das 9h às 13h durante o período de aulas do Instituto.

Relativamente às aulas de grupo, estavam disponíveis de segunda a sexta a partir das 18h até às 20h. De seguida, apresentam-se duas tabelas com o horário e respetiva modalidade da 1ª rotação de setembro a fevereiro (tabela 1) e a 2ª rotação de março a junho (tabela 2).

Tabela 1 – Horário da 1ª rotação

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
18h00	<i>Step</i>	<i>Core IPGym</i>	<i>Aero Total</i>	<i>Local Gym</i>	<i>Exercise IPGym</i>
18h45	<i>Zumba</i> <i>Cycling</i>	<i>Step Atlético</i> <i>Cycling</i>	<i>Pump</i> <i>Cycling</i>	<i>Zumba</i> <i>Cycling</i>	<i>Cycling</i>
19h30	<i>GAP</i>	<i>Fitball</i>	<i>Balance</i>	<i>ABD</i>	

Tabela 2 - Horário da 2ª rotação

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
18h00	<i>Step</i>	<i>Gym Combat</i>	<i>Aero Total</i>	<i>Strong by Zumba</i> <i>Gym Jump</i>	<i>Crosstraining</i>
18h45	<i>Zumba</i> <i>Cycling</i>	<i>Fitball</i> <i>Cycling</i>	<i>Pump</i> <i>Cycling</i>	<i>Zumba</i> <i>Cycling</i>	<i>Cycling</i>
19h30	<i>Pilates</i>	<i>Balance</i>	<i>Core IPGym</i>	<i>GAP</i>	

1.4. Modalidades

O IPGym tem à disponibilidade diversas modalidades ao longo da semana. Na tabela 3, apresenta-se uma breve descrição de todas as modalidades disponíveis no IPGym.

Tabela 3 - Modalidades do ginásio e sua caracterização.

Modalidade	Descrição
ABD	Consiste no desenvolvimento e fortalecimento da musculatura abdominal, principalmente do reto abdominal.
AERO Total	AERO Total é uma modalidade idêntica ao treino intervalado de alta intensidade [<i>high-intensity interval training</i> (HIIT)], ou seja, uma aula de treino intervalado de alta intensidade mas mais coreografada com uma duração de 30 minutos.
Alonga IPGym	Consiste na manutenção ou melhora da flexibilidade. Neste tipo de aulas a respiração é considerada fundamental porque aumenta o relaxamento dos músculos.
Balance	É uma aula que foi inspirada no Yoga, Tai Chi e Pilates num treino calmo e equilibrado. Baseada em controlo da respiração, exercícios de flexibilidade, concentração e movimentos e posturas enquadradas na música.
Cycling	Prática do ciclismo dentro de 4 paredes com duração de 45 minutos ocorrendo mudanças de intensidade, subindo e descendo montanhas e realizando <i>sprints</i> .
CORE IPGym	Modalidade que trabalha o core, ou seja, os grupos musculares do tronco. Por ser uma aula bastante específica e trabalhar apenas aquele determinado número de músculo tem duração de 30 minutos.
Exercise IPGym	Este tipo de aula é uma espécie de circuito que consiste na interação de diferentes exercícios feitos em sequência. O objetivo é ficar no mesmo exercício de 30s a 1 minuto e trocar imediatamente e assim sucessivamente.
Fitball	Aula que consiste no uso de uma “bola suíça” que serve de apoio para uma série de exercícios. Esta modalidade é muito simples e de fácil adaptação podendo ser praticado por todo o tipo de população e condição física.
GAP	É a sigla que define glúteos, abdominais e pernas e o foco é o trabalho intenso destes três grupos musculares durante 45 minutos.
Gym Combat	Esta modalidade tem como inspiração as artes marciais e movimentos coordenados com músicas. Consiste numa aula de 45 minutos, com o objetivo de melhorar a função cardiorrespiratória.
Gym Jump	Os minitrampolins são a base destas aulas com a combinação de movimentos coreografados com músicas mexidas e animadas.
Local Gym	Localizada consiste em uma diversidade de movimentos simples, muitas vezes rítmicos, normalmente sem qualquer tipo de equipamento.
Pilates	Uma técnica com mais de 80 anos, que ajuda a melhorar a postura, o equilíbrio e o controlo dos movimentos. Esta é uma aula de 30 minutos que tem como objetivo estar concentrado na técnica de execução enquanto realiza a respiração.
Pump	As aulas são coreografadas e os principais objetivos são a resistência física e definição muscular.
STEP	É uma aula de grupo com exercícios aeróbios contínuos e de baixo impacto, que consiste em subir e descer uma plataforma individual, trabalhando simultaneamente membros superiores e inferiores.
STEP atlético	Aulas coreografadas de forma simples, mais baseadas em repetições, proporcionando um treino cardiovascular atlético em que a intensidade pode ser variada pela altura do STEP.
Strong by Zumba	Esta aula de 45 minutos combina movimento de peso corporal, condicionamento muscular, cárdio e treino pliométrico em sintonia com o batimento da música.
Zumba	Combina músicas da última tendência com movimentos fáceis de acompanhar para ser uma aula divertida e ao mesmo tempo forte em queimar calorias.

1.5. Mensalidade e utentes do ginásio

O Programa IPGym possui uma tabela de preços muito acessível a toda a população. O preçário encontra-se dividido em comunidade do IPG, comunidade externa e ainda o *pack* de família, podendo ser pago trimestralmente, por mês ou aulas avulso. Na primeira inscrição qualquer pessoa tem de pagar o seguro anual de sete euros e meio. A tabela 1 indica-nos a média por mês de inscrições juntamente com mensalidades, entre outubro e abril, podendo também ver por sexo e comunidade.

Tabela 4 - Preçário de outubro a abril.

Mês 2017/2018	Alunos IPG		Externos		Funcionários		Total por mês	
	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.		
outubro	22	68	6	5	1	0	102	
novembro	25	62	8	7	3	0	105	
dezembro	13	35	6	9	1	0	64	
janeiro	20	45	5	9	3	0	82	
fevereiro	5	15	8	17	2	0	47	
março	35	87	6	12	3	1	144	
abril	44	67	7	15	2	1	136	
Total	164	379	46	74	15	2	Fem.: 225 Masc.: 455	680

Após uma análise, conseguimos verificar que existiu uma maior afluência de utentes no mês de março e que no mês de fevereiro, talvez pela interrupção do Carnaval, houve uma menor afluência. Em relação à comparação entre sexos nota-se uma grande discrepância do número total do sexo masculino comparativamente ao número total do sexo feminino que é menos de metade.

Parte II – Objetivos e Planejamento do Estágio

2. Objetivos e Planejamento do estágio

A unidade curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar teve a duração de 424 horas, em que teve início no dia 26/09/2017 e terminou no dia 15/06/2018. Nesta secção irei abordar as minhas áreas de intervenção, objetivos, fases de desenvolvimento e por fim a calendarização anual do estágio.

2.1. Áreas de intervenção

No início do estágio foi estabelecido que as minhas áreas de intervenção seriam três:

- a) sala de exercício - supervisionando e acompanhando os clientes do ginásio;
- b) aulas de grupo – lecionar e realizar correções durante as aulas;
- c) atividades para populações especiais (Guarda+65) - realizar acompanhamento e alterações nos planos de treino consoante a necessidade.

2.2. Objetivos

Antes de iniciar o estágio estabeleci, juntamente com tutora e coordenadora de estágio, objetivos que me desafiassem a progredir o máximo possível nas várias áreas de intervenção, mas que ao mesmo tempo fossem realistas. Com isto, defini diversos objetivos de âmbito mais geral e outros mais específicos nos diferentes ramos em que estagiei, como se pode ser de seguida.

Objetivos gerais

- Manter sempre o *dossier* de estágio sempre atualizado e organizado, com todas as fichas de observação e respetivos relatórios, bem como outro tipo de documentação importante;
- Conhecer as regras de funcionamento e organização no ginásio;
- Melhorar a capacidade interpessoal;
- Atualizar os meus conhecimentos tanto a nível científico, como técnico, pedagógico ou até mesmo tecnológico;
- Planear novos projetos além dos a nível curricular como por exemplo realizar temáticas na altura do *halloween*, natal, carnaval, etc.

Objetivos específicos

- Atividades de sala de exercício:
 - Melhorar a minha postura perante os clientes na sala de exercício;
 - Motivar os clientes a não desistir dando *feedbacks* positivos;
 - Saber estruturar planos de treino para os diferentes tipos de objetivos de cada cliente (perda de peso, aumento da massa muscular, aumento da força).

- Aulas de grupo
 - Conseguir projetar a voz e posicionar perante o grupo presente na sala;
 - Saber planear aulas através dos tempos musicais ou de repetições;
 - Melhorar as modalidades que tenho maior dificuldade como por exemplo, *cycling*;
 - Conseguir interagir com os clientes com à vontade;
 - Observar e analisar aulas da minha tutora de estágio para poder evoluir, ao visualizar vários métodos de lecionar aulas de grupo.

- População especial (Guarda +65)
 - Conseguir motivar os clientes para a realização dos exercícios;
 - Realizar e interpretar medições de pressão arterial;
 - Ser capaz de acompanhar e supervisionar o programa de reforço muscular da pessoa idosa.

2.3. Fases de Desenvolvimento

O estágio estava organizado em três fases essenciais de desenvolvimento. A primeira fase consistia na integração e no planeamento e decorreu entre 26 de setembro e 1 de outubro de 2017. Nesta primeira fase tivemos de nos adaptar ao método e modo de trabalhar do ginásio, podendo com isto, passar um pouco por todas as modalidades para conhecer os métodos de ensino. Existiram também diversas reuniões para efetuar o

planeamento e a calendarização das atividades e ao mesmo tempo elabora o plano individual de estágio.

A segunda fase foi a fase de intervenção que decorreu entre 2 de outubro a 3 de junho de 2018. Para esta etapa realizei 4 observações de sessões de aulas de grupo e 4 observações de treino em sala de exercício durante os dois primeiros meses. Posteriormente no resto do estágio, passei a efetuar apenas uma por mês de aulas de grupo e uma de treino em sala de exercício. Nesta fase realizei 1 ou 2 aulas em coordenação e por sequência a comecei a lecionar aulas sozinha. Já na área da sala de exercício acompanhei, prescrevi e planeei sessões de treino específicos para cada tipo de utente e o seu objetivo.

A terceira fase foi a fase de conclusão e avaliação que decorreu entre 4 e 15 de junho de 2018, em que foram avaliadas as diferenças entre os objetivos planeados e os atingidos, verificado se os recursos e as metodologias foram os melhores para ser utilizadas. Houve um balanço final das três áreas de intervenção que estagiei frisando quais os aspetos positivos e negativos durante os nove meses de estágio e se existiram evoluções evidentes em alguma das áreas.

2.4. Calendarização Anual de Estágio

No início do estágio, ficou definido, até ao mês de dezembro, as áreas de intervenção, o horário tanto para a sala de exercício como para as aulas de grupo de cada estagiário do ginásio pois como eramos muitos a estagiar houve algumas alterações ao longo do ano para passarmos todos pelas diferentes modalidades.

Como referi acima, durante o estágio realizaram-se duas rotações, a 1ª rotação referente aos meses de outubro a janeiro, na tabela 7 e a 2ª rotação referente aos meses de março a junho, na tabela 8. Estas alterações deveram-se não só à mudança do horário escolar como também para que todos os estagiários conseguissem lecionar o maior número diversificado de modalidades. Adicionalmente, regularmente eram realizadas reuniões às quartas-feiras com a tutora de estágio e a diretora técnica do Programa IPGym para debater os mais diversos assuntos.

Tabela 5 - Horária 1ª rotação.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h00 11h00	Encerrado para aulas			“Guarda +65” Rotatividade	
11h00 13h00					
14h00 16h00					Sala de Exercício
16h00 18h00		Sala de Exercício			
18h00 20h00		<i>Core IPGym + Fitball</i>	Sala de Exercício		

Tabela 6 - Horária 2ª rotação.

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h00 11h00				Rotatividade	Encerrado para Aulas
11h00 13h00					
14h00 16h00					
16h00 18h00		Sala de Exercício	Sala de Exercício		
18h00 20h00	Pilates	<i>Cycling</i>	Sala de Exercício	<i>Gym Jump + Strong by Zumba</i>	

Parte III - Atividades Desenvolvidas

3. Atividades de Estágio

No desenvolvimento do estágio estive em contacto com três áreas de intervenção que irei descrever nesta secção, a sala de exercício (avaliar, prescrever e acompanhar os utentes), populações especiais – projeto “Guarda +65” (acompanhar e alterar a sessão de treino) e por fim as aulas de grupo (lecionar modalidades diversificadas).

3.1. Anamnese e Avaliação da Aptidão Física dos Utentes

Antes de começarmos a prescrever qualquer tipo de exercício, temos de tomar as devidas precauções e realizar uma avaliação inicial do cliente (parâmetros de saúde de aptidão física), perceber o seu historial e quais as motivações que o levam ao IPGym. No Programa IPGym encontram-se à disposição um conjunto de fichas de recolha de dados para utilizarmos nos nossos clientes, PARQ-YOU e avaliação da aptidão física. No total realizei sete avaliações, no entanto apenas três destas realizei o teste de 1 RM por opção dos clientes. Neste sentido foi elaborado um documento explicativo que contém todos os protocolos usados na avaliação inicial. O documento “Avaliação da Composição Corporal” encontra-se na pasta das Avaliações dos Utentes do Dossier.

Nas secções seguintes pode-se ler uma breve descrição dos passos seguidos durante as avaliações (ver por favor protocolo utilizado para as diferentes avaliações na Pasta Planeamento e periodização de estágio – Avaliações dos Utentes no dossier de estágio).

3.1.1. Anamnese e avaliação inicial

Na entrevista inicial, houve uma apresentação da minha parte para o utente me ficasse a conhecer e se sentir mais à vontade e por parte de estes para eu ficar a perceber quais os seus objetivos a nível do treino, a sua composição corporal e os seus fatores de risco através de um conjunto de questões.

A realização deste inquérito consiste em 7 questões que medem o nível de prontidão física do cliente e encontra-se também uma tabela para a identificação de fatores de risco baixo, moderado ou elevado. Segundo Ruivo (2015), após estes dois procedimentos ficamos a perceber se o cliente pode iniciar a prática do exercício físico

sem uma consulta prévia com o médico e se temos de ter em atenção alguns cuidados ou não na altura de prescrever os exercícios a realizar.

3.1.2. Avaliação da Composição Corporal

O questionário de PARQ-YOU estão presentes quatro tabelas para a avaliação da composição corporal, onde determinamos as medidas, perímetros, pregas e no caso da existência de balança de bioimpedância colocar os valores obtidos.

3.1.3. Avaliação da Força Muscular

Posteriormente à avaliação da composição corporal existem outras avaliações importantes para podermos prescrever as sessões de treino. A avaliação da força muscular é fundamental pois é necessário força e resistência muscular para realizar atividades da vida quotidiana, para manter a independência funcional à medida de que se envelhece e para praticar atividade de lazer em fadiga ou stresse excessivo (Heyward, 2013). Para a concretização da avaliação da força muscular máxima utilizámos o teste indireto de 1RM, intitulado por método de coeficiente de repetições.

3.1.4. Avaliação da resistência muscular

Por conseguinte, a avaliação de resistência muscular usámos o protocolo do ACSM (2018) que consiste no teste de abdominais parciais e o teste de flexão de braços. Para conseguir verificar as capacidades dos clientes nos testes de resistência muscular e poder classificar tive em consideração tabelas padrão consoante o género do utente que foram citados pelo ACSM (2018).

3.1.5. Avaliação da flexibilidade

A avaliação da flexibilidade é importante para uma boa performance desportiva como também para a autonomia funcional. Para a realização existem variados métodos, tanto diretos como indiretos, no entanto no meu caso utilizei um método indireto – “Senta e Alcança”. De acordo com ACSM (2010), este teste tem como principal objetivo avalia a região lombar e dos isquiotibiais, em que utente para efetuar

corretamente deve estar sentado no solo com joelhos estendidos e os calcanhares encostados contra as bordas da caixa.

A flexibilidade é a capacidade de mover uma articulação com a sua amplitude completa sem ocorrer lesão (Ruivo, 2015). Tal como na avaliação da resistência muscular a da flexibilidade também foi classificada segundo ACSM (2018).

3.1.6. Avaliação da Função Cardiorrespiratória

Para finalizar, a avaliação da função cardiorrespiratória consiste na capacidade de realizar exercícios dinâmicos envolvendo grandes grupos musculares em intensidade moderada a alta num grande período. Embora hajam diversos tipos de testes para calcular a capacidade dos utentes, nos nossos documentos não está especificado qual o teste que temos de usar, podendo ser o teste da milha a andar/correr em que objetivo é efetuar a distância no menor tempo possível, sem existir uma oscilação na cadência (caminhada para corrida ou vice-versa). Outro teste possível de esforço submáximo, é o do *step* do *Queens College* em que consiste na execução do step com uma cadência específica para o género masculino (24 passadas/min.) e para o género feminino (22 passadas/min.) (Heyward, 2013).

3.2 Atividades de sala de Exercício

A sala de exercício abrange vários âmbitos onde tive oportunidade de estar em contacto. Iniciando pela parte mais relacionada à receção, quando não estava o funcionário responsável e eu estava a estagiar tinha de controlar as entradas e saídas de utentes do ginásio, como pagamentos de aulas avulso e mensalidades. Já na parte de organização e manutenção, tentei manter e zelar para que a sala de exercício estivesse sempre organizada e arrumada, o que às vezes se tornava um pouco difícil, devido ao facto de estar simultaneamente a acompanhar utentes nas suas sessões de treino. Acompanhei utentes que iam pela primeira vez ao ginásio como também outros que já eram assíduos, mas que precisavam da minha ajuda para executar certos exercícios. Adicionalmente, avaliei e prescrevi sessões de treino a quatro utentes do ginásio.

A prescrição do exercício físico é algo cada vez mais procurado para um estilo de vida saudável. A prática de exercícios de força tem diversos benefícios para a saúde,

como o aumento da massa óssea (reduz o risco de osteoporose e quedas com o avançar da idade), diminuição da pressão arterial (em população hipertensa), redução dos níveis de gordura corporal e pode igualmente prevenir o desenvolvimento de síndrome lombar. (Heyward, 2013) Com isto, ao iniciar o meu estágio, apercebi-me que tinha de rever alguns conhecimentos para poder aplicar na prescrição de sessões de treino para os meus utentes. Existem diversos princípios de treino para poder aplicar consoante o tipo de utente que tenhamos de acompanhar e os seus objetivos. Os programas de treino de força normalmente devem seguir regras baseadas em fundamentos científicos, que as justifiquem, como os princípios.

Breve revisão bibliográfica

Para iniciar a prescrição de uma sessão de treino é necessário ter em atenção os princípios, as variáveis, a periodização e os sistemas do treino de força, a ordem dos exercícios e como é óbvio não esquecendo as especificidades de cada utente.

Os princípios fundamentais do treino de força, segundo Bompa & Cornacchia (2000), são três, o princípio da variabilidade que assenta na diversificada utilização de exercícios diferentes para o mesmo grupo muscular, utilizar novas metodologias e periodizações. O segundo princípio é o da individualidade biológica, pois cada atleta tem os seus objetivos, a sua maneira de treinar, estilo de vida e experiências anteriores de treino. Por fim, o terceiro princípio é o da adaptação à sobrecarga progressiva, ou seja, à medida que o tempo passa a carga de treino aumenta levando consequentemente ao aumento da força do utente. Todavia, de acordo com Tavares (2008), existe mais um princípio, o da especificidade, ocorrem adaptações fisiológicas em relação às ações dos músculos envolvidos, à velocidade do movimento, à amplitude do movimento, aos grupos musculares treinados, aos sistemas energéticos envolvidos e à intensidade e volume de treino.

Para treino de força, recorri ao livro ACSM (2018) e prescrevi o treino para os clientes principiantes, com objetivo de aumentar a massa muscular, treinos com resistência externa para os grupos musculares principais 2 a 3 dias por semana. Os utentes já de nível intermédio a avançado, dividi os grupos musculares por cada sessão, por exemplo, a parte inferior do corpo trabalhados às segundas e quintas-feiras e os músculos superiores do corpo trabalhados às terças e sextas-feiras. Sendo que esta

divisão deve ser feita 4 vezes/semana para conseguir treinar cada grupo muscular 2 vezes/semana.

No que se refere ao número de séries, é recomendado para crianças e idosos 1 a 2 séries e para adultos principiantes e intermédios 2 a 4. Heyward (2013) cita ACSM (2010), em que menciona que cada série de exercícios deve ser executada até à fadiga.

Baechle & Grovez (2000), menciona que o número de repetições ideal para treino de força resistente é de 12 a 20, para aumentar a sessão transversa do músculo as repetições devem variar entre 6 a 12 e por último, para o aumento de força deve treinar entre 1 a 6 repetições máxima. Apesar dos valores descritos a cima, existe alguma inconcordância entre autores, portanto não devemos estar focados no número de repetições pois não é só isso que nos vai levar a um treino de sucesso.

Em termos do tempo de repouso, após análise de um estudo, verificou-se que ao utilizar 70% de 1RM num treino com 4 séries e um repouso entre 90 e 120s ocorreu uma diminuição progressiva da capacidade de efetuar o objetivo, que eram 12 repetições em cada série. Após este resultado, conclui-se que os efeitos dos mecanismos de fadiga no desempenho em cada série não foram atenuados com o acréscimo de 30s (120s) na duração da pausa. Portanto, a prescrição do volume de treino tem que ser tido em conta, para que não sejam geradas expectativas uniformizadas em relação aos parâmetros de desempenho (Lima, et al., 2006).

A periodização para Teixeira (2017) é uma forma de planear e organizar as variáveis de treino e melhorar as capacidades físicas, evitando o processo de *overtraining* (excesso de treino). Esta encontra-se dividida em quatros elementos: unidade de treino (horas e/ou minutos), microciclo (5 dias a 2 semanas), mesociclo (2 a 8 semanas) e macrociclo (vários meses e vários anos). Três são os modelos mais utilizados, a periodização linear (LP) consiste na diminuição do volume progressivamente com o aumento da intensidade da carga, em resposta à fisiologia do utente. A periodização linear inversa (LPI) é semelhante à anterior, só que, em vez de diminuir o volume, este aumenta gradualmente com a diminuição da intensidade do treino. Por último, existe a periodização ondulatória que tem como objetivo ciclos curtos com frequentes mudanças de intensidade e volume ao longo do treino.

Relativamente à prática de exercício aeróbio de intensidade moderada deve ser concretizado pelo menos cinco vezes/semana, se for intensidade vigorosa deverá ser de pelo menos três vezes/semana ou então culminar de três a cinco semanas com exercícios moderados e vigorosos ACSM (2018).

Existem dois tipos de métodos de treino aeróbio, o treino contínuo que consiste em sessões de treino sempre à mesma intensidade sem ocorrer qualquer oscilação. E o treino descontínuo que ao contrário do anterior, existem blocos de exercícios de baixa até à mais alta intensidade. (Heyward, 2013) O ACSM (2010) recomenda o treino descontínuo para indivíduos capazes de tolerar apenas exercícios de baixa intensidade por curtos períodos de tempo, no entanto pode também ser utilizado por atletas de nível mais avançado.

Uma sessão de treino aeróbio deve ser constituída por quatro fases (Heyward, 2013):

- Aquecimento (5 a 10 minutos)
- Condicionamento de resistência (20 a 60 minutos)
- Retorno à calma (5 a 10 minutos)
- Alongamentos (\geq 10 minutos)

Prescrição e acompanhamento em sala de exercício

O principal objetivo desta área, consistiu no acompanhamento de todos os utentes do ginásio, mesmo aos que não tivessem interesse em ser avaliados. O acompanhamento (figura 10) tinha como base dar *feedbacks* sobre a execução técnica, se estava a realizar bem o que podia melhorar, realizar um planeamento de sessões de treino, incentivar o utente durante a sessão a não desistir e dar o seu máximo, motivando-o para as sessões seguintes e ainda auxiliar na execução técnica dos exercícios.



Figura 10 - Acompanhamento na Sala de Exercício

Para mim, inicialmente foi um pouco complicado, pois não tivemos praticamente tempo de integração e observação, começando logo a intervir.

Para além deste, que era um objetivo “obrigatório”, os estagiários no início para tentar levar os utentes a realizar algo diferente, sem ser sempre o chamado “puxar ferro”, resolveram criar um *ranking* (figura 11). Este *ranking* prolongou-se por 3 meses para os utentes desafiarem os seus limites, em flexões de braços, passadeira, prancha de braços e remo. As regras no *ranking* das flexões de braços era efetuar o máximo de repetições possíveis num minuto, no da passadeira era concretizar 3km a caminhar ou a correr, mas o objetivo principal era que fosse no menor tempo possível. No *ranking* da prancha de braços era registado o máximo de tempo que o utente aguentava na posição de prancha sem se mexer e por último, no *ranking* do remo o utente tinha de efetuar 1500m no seu melhor tempo.



Figura 11 - Cartaz dos Rankings em Sala de Exercício

O balanço desta atividade não foi muito positivo, porque apenas cerca de 10 pessoas participaram. Para tentar melhorar este número de participantes os estagiários também entrar na competição, todavia os utentes do IPGym não demonstraram grande interesse.

3.3. Avaliação e prescrição do exercício físico dos estudos casos

No acompanhamento individual foi algo mais específico, pois segundo o GFUC, o estagiário tinha de avaliar e prescrever sessões de treino a pelo menos 4 utentes.

Nos primeiros meses, os clientes que consegui adquirir todos eles desistiram pelas mais variadas razões: (i) não conseguiam conciliar os estudos com o ginásio; (ii) começaram a trabalhar e; (iii) deixaram de ter disponibilidade financeira ou de horário. tendo tudo isto me desmotivado um pouco em relação à sala de exercício. Apesar desse

contratempo, de seguida, encontram-se as avaliações efetuadas aos meus outros 4 estudos caso e as metodologias utilizadas para cada um.

3.3.1. Avaliação e prescrição do exercício físico do Utente A

O utente A é estudante do curso de desporto, mas apesar disso nunca frequentou um ginásio e veio com o intuito de aumentar a força e a massa muscular (tabela 7). A sua disponibilidade semanal era apenas de 2 a 3 vezes/semana.

Tabela 7 - Dados do Utente A

Utente A – género masculino	Objetivo – Aumentar massa muscular
Idade: 23 anos – Estudante	Nível de atividade física: Ativo
Data: 19/04/2018	Nível do cliente: Principiante

Antes de iniciar as avaliações de composição corporal, na avaliação inicial o utente realizou o questionário de PARQ-YOU e estratificação de risco. Analisei as suas respostas e verifiquei que o utente não nenhum fator risco apenas em exercícios de elevada intensidade tem indícios de asma e já teve uma lesão na sínfise púbica.

De seguida, realizei a avaliação da composição corporal em que verifiquei que na sua avaliação inicial o seu índice de massa corporal (IMC) era de 22,6 kg/m² enquanto que na avaliação final foi de 23,18 kg/m² o que é considerado como peso normal (tabela 8). Através da fórmula de Jackson e Pollock (1978) das três pregas (peitoral, abdominal e crural) calculei a sua percentagem de massa gorda (MG) em que na primeira tinha 12,84% e na segunda aumentou para 14,45%. Em relação ao risco de contrair doenças cardiovasculares e hipertensão, com o cálculo da relação cintura/anca, verificou-se que o risco do utente é baixo de ter algum problema relacionado. Da avaliação inicial para a avaliação final houve um intervalo de dois meses.

Tabela 8 - Avaliações da composição corporal do Utente A.

Medidas		Avaliação inicial	Avaliação final
	Altura (m)	1,63	1,63
	Massa corporal (kg)	60,1	61,6
	IMC (kg/m ²)	22,6 – Peso normal	23,18 – Peso normal
Perímetros (cm)	Cintura	76	80
	Anca	93	96
	Bicipital	27	27,5
	Bicipital (contraído)	39	27
	Crural	49,5	53
	Geminal	37,5	36
Pregas (mm)	Subescapular	13	15
	Abdominal	18	15
	Supraílica	14	8
	Supraespinal	10	10
	Bicipital	5	10
	Tricipital	12	12
	Crural	12	12
	Geminal	7	6
	Peitoral	16	18

Relativamente às avaliações da força muscular 1RM (tabela 9), da primeira avaliação para a final conseguiu-se verificar um aumento da sua força muscular em todos os exercícios executados. Na primeira avaliação da força muscular foi razoável, no entanto a última avaliação já foi classificada em média.

Tabela 9 - Avaliações da força muscular - 1RM do Utente A.

Exercício	Carga (kg)		Nº Repetições		Estimativa 1RM (kg)	
	Avaliação Inicial	Avaliação Final	Avaliação Inicial	Avaliação Final	Avaliação Inicial	Avaliação Final
<i>Leg Press</i>	120	140	8	5	152,4	162,4
<i>Puxador Alto</i>	35	40	3	9	38,5	52,8
<i>Prensa de Peito Horizontal</i>	30	35	4	5	33,9	40,6
<i>Leg Curl</i>	20	25	6	4	24	28,25
<i>Biceps Curl</i>	30	32	7	2	36,9	34,24
<i>Leg Extension</i>	15	20	8	3	19,05	22
<i>Triceps</i>	30	30	5	8	34,8	38,1

Por fim, na avaliação da resistência muscular (tabela 10) houve uma evolução em ambos os testes. No de flexões de braços a classificação manteve-se em “muito bom” e no teste de abdominais classificou-se em “bom”. Contudo, no teste de

flexibilidade houve uma regressão, mas nada muito significativo, pois a classificação foi novamente de “muito bom”.

Tabela 10 – Avaliações da resistência muscular e flexibilidade do Utente A

	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Teste de Abdominais Parciais	28	33
Teste de Flexão de Braço	23	25
Teste “Senta e Alcança”	36	35

Prescrição do treino

O modelo de periodização que usei para prescrever as sessões de treino foi o método de periodização linear, repartida por dois mesociclos, que tiveram uma duração de 3 semanas, mais ou menos, cada.

Para este utente, inicialmente utilizei uma metodologia de principiante, em que no plano A prescrevi cargas a 65% de 1RM, alternância entre parte inferior e parte superior e dos grupos musculares principais para os de dimensão mais pequena. E no plano B, optei por exercícios sem máquinas, mais focado nos ombros, braços, lombar e abdominais pois o utente referiu que tinha uma atrofia num dos ombros e então centralizei uma das sessões apenas nisso (Anexo I).

Na segunda fase de treino, como o utente obteve uma boa avaliação, decidi fazer uma divisão dos grupos musculares ao longo da semana. À segunda e quinta-feira, membros superiores e à terça e sexta-feira, membros inferiores, tendo aumentado a carga para 70% de 1RM, 3 séries com a diminuição consecutiva das repetições de 12 para 8.

Em suma, penso que não foi bem cumprido o objetivo do aumento da força muscular pois não se verificaram grandes evoluções. Em relação à massa muscular, também não houve grande evolução tendo havido um aumento da massa corporal, o que leva a querer, visualizando a tabela de perímetros que houve efetivamente um aumento, mas da percentagem de massa gorda. Uma justificação para estes resultados deve-se ao facto de o utente não ter sido assíduo ao ginásio como tinha estipulado no primeiro dia de avaliações.

3.3.2. Avaliação e prescrição do exercício físico do Utente B

O utente B, tal como o anterior, é estudante do curso de desporto e também nunca frequentou um ginásio. O seu objetivo, ao se inscrever no ginásio, foi a perda de peso, tendo-se proposto a si próprio conciliar com uma alimentação saudável (tabela 11).

Tabela 11 - Dados do Utente B

Utente B – género feminino	Objetivo – perda de peso
Idade: 20 anos – Estudante	Nível de atividade física: Ativo
Data: 17/04/2018	Nível do cliente: Principiante

Novamente antes de iniciar as avaliações de composição corporal, na primeira avaliação o utente realizou o questionário de PARQ-YOU e a estratificação de risco. Ao visualizar as respostas concluí que não possui nenhum fator de risco.

Posteriormente, realizei a avaliação da composição corporal em que verifiquei que na sua avaliação inicial o seu IMC era de 25,5 kg/m² diminuindo na avaliação final para 24,89 kg/m², ou seja, passou de excesso de peso para peso normal (tabela 12). Através da fórmula de Jackson e Pollock (1978) das três pregas (tricipital, suprailíaca e crural) calculei a sua percentagem de massa gorda (MG) em que na primeira tinha 26,4% e na última tinha 23,9%. Com esta informação consegue-se perceber que a utente conseguiu atingir o seu objetivo de perda de peso, num período entre a avaliação inicial e a avaliação final de 3 meses.

Em relação ao risco de contrair doenças cardiovasculares e hipertensão, com o cálculo da relação cintura/anca, verificou-se que o risco do utente é baixo.

Tabela 12 - Avaliações da composição corporal do Utente B.

Medidas		Avaliação Inicial	Avaliação Final
	Altura (m)	1,55	1,55
	Massa corporal (kg)	61,3	59,8
	IMC (kg/m ²)	25,5 – Excesso de peso	24,89 – Peso normal
Perímetros (cm)	Cintura	76	73
	Anca	106	102
	Bicipital	28	26
	Bicipital (contraído)	30	32
	Crural	53	53
	Geminal	36	33
Pregas (cm)	Subescapular	14	12
	Abdominal	23	17
	Supraílica	26	22
	Supraespinal	18	16
	Bicipital	15	14
	Tricipital	15	14
	Crural	28	25
	Geminal	17	16

Nas avaliações da força muscular 1RM (tabela 13), da primeira avaliação para a final conseguiu aumentar a força muscular em todos os exercícios executados. Na primeira avaliação da força muscular passou de “razoável” para “bom”.

Tabela 13 - Avaliação da força muscular do Utente B.

Exercício	Carga (kg)		Nº Repetições		Estimativa 1RM (kg)	
	Avaliação Inicial	Avaliação Final	Avaliação Inicial	Avaliação Final	Avaliação Inicial	Avaliação Final
<i>Leg Press</i>	80	105	3	2	88	112,35
<i>Puxador Alto</i>	30	40	2	8	32,1	50,8
<i>Prensa de Peito Horizontal</i>	25	35	1	3	25	38,5
<i>Leg Curl</i>	20	25	3	5	22	29
<i>Biceps Curl</i>	20	30	4	6	22,6	36
<i>Leg Extension</i>	15	20	3	5	16,5	23,2
<i>Triceps</i>	20	30	5	7	23,2	36,9

Na tabela 14 encontra-se a primeira e a última medição da tensão arterial onde se pode verificar uma diminuição da frequência cardíaca de repouso, ou seja, com a prática regular de atividade física a utente melhorou a sua condição física.

Tabela 14 - Medições da Tensão Arterial do Utente B.

		Avaliação Inicial	Avaliação Final
Tensão Arterial	PAS	122	125
	PAD	70	63
Freq. Cardíaca Rep.		66	57

Por fim, na avaliação da resistência muscular (tabela 15) houve uma evolução em ambos os testes. No de flexões de braços a classificação passou de “razoável” para “bom”. No teste de abdominais classificou-se numa categoria “abaixo da média” para uma categoria na “média”, contudo no teste de flexibilidade a classificação foi “fraca”.

Tabela 15 - Avaliações da resistência muscular e flexibilidade do Utente B.

	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Teste de Abdominais Parciais	21	30
Teste de Flexão de Braço	13	20
Teste de Flexibilidade	22	24

Prescrição do treino

Para a utente B, como era principiante e o objetivo era perda de peso, no plano A (Anexo II) prescrevi cargas de 55% de 1RM no treino de força, com alternância dos membros inferiores com os membros superiores, 9 exercícios com 20 repetições cada em 2 séries. Já no plano B, optei por criar um circuito com 8 estações de 45s em atividade e 15s em repouso ativo. Para este plano fundamentei-me em Heyward (2013), que refere que os treinos intervalados podem melhorar a velocidade, resistência anaeróbia e resistência aeróbia.

Na última fase, resolvi aplicar um novo método no plano A, com uma sequência de 2 exercícios de força e um aeróbio, num total de 3 séries de cada conjunto e com uma percentagem de 65 de 1RM. A pausa foi de 30s em *jumping jacks* a baixa intensidade. No plano B, prescrevi novamente um circuito com 5 exercícios com duração de 50s e 10s de pausa ativa (a caminhar). Posteriormente, colocou um objetivo de caminhar na passadeira durante 5 minutos juntamente com inclinação e por fim, 2 vezes pranchas de braços e laterais de 30s cada.

De um modo geral, o utente B cumpriu o seu objetivo principal que era a perda de peso. Contudo, da primeira para a segunda avaliação a utente aumentou o peso

corporal, talvez pela metodologia de treino que utilizei não ter sido a mais adequada, agregado à falta de assiduidade e controlo nutricional da utente.

3.3.3. Avaliação e prescrição do exercício físico do Utente C

O utente C é do género feminino, tem como principal objetivo o aumento da massa muscular e há bastante tempo que não praticava exercício físico (tabela 16). Na sua primeira avaliação informou que podia frequentar o ginásio 3 vezes/semana.

Tabela 16 - Dados do Utente C

Utente C – género feminino	Objetivo – aumentar massa muscular
Idade: 23 anos – Estudante	Nível de atividade física: Sedentário
Data: 19/02/2018	Nível do cliente: Principiante

Na avaliação inicial a utente respondeu à anamnese, onde tive informação que em algumas ocasiões tem dor na lombar, que não praticava exercício físico há mais de 1 ano.

Relativamente à avaliação da composição corporal, a utente inicialmente tinha um IMC de 18,9 kg/m², quase num valor a baixo do peso considerado normal e no final passou para 20,68 kg/m² (tabela 18). Através da fórmula de Jackson & Pollock (1978) das três pregas (tricipital, suprailíaca e crural) calculei a sua percentagem de massa gorda (MG) em que na primeira tinha 16,5% e na segunda aumentou para 19%. Da avaliação inicial para avaliação existiu um período de apenas um mês. Em relação ao risco de contrair doenças cardiovasculares e/ou hipertensão, com o cálculo da relação cintura/anca, apurou-se que o risco do utente é baixo de ter algum problema relacionado.

Tabela 17 - Avaliações da composição corporal do Utente C

Medidas		Avaliação Inicial	Avaliação Final
	Altura (m)	1,58	1,58
	Massa corporal (kg)	47,3	49,7
	IMC (kg/m ²)	18,9 – Peso Normal/Reduzido	20,68 – Peso normal
Perímetros (cm)	Cintura	63,5	64
	Anca	90	95
	Bicipital	24	25
	Bicipital (contraído)	24,5	26
	Crural	46,5	48
Pregas (cm)	Subescapular	-----	-----
	Abdominal	12	12
	Supraílica	13	15
	Supraespinal	-----	-----
	Bicipital	-----	16
	Tricipital	15	15
	Crural	11	-----

Nas avaliações da força muscular 1RM (tabela 18), da primeira avaliação para a final conseguiu aumentar a força muscular em todos os exercícios executados. Não se verificou uma grande diferença entre as duas avaliações, pois esta não cumpriu com o número de dias por semana e posteriormente desistiu do ginásio. Na primeira avaliação a condição física de força muscular passou de razoável para bom.

Tabela 18 - Avaliação da força muscular do Utente C.

Exercício	Carga (kg)		Nº Repetições		Estimativa 1RM (kg)	
	Avaliação Inicial	Avaliação Final	Avaliação Inicial	Avaliação Final	Avaliação Inicial	Avaliação Final
<i>Leg Press</i>	70	85	2	2	74,9	90,95
<i>Puxador Alto</i>	25	30	2	7	26,75	36,9
<i>Prensa de Peito Horizontal</i>	15	25	10	2	20,4	26,75
<i>Leg Curl</i>	15	20	4	5	16,95	23,2
<i>Biceps Curl</i>	15	22	6	3	18	24,2
<i>Leg Extension</i>	15	20	4	8	16,95	25,4

Para finalizar, avalei a sua resistência muscular (tabela 19) em que ocorreu um aumento em ambos os testes, no de flexões de braços a classificação passou de razoável para bom e no teste de abdominais classificou-se em média abaixo do normal para um valor na média e no teste de flexibilidade a classificação manteve-se razoável.

Tabela 19 - Avaliações da resistência muscular do Utente C

	Avaliação Inicial	Avaliação Final
Teste de Abdominais Parciais	20	30
Teste de Flexão de Braço	10	15
Teste de Flexibilidade	31	29

A utente C, era uma principiante sedentária e o seu objetivo era ganho de massa muscular, portanto no plano A prescrevi 9 exercícios com cargas de 60% de 1RM no treino de força, com alternância dos membros inferiores com os membros superiores, 10 repetições cada um num total de 3 séries. No plano B, utilizei o mesmo método de 10 exercícios com alternância de membros superiores e membros inferiores, novamente 3 séries com 10 repetições cada.

Após a segunda avaliação, prescrevi dois planos para ganho de força, mas desta vez utilizei o método progressivo aumentando a carga e diminuindo o número de repetições por série. Utilizei a PL, repartida por dois mesociclos, que tiveram uma duração de 3 semanas, mais ou menos, cada.

Em conclusão, esta utente tinha como objetivo aumentar a massa muscular, no entanto o que se verificou foi um aumento considerável da percentagem da massa gorda. Contudo, tendo em conta a distância entre a primeira e a segunda avaliação foi bastante reduzida, a utente pode não ter tido capacidade muscular para o aumento da massa muscular.

3.3.4 Avaliação e prescrição do exercício físico do Utente D

O utente D é do género feminino e foi a utente com idade mais elevada para quem prescrevi exercício físico. Inscreveu-se no ginásio por aconselhamento médico para fortalecimento e reabilitação da região lombar. Como podemos verificar na tabela 20, a utente é trabalhadora, portanto a sua frequência no ginásio dependia do horário de trabalho.

Tabela 20 - Dados do Utente D

Utente D – género feminino	Objetivo – Reabilitação e fortalecimento da região lombar
Idade: 41 anos – Trabalhador	Nível de atividade física: Sedentário
Data: 15/03/2018	Nível do cliente: Principiante

Antes das avaliações a utente respondeu ao questionário PARQ-YOU onde verifiquei que algumas vezes tem perdas de equilíbrio devido a tontura e possui artrite reumatoide. Em relação à estratificação de risco a utente na história familiar o pai faleceu com enfarte aos 62 anos de idade, tem indícios de asma e toma medicação anticoagulantes e corticoides.

Na tabela 21, encontra-se a primeira e única avaliação que realizei à utente pois passado umas semanas mudou de trabalho e não tinha disponibilidade para frequentar o ginásio. Fiquei um pouco desiludida com a desistência porque ia ser um desafio para mim, sem que fosse necessário realizar novos planos que fossem de encontro à sua patologia.

Na avaliação da composição corporal, a utente teve um IMC de 23,2 kg/m², ou seja, classificado como peso considerado normal. Em relação à avaliação das pregas, a utente não se sentiu à vontade, portanto não as realizei. Todavia, para não ficar sem o valor da percentagem de massa gorda, através da balança de bioimpedância deu um valor de 29,1%. Ao calcular o risco de contrair doenças cardiovasculares e/ou hipertensão, com o cálculo da relação cintura/anca, apurou-se que o risco do utente é baixo.

Tabela 21 - Avaliações da composição corporal do Utente D

		1ª avaliação
Medidas	Altura (m)	1,62
	Massa coporal (kg)	60,9
	IMC (kg/m²)	23,2 – Peso normal
Perímetros (cm)	Cintura	75
	Anca	102
	Bicipital	28
	Bicipital (contraído)	28,5
	Crural	53,5
	Geminal	37,5

Na avaliação da força muscular 1RM (tabela 22), a utente D foi classificada com uma capacidade de força muscular em valor “razoável”.

Tabela 22 - Avaliações da força muscular do Utente D

Exercício	Carga (kg)	Nº Repetições	Estimativa 1RM (kg)
	1ª avaliação		
<i>Leg Press</i>	87	2	93,09
Puxador Alto	20	9	26,4
Prensa de Peito Horizontal	20	5	23,2
<i>Leg Curl</i>	22	3	24,2
<i>Biceps Curl</i>	20	8	25,4
<i>Leg Extension</i>	12	5	13,92
<i>Triceps</i>	20	6	24

Para finalizar, avaliei a sua resistência muscular (tabela 23) em que no teste de flexão de braço a classificação em razoável, no teste de abdominais classificou-se no valor médio e no teste de flexibilidade a classificação foi de razoável.

Tabela 23 - Avaliações da resistência muscular e flexibilidade do Utente D

	1ª avaliação	Classificação
Teste de Abdominais Parciais	28	Na média
Teste de Flexão de Braço	10	Razoável
Teste de Flexibilidade	28	Razoável

As recomendações de ACSM (2002), indicam que para tratar a população com lombalgia aguda deverá haver uma educação individualizada de cada um, manipulação vertebral para os pacientes sem radiculopatia, modificações nas atividades, repouso por 2 a 4 dias nos utentes sem dor nas pernas, reinício gradual da atividade, exercícios do tronco e atividades aeróbias. Segundo Heyward (2013), para desenvolver e manter a estabilidade lombar deve-se:

- “Amarrar” a coluna lombar durante a atividade mediante a co-contração isométrica da região abdominal e dos músculos lombares
- Manter a coluna lombar “neutra” durante a atividade
- Evitar posições de amplitude do movimento (AM) final do tronco ao elevar alguma coisa ou praticar exercícios
- Realizar exercícios que enfatizam o desenvolvimento de resistência muscular em vez de força.

No plano A, inclui um conjunto de 7 exercícios para tentar resolver a questão das dores lombares da utente e reabilitar a sua condição física. Em relação ao plano B, estruturei uma sessão em que a utente trabalhou todos os grupos musculares.

3.4 Populações Especiais (Projeto “Guarda +65”)

Segundo a OMS (2015), o envelhecimento está associado ao acúmulo de uma grande variedade de danos moleculares e celulares. Com o avançar dos anos, esses danos levam a uma perda gradual nas reservas fisiológicas, um aumento do risco de contrair diversas doenças e um declínio geral na capacidade intrínseca do indivíduo e por vezes resulta no falecimento. Todavia, essas mudanças não são lineares ou consistentes e são apenas vagamente associadas à idade de uma pessoa em anos. Para eles, o envelhecimento saudável é um processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar numa idade mais avançada.

A prática regular de atividade física em idosos está focada em quatro pontos essenciais, tais como, a prevenção, manutenção, reabilitação e recreação (Geis, 2003). Com estes pontos trabalham-se componentes como a força e resistência muscular e também o equilíbrio que é muito importante para o dia a dia.

Para a prescrição de um treino de força em idoso é recomendado pelo menos 1 série de 10 a 15 repetições de 8 a 10 exercícios de intensidade moderada a vigorosa pelo menos 2 dias/semana. Pois em conformidade com Heyward (2013) que citou Taaffe et al. (1999) o treino de 1 a 3 dias/semana a 80% de 1RM produz ganhos na força dos idosos.

O Projeto “Guarda +65” tem como destinatários a população com idade igual ou superior a 60 anos em situação de pré-reforma/ reforma e que não desempenhe atividade profissional remunerada, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população idosa do concelho da Guarda. Através de *flyers* e a passagem da palavra a cada ano que passa este projeto tem tido cada vez mais adesão. No “Guarda +65” existem várias atividades regulares tais como a hidroginástica, *deep water*, reforço muscular, karaté sénior e ginástica sénior. Existem também atividades pontuais: caminhadas, atividades

ao ar livre, comemorações de efemérides, ações/workshops de formação, tertúlias e fóruns participativos e avaliações da aptidão física.

O Programa IPGym embarcou neste projeto e ao longo do estágio, os estagiários foram divididos por grupos e realizaram um acompanhamento específico a cada um dos clientes. Cada estagiário ficou com cerca de cinco idosos para realizar o acompanhamento, modificações nos planos de treino quando necessário como também o aumentar cargas.

Nesta área de intervenção, acompanhei continuamente cinco idosos em que estava encarregue de medir e avaliar a pressão arterial, auxiliar na execução dos exercícios, alterar o número de repetições ou as cargas por exercício, consoante o que fosse necessário e principalmente conversar, pois é algo que eles têm necessidade no dia-a-dia. Contudo, para além de efetuar um acompanhamento mais específico destes cinco idosos, quando necessário acompanhava qualquer um para que não ficasse sozinho. Trabalhar nesta área de intervenção foi algo bastante enriquecedor, pois a população idosa cada vez mais está a aumentar em Portugal e para mim têm um carinho muito especial. São uma população que requer outro tipo de atenção e ainda não existem muitos ginásios no país que se preocupem com teste intervalo de idades.

3.5 Aulas de grupo

Hoje em dia, estão constantemente a aparecer novas modalidades, metodologias e até mesmo equipamentos inovadores. Com isto, é necessário estarmos atualizados das novas tendências pois o IPGym já possui um leque variado de modalidades e, durante o estágio, consegui lecionar praticamente todas oferecidas pelo programa.

Mas antes de tudo, comecei por realizar as observações às aulas de grupo lecionadas pela Prof. Bernardete e retirar metodologias utilizadas e algum conteúdo que não conhecia. Posteriormente, observar os colegas de estágio e lecionar algumas aulas juntamente com uma colega de estágio.

Inicialmente senti algumas dificuldades, tanto no à vontade com na maneira de lecionar, talvez com receio de cometer algum erro. Mas com o tempo fui percebendo que estávamos aqui não só para demonstrar as nossas capacidades, como também para

aprender. Os resultados começaram a surgir e comecei a lecionar sozinha as aulas e a arriscar nas metodologias de ensino.

Adicionalmente às aulas lecionadas regularmente os estagiários realizaram temáticas na altura do *Halloween* (figura 12), Carnaval e Natal (figura 13). Nos três momentos festivos colocamos efeitos alusivos a cada tema, tanto na sala de aulas de grupo como na sala de exercício e as músicas das aulas essas também estavam em sintonia com o respetivo tema. Para que tudo fosse levado a sério, os estagiários caracterizaram-se consoante o tema e pediram nos dias anteriores, à realização do tema, que os utentes fossem de igual forma.



Figura 12 – Aula de *Fitball* com o tema *Halloween*.



Figura 13 – Aula de *Core* com o tema Natal.

No primeiro semestre de outubro a janeiro, lecionei uma aula de Circuito, várias de *Core* IPGym e *Fitball* e uma aula de GAP.

Circuito

O circuito foi realizado juntamente uma única vez com a minha colega de estágio em substituição da nossa tutora. A aula consistiu na metodologia de treino intervalado com diversos exercícios realizados em circuito.

O treino intervalado é um dos formatos de treino cardiovascular, com o objetivo da perda de peso com alternância de intensidades onde algumas são superiores ao que estão costumados, aumentando assim o seu metabolismo e, por consequência, o número de calorias queimadas (Medeiros, 2012).

Segundo Heyward (2013), este método também pode ser utilizado para melhorar a velocidade, a resistência anaeróbia e aeróbia, apenas modificando a intensidade do

exercício e a duração dos intervalos de trabalho e de repouso. Portanto, o treino intervalado é uma metodologia adequada para a obtenção de melhores resultados num curto espaço de tempo.

A única aula que realizei foi no dia 21 de dezembro em substituição da tutora de estágio, em que estiveram presentes 5 pessoas. Foi uma aula diferente do normal onde todas disseram que gostaram. Lecionei esta aula juntamente com a estagiária Solange, em que estruturámos a aula por estações com tempo de execução de 30 segundos e 15 segundos de descanso para trocar de exercício. Inicialmente realizámos um aquecimento, seguido da parte fundamental com uma duração total de 30 minutos – 3 séries e para finalizar realizámos os alongamentos (Anexo V).

Core IPGym

A modalidade *Core* IPGym (figura 14) como menciona o nome trabalha o *core*, ou seja, os grupos musculares do tronco. Por ser uma aula bastante específica nos grupos musculares que incide tem uma duração de 30 minutos. Esta modalidade para além de ser fundamental para todos os exercícios que se realizam na sala de musculação e nas aulas de grupo também é benéfica para o quotidiano da população em geral.



Figura 14 - Aula de *Core* IPGym.

Desde do início do estágio até final de janeiro lecionei 7 aulas de *Core* sendo que as quatro primeiras foram lecionadas em conjunto com uma colega estagiária. Como estávamos responsáveis por esta modalidade, em conjunto elaborámos 3 planos de treino, sendo que quando terminávamos o terceiro plano voltávamos ao primeiro e posteriormente nas férias de Carnaval elaborei um outro plano de treino. Relativamente ao material utilizado foram sempre necessários os colchões e consoante o plano que realizávamos utilizávamos discos ou barra. No geral as pessoas deram sempre um feedback positivo em relação às aulas pois também tinham consciência da sua importância.

Para a estruturação das sessões de treino pensámos em algo diferente, em cada plano utilizar um material diferente para trabalhar o *core*. No primeiro plano utilizámos

uma barra com dois discos (Anexo VI), no segundo e terceiro realizámos com apenas um disco e no último plano em que realizei sozinha utilizei os movimentos de pilates só da secção de abdominais.

GAP

GAP é uma sigla que define glúteos, abdominais e pernas em que o foco é o trabalho intenso destes três grupos musculares durante 45 minutos. Em geral, os clientes gostam bastante deste tipo de aulas, principalmente as mulheres, pois trabalham áreas específicas e que são do seu agrado. Estas aulas são benéficas para a tonificação muscular, maioritariamente os três grupos musculares em questão.

Esta modalidade só lecionei uma vez e foi juntamente com as minhas colegas estagiárias Solange Santos e Teresa Penedos. Dividimos a aula em três partes o aquecimento, parte fundamental e relaxamento e cada uma de nós deu os seus exercícios respetivos (Anexo VII). No geral penso que a aula correu bem, realizaram 10 pessoas esta aula e como era a primeira aula que íamos lecionar sem a nossa tutora para nos ajudar estávamos um pouco nervosas, mas depois de iniciarmos tudo se desenrolou naturalmente.

Fitball

A aula de *Fitball* (figura 15) consiste no uso de uma “bola suíça” que serve de apoio para uma série de exercícios. Esta modalidade em si é bastante simples e de fácil adaptação, podendo ser praticada por todo o tipo de população e condição física. A sua prática é muito benéfica pois pode-se trabalhar desde força até mesmo à postura física da população.



Figura 15 - Aula de Fitball

Segundo Medeiros (2012), o uso da *fitball* pode facilitar ou dificultar os exercícios, afastando ou juntando ao corpo, aumentando ou diminuindo a velocidade, a distância da base de apoio, o enchimento da bola e por fim a visão se está focada num pouco fixo ou não.

No geral, houve uma média muito baixa de pessoas por aula, havendo semanas que não haviam pessoas para realizar a aula. Esta ocorrência penso que se deve ao facto de ser uma hora não muito adequada tendo em conta a população alvo e também por antes haver duas aulas bastante intensas e as pessoas ficarem cansadas. Mas apesar desse inconveniente, as pessoas disseram que gostaram das aulas e que se fosse a outra hora talvez fossem mais assíduas. No Anexo VIII encontra-se um exemplo de plano de aula.

Na interrupção letiva do Carnaval, no mês de fevereiro, realizámos duas semanas rotativas entre todos os estagiários, sendo que nas minhas semanas para além das aulas que já lecionava desafiei-me a lecionar *balance*, *pump* e *step*.

Balance

De acordo com o Teixeira (2017), *balance* é uma combinação dos princípios e práticas fundamentais do yoga e pilates, tal como a respiração controlada, concentração, flexibilidade e força. O *balance* tem como benefícios a melhoria da flexibilidade e mobilidade articular, o aumento da sua força de core e resistência muscular, a melhoria da sua função cardiorrespiratória, da coordenação, equilíbrio e agilidade, redução dos níveis de stress, proporcionando uma sensação duradoura de bem-estar e calma e um elevado nível de consciência e concentração, através do controlo respiratório.

Esta modalidade só realizei duas vezes durante o estágio todo, no entanto, no geral penso que correram bem pois como realizei uma formação de pilates nível I e alguns movimentos baseiam-se nos de *balance*, foi bastante fácil para mim. No anexo IX encontra-se o plano de aula de lecionei nas duas aulas.

Pump

A aula de *pump* efetua-se com halteres, discos e barras e tem uma duração de 45 minutos, composta por dez faixas de músicas e em cada faixa é trabalhado um determinado grupo muscular. O *pump* exercita os principais grupos musculares através dos melhores exercícios da sala de musculação, como os agachamentos, os *press*, as elevações e *curls*. Segundo Ferrari & Ferreira (2007), a principal característica é o trabalho de resistência muscular localizada, com um alto volume de repetições em cada exercício. Esta modalidade tem como benefícios a perda de gordura corporal, o aumento da força e resistência muscular, a melhoria da condição física, tonifica os músculos, a melhoria da densidade óssea e proporciona uma sensação de sucesso.

Esta modalidade, tal como a anterior, só lecionei duas vezes durante o estágio, mas deu para arrecadar uma maior bagagem e uma maior experiência, nesta que é uma das mais conhecidas e frequentada pelas pessoas. Na primeira aula senti bastantes dificuldades talvez também por não ter tido grande oportunidade para treinar, não conseguindo executar, antecipar os próximos exercícios e explicar o movimento, tudo ao mesmo tempo. Porém, na segunda aula após muitos ensaios e treinos com o meu colega João Neves, consegui melhorar estes aspetos e senti-me mais à vontade a lecionar. Para visualizar o plano lecionado por mim e pelo meu colega estagiário encontra-se no anexo X.

Step

A modalidade de *Step* é uma das modalidades com maior componente cardiovascular, promovendo um elevado gasto calórico (Cerca, 2003). Para montar esta aula utilizei o método da adição simples e com liderança alternada, fazendo uma evolução de intensidade enquanto lecionava consoante o nível de cada utente (Anexo XI). Esta foi a única vez que lecionei esta aula, mas como no ano anterior tinha realizado um *workshop* de *Step* e também lecionei esta modalidade para a avaliação de atividades de academia de grupo, senti-me bastante à vontade para a realizar.

Nos últimos meses de estágio, março a junho, houve uma rotação entre todos os estagiários e lecionar outras aulas, tais como cycling, pilates e *Strong by Zumba + Gym Jump*.

Cycling

De acordo com Junior & Guimarães (2015), *cycling (indoor cycling)* é uma modalidade que está cada vez mais na “moda” e consiste na prática sobre uma bicicleta estacionária, com resistência (regulada pelo cliente) que pode promover a saúde e o bem-estar.

A estruturação de uma aula baseia-se num aquecimento de uma música com cerca de 4 minutos para aumentar a frequência cardíaca, posteriormente segue-se a parte fundamental que normalmente é constituída por 11 músicas com um total de aproximadamente 35 minutos e por fim um retorno à calma com alongamentos (Anexo XII). A parte fundamental da aula é composta por variabilidade de ritmo e intensidade da carga. Existem três posições na bicicleta, a posição 1 que é a base, a posição 2 que é o sprint com as mãos juntas ao meio e por fim, a posição 3 com as mãos na parte superior do volante e de pé na bicicleta.

Para lecionar *cycling* senti imensas dificuldades, devido ao facto de nunca ter tido qualquer tipo de aprendizagem referente a esta. Inicialmente estava bastante reticente, não sabia que *feedbacks* dar, qual a melhor metodologia a utilizar, mas após observar no primeiro semestre os meus colegas estagiários a lecionar e visualizar alguns vídeos através da internet, consegui adquirir alguns conhecimentos e colocá-los em prática no segundo semestre (março a junho). Na primeira senti-me mesmo à prova e com um “nervoso miudinho”, mas com a ajuda dos clientes consegui ultrapassar isso e apenas enganei-me algumas vezes na entrada dos tempos e senti que falei pouco durante a aula toda. Após esta aula, comecei a treinar em casa e as aulas começaram a correr melhor e a haver uma maior fluidez.

Pilates

O método de Pilates foi criado por Joseph Hubertus Pilates, decidiu criar um método de treino simples para fortalecer o seu corpo, ganhar força e estimular o equilíbrio, reunindo elementos de diversos desportos.

Na técnica do Pilates (figura 16) existem oito princípios segundo o Manual de Formação – Instrutor de Pilates Nível 1 (Promofitness), sendo logo a concentração a primeira, como base para uma execução consciente dos movimentos. Adicionalmente são também a respiração, controlo, centralização/estabilização do tronco, precisão, fluidez, isolamento, precisão e rotina. Apesar de ter sido oito o número de princípios que me foi transmitido na formação alguns autores consideram apenas seis e outros até mesmo 10.

Esta modalidade possui alguns benefícios, tais como (Ungaro, 2011):

- Respiração
- Alinhamento correto
- Força
- Flexibilidade
- Controlo do Corpo
- Modelação e tonificação corporal
- Resistência
- Controlo da mente sobre os músculos
- Redução do stress



Figura 16 - Aula de Pilates.

Para planificar uma sessão antes temos que dedicarmos à técnica em si através da prática pessoal e também pela observação do modo como os outros executam os movimentos. A estrutura da aula deve ser constituída por aquecimento, onde são trabalhados alguns conteúdos importantes como, o alinhamento postural, respiração, ativação do centro “*Power House*”, mobilização das articulações e equilíbrio. A parte fundamental, que no IPGym tem uma duração de 30 minutos, em que se executam os movimentos, por número de repetições ou ciclos respiratórios, com progressões e ou

alternativas consoante os utentes a realizar a aula e por fim, o relaxamento (Anexo XIII).

Strong by Zumba + Gym Jump

Esta aula é uma aula de 45 minutos, sendo metade *Strong by Zumba* e a outra metade *Gym Jump*, pois se fossem duas aulas separadas haveria a possibilidade de as clientes não conseguirem efetuar a aula até ao fim, devido à sua elevada intensidade.

O *Strong by Zumba* combina movimentos de peso corporal, condicionamento muscular, cárdio e treino pliométrico em sintonia com o batimento da música. De acordo com alguns testemunhos, esta modalidade consiste em movimentos de *HIIT*, no entanto são realizados movimentos com o ritmo da música. Segundo o *site* de *Strong by Zumba* (2018), a sua prática pelo menos três vezes por semana, durante 12 semanas, juntamente com uma dieta equilibrada pode resultar em um corpo mais seco e tonificado, com perda de medidas na cintura, no abdominal, nas ancas, nas coxas e nos tornozelos.

Em relação ao *Gym Jump*, assenta em executar movimentos em cima de um minitrampolim ao ritmo da batida da música. Esta modalidade proporciona diversos benefícios, como por exemplo, a melhora da resistência cardiovascular e composição corporal, a circulação sanguínea e sistema linfático provoca o fortalecimento do aparelho motor de sustentação, auxilia na prevenção da osteoporose, melhora o equilíbrio, ritmo, perceção do espaço-temporal e possui um grande poder de motivação e relaxamento. (Ribeiro & Tumelero, 2011) Este autor conclui no seu artigo que, o *Jump* favorece a perda de peso na diminuição da percentagem de massa gorda, aumenta a capacidade do utente na intensidade do exercício e aumenta também a queima de calorias por minuto.

Inicialmente esta aula foi adaptada para aulas localizada, pois ainda não tinham chegado os minitrampolins e ainda não tínhamos conseguido decorar as coreografias. Mais para a frente, começamos a lecionar e penso que correu bastante bem, as clientes aderiram e acharam interessante a parte de *strong by zumba*, pois achavam que estava que era semelhante às aulas de zumba. No total lecionei quatorze aulas maioritariamente

todas divididas com colegas de estágio, no entanto houve uma aula que lecionei sozinha uma parte de *jump* e outra de *strong by Zumba* (Anexo XIV).

3.4. Atividades Complementares

No decorrer do meu estágio, participei em alguns eventos que foram essenciais para melhorar os meus conhecimentos e complementar o meu curriculum com experiência na área.

3.4.1. Atividade de Promoção

Como o mês de maio é o mês do coração, alguns estagiários do 3º ano de menor em exercício físico do IPG, tiveram a iniciativa de organizar uma atividade de promoção da atividade física e da entidade acolhedora nos dias 22 de maio a 1 de junho denominada “Pum Pum Gym”. (Anexo XV)

O projeto foi dividido em duas semanas, a primeira de 22 a 25 de maio (figura 17) teve como objetivo de praticar atividade física ao ar livre, haver cooperação e entre ajuda entre os clientes e muito boa disposição, que pertencia a mim e à minha colega estagiária Teresa.

Em conjunto planeámos dois dias com *Boot Camp* onde realizámos exercícios por estações com um tempo determinado, com objetivo de ser mais relacionado à sala de exercício. Noutro dia realizámos masterclasses, em que a eu realizei aula de pilates por estar mais envolvida nesta modalidade devido à formação que realizei e a estagiária Teresa uma aula de aeróbica, pois era uma das aulas que estava a lecionar na segunda rotação do horário.

Por sua vez, a segunda semana de 28 a 1 de junho, pertencente aos estagiários João, Nelson e Solange, teve como objetivo novamente praticar atividade física, boa disposição e como bilhete de entrada, os clientes tinham que trazer um bem alimentar para os que mais precisam, crianças e adolescentes dos 2 aos 20 anos da Instituição de Solidariedade Aldeia SOS.

A promoção deste projeto, passou pela divulgação através de um poster, onde publicamos nas redes sociais, nomeadamente no Facebook na página IPGym, com

posters espalhados pelo Instituto Politécnico da Guarda e pela cidade da Guarda. Por fim, ainda contactamos o jornal Terras da Beira e a Magazine Serrano para partilharem com os seus leitores e assim abranger o maior número de pessoas.

Em conclusão, o projeto correu bem. Contudo, apesar de toda a divulgação feita não apareceram pessoas externas para além das que já frequentavam o Programa IPGym. Por sua vez, devido às más condições atmosféricas, durante as duas semanas, só conseguimos realizar as atividades duas vezes ao ar livre. Apesar de tudo, os participantes gostaram da iniciativa do projeto, lamentaram a meteorologia não ter colaborado pois teria sido mais engraçado ao ar livre.



Figura 17 - Conjunto de fotografias do projeto

3.4.2. Ação de Formação - Desporto para Pessoas com Deficiência: *Polybat* e Voleibol Sentado

No início do ano letivo (24 de setembro), houve uma ação de formação para sensibilizar a prática de atividade física e desporto inclusivo. A professora especialista Bernardete Jorge que lecionava a aula de Desporto Adaptado no 5 semestre comunicou que quem quisesse estar presente na ação de formação seria realizado no Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque – Guarda.

Esta ação de formação teve uma duração de 5 horas, onde foi referido as possibilidades de práticas desportivas para pessoas com deficiência e a capacidade de poder integrá-las com as outras pessoas.

Estiveram presentes representantes de várias instituições da Guarda, alunos do IPG, alunos do curso profissional de desporto da Escola Afonso de Albuquerque e também um testemunho de uma aluna da escola, com deficiência motora, em que praticava desporto e competia no desporto escolar com ou outros alunos sem deficiências. Para além de um “debate” e troca de informações à cerca de este tema, ainda houve a oportunidade de experimentarmos as modalidades *polybat* e voleibol sentado.

Esta foi sem dúvida uma experiência enriquecedora, que nos fez pensar um pouco à cerca da nossa vida e dos nossos problemas, que às vezes não são nem um pouco ao pé destas pessoas com deficiências. No anexo XVI encontra-se o certificado de participação.

3.4.2. Formação de Pilates Nível I

Nos primeiros dois fins de semana de janeiro, 6, 7 e 13, 14, através da empresa Promofitness no Porto. A Promofitness é creditada tanto pela Direção Geral do Emprego e Relações de Trabalho como pelo Instituto Português do Desporto e Juventude. A formação foi lecionada por dois docentes, António Carvalho, Licenciado em educação física e Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e Patrícia Alves Licenciada em Fisioterapia.

Este curso teve uma duração de 30 horas, constituída por uma avaliação contínua, com critérios pré-definidos pela Promofitness: interesse e participação (10%), assiduidade (5%), pontualidade (5%) e a avaliação do formador perante as tarefas executadas pelo formando (80%).

O método de Pilates tem vindo a cada ano a expandir-se mais e a tornar-se “moda” nos ginásio e espaços de reabilitação postural. Estando ciente desta evolução decidi com o apoio dos meus pais, investir na minha formação e melhorar o meu currículo entrando nesta aventura, pois sabemos que é bastante realizar novas formações. Não só para estarmos sempre atualizados como para a aquisição de novos conhecimentos. Sendo a primeira vez numa formação deste género estava um pouco nervosa, pois não sabia o que esperar, no entanto, adorei realizar a formação.

Em suma, foi uma mais valia a realização desta formação. Foram dois fins de semana de constante aprendizagem em que adquiri métodos de ensino diferentes para os

mesmos exercícios básicos de Pilates, visto que os docentes têm processos de lecionar distintos. Adquiri novos conhecimentos, novas metodologias de ensino e arrecadei mais histórias de vida de pessoas que estavam na formação da área do fitness.

No anexo XVII está presente o Certificado de Formação de Pilates – Nível I com a respetiva nota que obtive.

3.4.3 Visita de Estudo aos modelos organizacionais: *Health Clubs*

Os estagiários do Programa IPGym, juntamente com os alunos de mestrado de Ciências do Desporto - Atividades de Academia do IPG, realizámos uma visita a dois ginásios no distrito do Porto, no dia 2 de fevereiro. Foi uma experiência privilegiada, visto que tivemos oportunidade de observar e discutir a gestão das duas estruturas desportivas, podendo também verificar o método de trabalho utilizado.

O primeiro ginásio que visitámos foi o Solinca da Foz, onde tivemos direito a uma visita guiada às instalações da entidade e realizámos uma aula de RPM com um professor que anteriormente tinha estudado no nosso instituto. De seguida, fomos a outro ginásio, o *Pure Training Solutions* não tão conceituado como o anterior, mas com as suas particularidades. Neste, tivemos a possibilidade de experimentar equipamentos com características diferentes do habitual que nunca tinha visto noutros ginásios e conversar com o gestor e diretor técnico da entidade.

No final deste dia realizei uma pequena síntese e reflexão pessoal da visita realizada. Estas duas estruturas são totalmente diferentes uma da outra, tanto a nível de dimensão, como de objetivos específicos, modelo de trabalho. Relativamente ao Solinca da Foz, este pertence a uma grande cadeia de ginásios Solina *Health & Fitness* e é constituído por uma equipa grande, que inclui os *personals trainers* (que estão em sala de exercícios como os que dão aulas de grupo), nutricionistas como também SPA (onde realizam tratamentos para o corpo e rosto, terapias de SPA e até mesmo depilação e manicure). Este clube pretende garantir saúde, bem-estar e boa forma física, tal como o conforto, acessibilidade e descontração.

Por sua vez, o *Pure Training Solutions* é um projeto constituído apenas por quatro *personals trainers* e tem o objetivo de criar soluções personalizadas de exercício físico para cada pessoa em específico, *personal training* ou *performance training*. Sendo que

este, tem uma maior adesão em termos de atletas de alto rendimento para aumento da performance, prevenção de lesões e reintegração desportiva pós clínico.

3.4.4 Tertúlias de Desporto: “Acabaste o curso de Desporto. E agora?”

No IPG, no auditório da ESTG nos dias 3 de abril, 28 de maio e 4 junho às 21h, realização as tertúlias de desporto com objetivo de ajudar os futuros licenciados a decidir o seu futuro.

O tema da primeira tertúlia foi referente ao “Mercado laboral no desporto: desafio e oportunidade” com o arguente Bruno Rosa que decorreu no dia 3 de abril. Nesta palestra, Bruno Rosa licenciado na Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa, assessor do programa Nacional de Promoção da Atividade Física abordou o mercado de trabalho e todas as suas experiências ao longo da vida.

A segunda, teve como tema “Construção do perfil de competências: a ótica do empregador” com o orador Ricardo Oliveira, no dia 28 de maio. Para mim das três palestras realizadas foi a que teve mais interesse, pois teve a ver com os requisitos necessários para entrar no mercado de trabalho.

Por fim, a última tertúlia realizou-se no dia 4 de junho com o tema “Rede social *linkedin* um mundo de oportunidades” com Pedro Pinto. Teve como objetivo explicar o funcionamento do *linkedin*, para que serve e os seus benefícios em usufruir desta rede social.

Foram 3 dias de tertúlias que me ajudaram a perceber o que se segue ao término de uma licenciatura. Consegui esclarecer algumas dúvidas referentes ao mercado de trabalho e as exigências por parte dos dirigentes de uma identidade, tal como, usufruir de uma rede social que nos divulga no mundo do trabalho que me era totalmente desconhecida. No anexo XVIII está presente o certificado dos três dias de tertúlias.

Reflexão Final

O estágio é sem dúvida uma unidade curricular indispensável no curso de desporto, para preparar os estudantes para o mercado de trabalho. A meu ver, o IPG consegue muito bem atingir esse objetivo e vamos muito bem preparados para começarmos logo a intervir tanto em sala de exercício como em aulas de grupo. Digo isto porque, muitos estudantes quando ainda estão a estudar não se aplicam afincadamente a achar que é tudo muito simples e quando chegam ao mercado de trabalho arrependem-se das suas opções de vida.

Após nove meses de estágio, chegou a altura de refletir um pouco à cerca de todos os pontos positivos e negativos, todas as aprendizagens, todos os objetivos cumpridos e não cumpridos e muito mais.

Relativamente aos objetivos específicos, em sala de exercício acho que atingi positivamente todos os pontos sendo o principal, estruturar planos de treino para os diferentes utentes e diferentes objetivos. Penso que estive em constante evolução e que no final de estágio já tinha mais conhecimentos devido às pesquisas que ia realizando para superar desafios que surgiam. Em aulas de grupo, alcancei todos os objetivos propostos e melhorei imenso a minha parte de relação interpessoal, que estava muito pouco desenvolvida. Como referi durante o relatório a modalidade *cycling* foi a que senti mais dificuldades, mas no decorrer do estágio consegui superar. Por fim, em relação aos objetivos pretendidos da população especial alcancei todos os pontos, acompanhando os utentes, alterando planos quando necessário, motivando-os a não desistir de realizar certos exercícios. Esta foi a área de intervenção que superou muito as minhas expectativas; trabalhei com população alvo diferente do normal do resto do estágio e obtive novos conhecimentos e experiências ao interagir com os utentes que frequentavam o projeto “Guarda +65”.

No que toca aos objetivos gerais, penso que foram todos concretizados, desde manter sempre o dossier atualizado e organizado ao longo do ano, considero que foi um pouco trabalhoso, devido ao facto de ter sempre trabalhos de outras unidades curriculares para realizar e até mesmo exames. Mas acho que consegui conciliar as duas coisas e dividir bem o meu tempo, tentando atualizar sempre os documentos mais importantes ao fim de semana que era quando tinha mais disponibilidade e consegui

entregar nos devidos prazos. Adicionalmente, realizei atividades pontuais no *Halloween*, Natal e Carnaval, tanto na sala de exercício como nas aulas de grupo, como também adquiri novos conhecimentos através da formação de Pilates Nível I e das tertúlias de desporto. Estas atividades complementares foram uma mais-valia para me ajudar ao longo do estágio, permitindo-me planear e lecionar as aulas com novos conhecimentos e aprendizagens.

Em relação à entidade acolhedora, foi uma experiência incrível em que podia estar em contacto direto com todas as áreas de intervenção e ganhar um maior à vontade para realizá-las e estar em constante aprendizagem com os meus erros. No entanto, existem sempre questões que têm que ser melhoradas e que foram referidas em reuniões com a tutora de estágio, como: uma maior supervisão durante as horas de estágio dos estagiários; um profissional na área que pudesse estar na sala de exercício; para quando tivéssemos dúvidas ou estivéssemos a efetuar algo errado fossemos logo corrigidos.

Relativamente aos recursos físicos, talvez dever-se-ia melhorar um pouco a qualidade das máquinas, pois por várias vezes durante o estágio foi-nos referido pelos clientes a necessidade de atualização das máquinas. Mas como é obvio, é um investimento com custos muito elevados, tendo por isso apenas renovado as almofadas de algumas das máquinas na sala de exercício e comprado os minitrampolins.

Juntamente comigo a estagiar, havia mais nove estagiários a executar as mesmas funções. Fomos um grupo bastante unido, em que trabalhámos sempre em equipa e nos ajudámos uns aos outros quando aparecia algum desafio para superar. Como em qualquer lado, os conflitos existem e aqui não foi exceção, mas nada que não se resolvesse com uma conversa e uma troca de opiniões entre nós.

Em suma, o estágio foi uma experiência muito enriquecedora para a minha futura vida profissional, mas também para o meu quotidiano. No meu ponto de vista, a sala de exercício foi onde senti maiores dificuldades e talvez um pouco de receio, tanto na prescrição do exercício como mesmo na sala a realizar correções dos movimentos. Estes medos não por achar que não tinha conhecimentos suficientes para pôr em prática, mas sim que os clientes interpretassem mal algo que eu dissesse. Apesar de tudo, ao longo do estágio fui conseguindo melhorar estes aspetos menos bons, através da aceitação de críticas construtivas, reajustando aos *feedbacks* que me transmitiam.

Na minha perspetiva, alcancei todos os objetivos a que me propus e melhorei imenso desde o início (setembro) até ao final do estágio (junho). Pergunto-me se estou preparada para entrar no mercado de trabalho? Penso que não e acho que ninguém está, porque há sempre algo novo para aprender, novas metodologias para experimentar e novos desafios que aparecem sem estarmos à espera.

Serei eternamente uma estudante, sempre pronta para instruir-me com novos conhecimentos, testar novas metodologias e a ajudar o próximo com os erros que aprendi.

Bibliografia

- ACSM. (2002). Pesquisas do ACSM para a fisiologia do exercício clínico: Afeções Musculoesqueléticas, Neuromusculares, Neoplásicas, Imunológicas e Hematológicas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- American College of Sports Medicine. (2010). ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription (6^a ed.). (L. W. Wilkins, Ed.) Philadelphia: Wolters Kluwer.
- American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10^o ed.). (M. Nobel, Ed.) Wolters Kluwer.
- Baechle, T. R., & Grovez, B. R. (2000). Treinamento de Força: Passos para o sucesso (2^a ed.). Artmed Editora.
- Bompa, T., & Cornacchia, L. (2000). Treinamento de força consciente. Phorte Editora.
- Cerca, L. (2003). Metodologia da Ginástica de Grupo (4^a ed.). Cacém: Manz Produções.
- Ferrari, H., & Ferreira, C. (2007). Efeitos de uma sessão de body pump sobre o número diferencial de leucócitos circulantes em mulheres treinadas. Fitness Performançé.
- Geis, P. P. (2003). Atividade Física e Saúde na Terceira Idade (5^o ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Heyward, V. H. (2013). Avaliação Física e Prescrição de Exercício (6^o ed.). (M. d. Dornelles, Trad.) Artmed.
- Junior, C. A., & Guimarães, F. B. (2015). Ciclismo indoor implementando as academias: influência do planejamento e lesões provenientes da modalidade. FIEP Bulletin.
- Lima, F. V., Chagas, M. H., Corradi, E. F., Silva, G. F., Souza, B. B., & Júnior, L. A. (2006). Análise de dois treinamentos com diferentes durações de pausa entre séries baseadas em normativas previstas para a hipertrofia muscular em indivíduos treinados. Revista Brasileira Medicine Esporte.
- Medeiros, P. d. (2012). O seu treinador pessoal (2^o ed.). A Esfera dos livros.

Organização Mundial de Saúde. (2015). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde.

Pereira, M. C. (2013). O papel do estágio na formação dos alunos do curso de administração da UFRGS. Porto Alegre.

Promofitness. (s.d.). Manual de Formação - Instrutor de Pilates Nível I. Promofitness Unipessoal, LDA.

Ribeiro, K. L., & Tumelero, S. (outubro de 2011). Dispendio energético nas aulas de aero jump. Revista Digital.

Ruivo, R. (2015). Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício (3º ed.). Self.

Tavares, C. (2008). O treino de força para todos (3º ed.). Manz Produtores.

Teixeira, D. S. (2017). Manual do Técnico de Exercício Físico (1º ed.). André Manz, Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal, Lda.

Ungaro, A. (2011). Pilates Guia de Treino. Livraria Civilização Editora.

Anexos

Anexo I – Plano de Treino – Utente A



IPGym FICHA INDIVIDUAL DE TREINO

Nome: Uteuk A Idade: 23 anos
Nº treinos/semana: Segunda e quinta Data: _____
10/6 → 12/11 Duração: _____

2ª ROTINA: Plano A

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Pressão de Peito Horizontal	25/25/25	3	12/10/8	60s
	Puxador Alto	37/44/42	3	12/10/8	60s
	Biceps na máq. de Cabos	24/26/27	3	12/10/8	60s
	Elevações na barra fixa	—	3	12/10/8	60s
	Tríceps entre bancos	5/10/15	3	12/10/8	60s
	Lombares na cordilheira	10/15/20	3	12/10/8	60s
	Plancha de braços	—	3	1 min.	60s

Cardio: _____
Observações: _____

IPG LABORATORIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FISICA

FICHA INDIVIDUAL DE TREINO:

Nome: Uteuk A Idade: 23 anos
Nº treinos/semana: terça e sexta Data: _____
Duração: _____

1ª ROTINA: Plano B

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Leg Press	114/122/130	3	12/10/8	60s
	Leg Curl	25/21/22	3	12/10/8	60s
	Leg Extension	15/17/18	3	12/10/8	60s
	Peso Mento	10/15/20	3	12/10/8	60s
	Lunge Dinâmicos	10/15/20	3	12/10/8	60s
	Gêmeos	10/15/20	3	12/10/8	60s
	Plancha de antebraços	—	3	1 min.	60s

Cardio: _____
Observações: _____

Anexo II – Plano de Treino – Utente B

1º Plano

LABORATORIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FISICA
FICHA INDIVIDUAL DE TREINO: Plano A

Nome: Uteute B Idade: 20 anos
Nº treinos/semana: 55% → 1RM Data: _____
Duração: _____

1ª ROTINA:

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Leg Press	50	2	20	
	Puxador Alto	20	2	20	
	Leg Curl	20	2	20	
	Biceps Curl	10	2	20	
	Leg Extensão	10	2	20	
	Pressa de Peito	15	2	20	
	Triceps	10	2	20	
	Abdomens com halteres	2	2	20	
	Raucha	2min.	2		

Cardio: Aquecimento: 10 minutos caminhada/bicicleta/corrida/elitica
Após treino de força: 10 minutos
O que preferires mas não sempre o mesmo

Observações

Plano B

Aquecimento: 10 minutos

(Aplicação TABATA)


Conda

Premada baixa com wiper

Mountain Climbers

Biceps com elásticos

Lunges dinâmicos

Abdominais  (Puxar joelhos ao peito e costas)

Saltar para a box

Triceps na box

45s de exercício

15s de pausa

2 ou 3 séries

1min. intervalo entre séries

Anexo III – Plano de Treino – Utente C

3º Plano

IIIº LABORATORIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FISICA
FICHA INDIVIDUAL DE TREINO:

Nome: Heute C Idade: 23 anos
Nº Treinos/semana: _____ Data: _____
Duração: _____

1º ROTINA: Plano A

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Peso morto	10/15/25	3	12/10/18	90s
	Pull over	5/7,5/10	3	12/10/18	90s
	Croquet	5/7,5/10	3	12/10/18	90s
	Leg press	5/10/15	3	12/10/18	90s
	Curl scudado e/baltes	5/7,5/10	3	12/10/18	90s
	Abdominaes invertidos		3	12/10/18	90s

Cardio

Observações:

IIIº LABORATORIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FISICA
FICHA INDIVIDUAL DE TREINO:

Nome: Heute C Idade: 23 anos
Nº Treinos/semana: _____ Data: _____
Duração: _____

1º ROTINA: Plano B

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Supino com barra	17/19/20	3	12/10/18	90s
	Swing com kettlebell	6/8/10	3	12/10/18	90s
	Remada horizontal e/barras	12/15/20	3	12/10/18	90s
	Triceps e/barras	5/7,5/10	3	12/10/18	90s
	Leg e flexion	17/18/19	3	12/10/18	90s
	Leg curl	15/16/17	3	12/10/18	90s

Cardio

Observações:

Anexo IV – Plano de Treino – Utente D



IPGym

FICHA INDIVIDUAL DE TREINO

Nome: Uteute D

Idade: 41 anos

Nº treinos/semana: _____

Data: _____

Duração: _____

60% → 1RM

2ª ROTINA: Plano B

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
4	Leg Press	56 Kg	2-3	12-3	45s
14	Puxador Alto	16 Kg	2-3	12/15	45s
5	Leg Extensão	8 Kg	2-3	12/15	45s
13	Pressão de Peito	14 Kg	2-3	12/15	45s
6	Leg Curl	15 Kg	2-3	12/15	45s
15	Remada Horizontal	15 Kg	2-3	12/15	45s
1	Abdutores	15 Kg	2-3	12/15	45s
16	Bíceps	15 Kg	2-3	12/15	45s
	Subir e descer step - 3 níveis	10 Kg	2-3	12/15	45s
16	Tríceps	14 Kg	2-3	12/15	45s

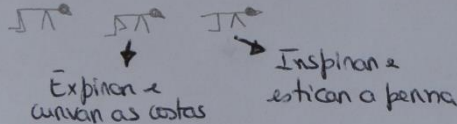
Cardio: _____

Plano A

3 a 5 séries

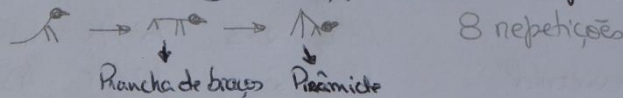
1. Preparação para o cisne - pernas o mais encostadas, ombros para baixo, segurar a posição durante 5 respirações, encolher os abdominais e abrir o peito → 8 repetições

2. Alongar os joelhos → 8 repetições cada perna



3. Nadar - realizar o movimento de vagar, inspirar e expirar 5 vezes cada, com movimento de braços circular → 20 a 30 repetições

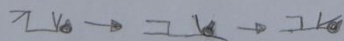
4. Alongamentos em baixo - centram os músculos das pernas, zona lombar em alongamento, pressionando as palmas das mãos



5. Seneia - rotação do tronco → 8 repetições

6. Ponte de glúteos - movimento lento → 15 repetições

7. Lombares alternados → 8 repetições de cada perna



Aquecimento: 10 minutos

Após exercício: 15 minutos bicicleta

Alongamentos no final

Anexo V – Exemplo de Aula de Circuito

Objetivo: Treino Aeróbio

Tempo total: 40 minutos

Organização da carga: Alternância de grupos musculares

Intensidade: Moderada


Instrutor: Liliana Fernandes e Solange Santos


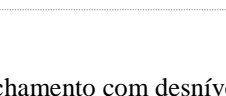
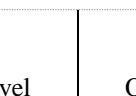
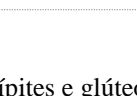
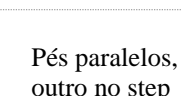

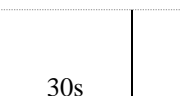
Data: 21/12/2017 | **Hora:** 18h45


Nº de exercícios: 10 **Séries:** 3






Tempo de transição do exercício: 15s

Intervalo de repouso entre séries: 1 minuto

	Imagem	Exercícios	Grupos muscul.	Critérios de êxito	Tempo de execução	Material
Aquecimento		Step Touch	-----	-----	32 tempos	-----
		Step Touch com braços alternados à frente			32 tempos	
		Step Touch com braços juntos à frente			32 tempos	
		Step Touch com braços à cima da cabeça alternados			32 tempos	
		Step Touch com braços à cima da cabeça juntos			32 tempos	
		Pés alternados cruza à frente			32 tempos	
		Pés alternados cruza atrás			32 tempos	
		Elevação dos joelhos alternados			32 tempos	
Fundamental		Prancha de braços	Abdominais	<ul style="list-style-type: none"> Manter tronco sempre direito e estabilizado Ombros devem estar alinhados com as mãos 	30s	Bosu invertida

	Agachamento com desnível	Quadrícipites e glúteos	<ul style="list-style-type: none"> • Pés paralelos, um apoiado no solo e outro no step • Manter coluna sempre direita 	30s	STEP
	Remada baixa	Grande Dorsal Romboides	<ul style="list-style-type: none"> • Manter coluna sempre direita • Joelhos semi fletidos 	30s	Viper
	Saltar pés juntos dentro e fora da escada	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Manter tronco sempre direito 	30s	Escada de agilidade
	Bicípites curl alternados com elástico	Bicípites	<ul style="list-style-type: none"> • Manter tronco direito • Cotovelos junto ao corpo • Pés à largura dos ombros 	30s	Elástico
	Agachamento com bola e atirar ao chão	Quadrícipites e Glúteos	<ul style="list-style-type: none"> • Joelhos não devem passar a ponta dos pés • Manter coluna direita 	30s	Bola de 5Kg
	Press de peito	Peito	<ul style="list-style-type: none"> • Braços a 90° 	30s	Halteres e Colchão
	Saltar à corda	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Manter coluna direita 	30s	Corda

		Tricípites francês	Tricípites	<ul style="list-style-type: none"> • Manter coluna sempre direita • Extensão do braço acima da cabeça • Flexão dos cotovelos para as costas sem os afastar 	30s	Disco
		Press de ombros	Deltóide	<ul style="list-style-type: none"> • Braços a 90° • Palmas das mãos viradas para a frente • Manter coluna sempre direita 	30s	Halteres
Relaxamento		Alongar deltoide	Deltóide	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas Paralelas • Semi-fletidas • Pressionar o cotovelo em direção do corpo 	15s	-----
		Alongar tricípite	Tricípete	<ul style="list-style-type: none"> • Levar o braço em flexão atrás da cabeça • Com a outra mão empurrar ligeiramente para o outro lado 	15s	-----
		Alongar pescoço	Esternocleidomastóideo	<ul style="list-style-type: none"> • Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão lateral do pescoço. 	15s	-----
		Alongar pescoço	Músculos posteriores do pescoço	<ul style="list-style-type: none"> • Colocar as mãos sobre a cabeça e pressionar para baixo 	15s	-----

	Alongar pescoço	Esternocleidomastóideo	<ul style="list-style-type: none"> • Rotação da cabeça, no sentido horário e no sentido anti~horário. 	15s	-----
	Alongar abdominais	Oblíquos	<ul style="list-style-type: none"> • Joelhos semi-fletidos • Uma mão na cintura • Levantar a outra e inclinar para o lado contrário 	15s	-----
	Alongar isquiotibiais	Isquiotibiais	<ul style="list-style-type: none"> • Manter os M.I afastados • Ponta dos pés apontados para fora • Descer o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão nos isquiotibiais 	15s	-----
	Alongar glúteos	Glúteos	<ul style="list-style-type: none"> • Esticar uma das pernas e cruzar a outra • Rodar o tronco para o lado da perna em flexão • Realizar uma pequena tensão da perna em flexão para o interior. 	15s	-----
	Alongar quadricípites	Quadricípites	<ul style="list-style-type: none"> • Uma perna à frente em flexão, a outra atrás em flexão • Cotovelos apoiados no chão • Inclinar o tronco atrás 	15s	-----

Anexo VI – Exemplo de Aula de *Core* IPGym

Objetivo: Fortalecer o Core

Tempo total: 30 minutos

Organização da carga: Da posição de pé para a posição deitada

Intensidade: Moderada





Instrutor: Liliana Fernandes e Solange Santos





Data: 24/10/2017 | **Hora:** 18h00




Nº de exercícios: 12







Intervalo de repouso entre séries: 30 seg.





	Imagem	Exercícios	Grupos muscul.	Critérios de êxito	Nº reps	Séries	Material
Aquecimento		Step Touch			32 tempos	----	-----
		Step Touch com braços alternados à frente			32 tempos	----	-----
		Step Touch com braços juntos à frente			32 tempos	----	-----
		Step Touch com braços à cima da cabeça alternados			32 tempos	----	-----
		Step Touch com braços à cima da cabeça juntos			32 tempos	----	-----
		Pés alternados cruza à frente			32 tempos	----	-----
		Pés alternados cruza atrás			32 tempos	----	-----
		Elevação dos joelhos alternados			32 tempos	----	-----

Fundamental		Inclinar tronco à frente	Parede Abdominal; Lombares	<ul style="list-style-type: none"> • Contração do abdominal • Inclinar o tronco à frente 	16	2	Barra com discos
		Inclinar o tronco ao lado	Abdominais oblíquos	<ul style="list-style-type: none"> • Contração do abdominal • Inclinar o tronco ao lado sempre mantendo as costas direitas. 	16	2	Barra com discos
		Rotação do tronco	Abdominais oblíquos	<ul style="list-style-type: none"> • Contração do abdominal • Rotação do tronco • Não movimentar a bacia durante a rotação • Pés alinhados à largura dos ombros e direcionados para à frente 	16	2	Barra com discos
		Pernas a 90° e elevar tronco	Parede Abdominal	<ul style="list-style-type: none"> • Costas bem apoiadas • Pernas a 90° • Não realizar força na cabeça • Contração do abdominal 	16	2	Colchão

	<p>Pernas 45° mãos no joelho contrário</p>	<p>Abdominais Oblíquos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas apoiadas no chão a 45° • Parte de trás da mão toca no lado externo do joelho contrário 	<p>16</p>	<p>2</p>	<p>Colchão</p>
	<p>Elevação alternada com pernas em extensão</p>	<p>Parede Abdominal; Quadríceps</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Costas bem apoiadas no colchão • Não levantar a zona lombar • Cabeça apoiada no colchão • Elevar alternadamente as pernas 	<p>16</p>	<p>2</p>	<p>Colchão</p>
	<p>Super Man</p>	<p>Lombares</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elevação do tronco e pernas simultaneamente 	<p>16</p>	<p>2</p>	<p>Colchão</p>
	<p>Swimming</p>	<p>Lombares</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elevação de um braço e perna contrária simultaneamente 	<p>16</p>	<p>2</p>	<p>Colchão</p>

	<p>Super Man de joelhos</p>	<p>Lombares</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elevação de um braço e perna contrária simultaneamente • Manter tronco alinhado 	<p>16</p>	<p>2</p>	<p>Colchão</p>
	<p>Prancha de antebraço</p>	<p>Parede Abdominal; Quadrícipites; Lombares</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manter tronco alinhado 	<p>30s</p>	<p>2</p>	<p>Colchão</p>
	<p>Prancha de braços</p>	<p>Parede Abdominal; Quadrícipites; Lombares</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manter tronco alinhado 	<p>30s</p>	<p>2</p>	<p>Colchão</p>

		Prancha lateral	Parede Abdominal; Quadrícipites; Lombares	<ul style="list-style-type: none"> • Manter tronco alinhado 	30s	2	Colchão
Relaxamento		Alongar deltoide	Deltóide	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas Paralelas • Semi-fletidas • Pressionar o cotovelo em direção do corpo 	15s	----	-----
		Alongar tricípite	Tricípete	<ul style="list-style-type: none"> • Levar o braço em flexão atrás da cabeça • Com a outra mão empurrar ligeiramente para o outro lado 	15s	----	-----
		Alongar pescoço	Esternocleidomastoideu	<ul style="list-style-type: none"> • Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão lateral do pescoço. 	15s	----	-----
		Alongar pescoço	Músculos posteriores do pescoço	<ul style="list-style-type: none"> • Colocar as mãos sobre a cabeça e pressionar para baixo 	15s	----	-----
		Alongar pescoço	Esternocleidomastoideu	<ul style="list-style-type: none"> • Rotação da cabeça, no sentido horário e no sentido anti-horário. 	15s	----	-----

	Alongar abdominais	Oblíquos	<ul style="list-style-type: none"> • Joelhos semi-fletidos • Uma mão na cintura • Levantar a outra e inclinar para o lado contrário 	15s	----	-----
	Alongar isquiotibiais	Isquiotibiais	<ul style="list-style-type: none"> • Manter os M.I afastados • Ponta dos pés apontados para fora • Descer o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão nos isquiotibiais 	15s	----	-----
	Alongar glúteos	Glúteos	<ul style="list-style-type: none"> • Esticar uma das pernas e cruzar a outra • Rodar o tronco para o lado da perna em flexão • Realizar uma pequena tensão da perna em flexão para o interior. 	15s	----	-----
	Alongar quadricípite	Quadricípite	<ul style="list-style-type: none"> • Uma perna à frente em flexão, a outra atrás em flexão • Cotovelos apoiados no chão • Inclinar o tronco atrás 	15s	----	-----

Anexo VII– Exemplo de Aula de GAP

Objetivo: Glúteos, Abdominais e Pernas

Tempo total: 45 min.

Instrutor: Liliana Fernandes, Solange Santos e Teresa Penedos

Data: 04/10/2017 | **Hora:** 18h00

Organização da carga: De pé para a posição deitada

Nº de exercícios: 12

Intensidade: Moderada

Intervalo de repouso: 30s

	Instrutor	Exercícios	Grupos musc.	CrITÉRIOS de êxito	Nº reps	SÉRIES	MATERIAL
Aquecimento	Teresa Penedos	Step Touch			32 tempos	-----	-----
		Step Touch com braços alternados à frente			32 tempos	-----	-----
		Step Touch com braços juntos à frente			32 tempos	-----	-----
		Step Touch com braços à cima da cabeça alternados			32 tempos	-----	-----
		Step Touch com braços à cima da cabeça juntos			32 tempos	-----	-----
		Pés alternados cruza à frente			32 tempos	-----	-----
		Pés alternados cruza atrás			32 tempos	-----	-----
		Elevação dos joelhos alternados			32 tempos	-----	-----

Fundamental		Elevação do joelho	Quadrícipite e Abdominal	<ul style="list-style-type: none"> • Contração do abdominal • Tronco direito • Elevação do joelho ao peito 	8	2	-----
		Abdução da perna	Abdutores e Glúteo pequeno e médio	<ul style="list-style-type: none"> • Tronco direito • Pé de apoio semi-fletida • Abdução da perna 	8	2	-----
		Elevação do joelho e abdução da perna	Quadrícipite, Abdominal Abdutores e Glúteo	<ul style="list-style-type: none"> • Junção dos exercícios anteriores, realizar um seguido do outro sem pausa 	8	2	-----
		Agachamento lateral	Glúteo e Quadrícipites	<ul style="list-style-type: none"> • Passo lateral, empurrando os glúteos e os quadrícipites para trás • Joelhos não passam a ponta dos pés 	8	2	-----
	Solange Santos	Abdominais mão toca no joelho contrário	Abdominais oblíquos	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas apoiadas no solo a 45° • Parte de trás da mão toca no lado externo do joelho contrário 	8	2	Colchão
		Abdominais com mãos em extensão ao joelho	Abdominais	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas apoiadas no solo a 45° • Mãos em extensão até tocar nos joelhos 	8	2	Colchão
		Abdominais oblíquos	Abdominais oblíquos	<ul style="list-style-type: none"> • Tocar com as mãos nos tornozelos alternadamente 	8	2	Colchão
		Abdominais pernas a 90°	Abdominais	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas a 90° • Costas bem apoiadas • Não realizar força na cabeça • Contração do Abdominal 	8	2	Colchão
	Liliana Fernandes	Sentado rotação bilateral	Abdominais oblíquos	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas fletidas ligeiramente afastadas do chão • Realizar rotação do tronco 	8	2	Colchão

Relaxamento	Elevação alternada das pernas	Abdominal	<ul style="list-style-type: none"> • Costas bem apoiadas no solo • Não levantar zona lombar • Cabeça apoiada no colchão • Elevar alternadamente as pernas 	8	2	Colchão
	Superman	Lombares	<ul style="list-style-type: none"> • Elevação do tronco e pernas simultaneamente 	8	2	Colchão
	Prancha de braços	Abdominais, pernas e lombares	<ul style="list-style-type: none"> • Manter tronco alinhado 	30s	2	Colchão
	Alongar deltoide	Deltóide	<ul style="list-style-type: none"> • Pernas Paralelas • Semi-fletidas • Pressionar o cotovelo em direção do corpo 	15s	-----	-----
	Alongar tricípite	Tricípite	<ul style="list-style-type: none"> • Levar o braço em flexão atrás da cabeça • Com a outra mão empurrar ligeiramente para o outro lado 	15s	-----	-----
	Alongar pescoço	Esternocleidomastóideo	<ul style="list-style-type: none"> • Puxe a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão lateral do pescoço. 	15s	-----	-----
	Alongar pescoço	Músculos posteriores do pescoço	<ul style="list-style-type: none"> • Colocar as mãos sobre a cabeça e pressionar para baixo 	15s	-----	-----
	Alongar pescoço	Esternocleidomastóideo	<ul style="list-style-type: none"> • Rotação da cabeça, no sentido horário e no sentido anti-horário. 	15s	-----	-----
	Alongar abdominais	Oblíquos	<ul style="list-style-type: none"> • Joelhos semi-fletidos • Uma mão na cintura • Levantar a outra e inclinar para o lado contrário 	15s	-----	-----

		Alongar isquiotibiais	Isquiotibiais	<ul style="list-style-type: none"> • Manter os M.I afastados • Ponta dos pés apontados para fora • Descer o tronco para um dos lados até sentir uma leve tensão nos isquiotibiais 	15s	-----	-----
		Alongar glúteos	Glúteos	<ul style="list-style-type: none"> • Esticar uma das pernas e cruzar a outra • Rodar o tronco para o lado da perna em flexão • Realizar uma pequena tensão da perna em flexão para o interior. 	15s	-----	-----
		Alongar quadricípites	Quadricípites	<ul style="list-style-type: none"> • Uma perna à frente em flexão, a outra atrás em flexão • Cotovelos apoiados no chão • Inclinando o tronco atrás 	15s	-----	-----

Anexo VIII – Exemplo de Aula de *Fitball*

Objetivo: Equilíbrio e fortalecimento muscular

Tempo total: 45 minutos

Organização do planeamento: Da posição de pé para a posição deitada


Intensidade: Moderada





Instrutor: Liliana Fernandes e Solange Santos





Data: 24/10/2017 | **Hora:** 19h15






Nº de exercícios: 16






Intervalo de repouso: 30s




	Imagem	Exercícios	Grupos muscul.	CrITÉRIOS de êxito	Nª rep	SÉRIES	MATERIAL
Aquecimento		Balanços com extensão dos braços c/ bola ao lado			32 tempos	-----	-----
		Balanços com extensão dos braços c/ bola à cima de um lado e a baixo ao lado contrário			32 tempos	-----	-----
		Rodar braços à frente c/ bola			32 tempos	-----	-----
		Lunge lateral c/ bola à frente			32 tempos	-----	-----
		Lunge lateral c/ rotação do tronco c/ bola			32 tempos	-----	-----
Fundamental		Agachamento com bola em cima	Glúteo	<ul style="list-style-type: none"> Joelhos não pode passar a ponta de pés Braços em extensão à cima da cabeça com bola 	16	2	Bola de Fitball

	Lunge com bola em cima	Quadrícipite	<ul style="list-style-type: none"> • Perna da frente a 90° sem ultrapassar a ponta dos pés • Tronco direito e alinhado • Braços em extensão à cima da cabeça com bola 	16	2	Bola de Fitball
	Lunge com bola no pé que vai atrás	Quadrícipite	<ul style="list-style-type: none"> • Perna da frente a 90° sem ultrapassar a ponta dos pés • Perna de trás sobre a bola em equilíbrio • Tronco direito e alinhado 	16	2	Bola de Fitball
	Abdução da perna c/ bola	Abdutores	<ul style="list-style-type: none"> • Tronco direito e alinhado • Pé sobre a bola e realizar adução e abdução da perna • Perna de apoio bem apoiada no solo alinhada com o tronco e pé direcionado para à frente. 	16	2	Bola de Fitball
	Pressão na bola	Parede Abdominal	<ul style="list-style-type: none"> • Bola na zona lombar, mantendo o tronco direito • Contração do abdominal e realizar pressão na bola 	16	2	Bola de Fitball

	<p>Posição de Agachamento c/ elevação da perna</p>	<p>Glúteo e Quadrícipite</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bola na zona lombar, mantendo o tronco direito • Em posição de agachamento elevar uma perna • Pé de apoio apoiado totalmente no solo direcionado para à frente 	<p>16</p>	<p>2</p>	<p>Bola de Fitball</p>
	<p>Lateral pressão na bola</p>	<p>Abdominal oblíquo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encostado à parede lateralmente com bola na zona abdominal • Pés bem apoiados no solo • Realizar pressão na bola lateralmente 	<p>16</p>	<p>2</p>	<p>Bola de Fitball</p>
	<p>Lateral abdução da perna</p>	<p>Abdutores</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encostado à parede lateralmente com bola na zona abdominal • Pés bem apoiados no solo • Realizar abdução da perna • Tronco direito • Pé em flexão plantar 	<p>16</p>	<p>2</p>	<p>Bola de Fitball</p>
	<p>Sentado levantar pernas juntas</p>	<p>Parede Abdominal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sentar na bola mantendo o tronco sempre direito • Manter o equilíbrio • Levar joelhos ao peito juntos, sem desalinhar o tronco e sem perder o equilíbrio 	<p>16</p>	<p>2</p>	<p>Bola de Fitball</p>

	Sentados afastar e juntar pernas	Parede Abdominal	<ul style="list-style-type: none"> • Sentar na bola mantendo o tronco sempre direito • Manter o equilíbrio • Realizar adução e abdução das pernas 	16	2	Bola de Fitball
	Crunch	Parede Abdominal	<ul style="list-style-type: none"> • Bola abaixo das omoplatas • Pés á largura dos ombros bem apoiados no solo • Mãos na nuca e realizar o abdominal • Manter o abdominal contraído 	16	2	Bola de Fitball
	Deitados mão ao joelho contrário	Abdominais Oblíquos	<ul style="list-style-type: none"> • Bola abaixo das omoplatas • Pés á largura dos ombros bem apoiados no solo • Levar a mão ao joelho contrário • Manter o equilíbrio • Manter o abdominal contraído 	16	2	Bola de Fitball
	Ponte de glúteos	Glúteo	<ul style="list-style-type: none"> • Bola na ponta dos pés • Pés em flexão • Mãos afastadas • Na subida da ponte manter as omoplatas apoiadas no solo, e contração do glúteo 	16	2	Bola de Fitball + Colchão
	Bola ao glúteo	Isquiotibiais e glúteo	<ul style="list-style-type: none"> • Bola na ponta dos pés • Mãos afastadas • Na posição de ponte de glúteos, puxar a bola aos glúteos • Manter omoplatas apoiadas no solo 	16	2	Bola de Fitball + Colchão

		Com bola nos pés levantar e baixar	Parede Abdominal	<ul style="list-style-type: none"> • Bola entre os pés • Mãos afastadas • Levantar e baixar as pernas, sem que a zona lombar saia do chão 	16	2	Bola de Fitball + Colchão
		Passar a bola dos pés para as mãos	Parede Abdominal	<ul style="list-style-type: none"> • Bola entre os pés • Passar a bola dos pés para as mãos na subida dos membros • Após passar a bola realizar extensão total do corpo 	16	2	Bola de Fitball
Relaxamento		Alongar peito, abdominal e MI	Peito, abdominal e MI	<ul style="list-style-type: none"> • Deitada na bola de barrida para cima • Bola na zona lombar • Pernas em extensão 	15 seg	-----	Bola de Fitball
		Alongar costas	Costas	<ul style="list-style-type: none"> • Sentada sobre os calcanhares • Curvar as costas • Braços em extensão • Palma das mãos sobre a bola 	15 seg	-----	Bola de Fitball + Colchão
		Alongar glúteos e isquiotibiais	Glúteo, isquiotibiais	<ul style="list-style-type: none"> • Em pé, pousar um pé sobre a bola e realizar extensão da perna a trás • Manter o tronco direito 	15 seg	-----	Bola de Fitball

	<p>Alongar isquiotibiais</p>	<p>Isquiotibiais</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fletir a perna de trás • Extensão da perna da frente sobre a bola 	<p>15 seg</p>	<p>-----</p>	<p>Bola de Fitball</p>
	<p>Alongar gêmeos</p>	<p>Gêmeos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extensão de uma das pernas a trás • Braços apoiados na bola á frente do tronco • Tronco direito 	<p>15 seg</p>	<p>-----</p>	<p>Bola de Fitball</p>
	<p>Alongar abdominais oblíquos</p>	<p>Abdominais oblíquos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sentada sobre os calcanhares ao lado da bola • Apoiar o tronco na bola levando os braços cair para o lado contrário das pernas 	<p>15 seg</p>	<p>-----</p>	<p>Bola de Fitball + Colchão</p>

Anexo IX – Exemplo de Aula de *Balance*

Objetivo: Controlo da respiração e do corpo

Tempo total: 30 minutos

Intensidade: Moderada

Instrutor: Liliana Fernandes

Data: 21/02/2018 | **Hora:** 19h30

	Música	Exercícios	Nº Rep.	Séries	Material	
Aquecimento	What do you love	Baixar tronco à frente e subir	4	2		
		Balançar corpo com os braços à frente a acompanhar	6			
		Balançar o corpo realizando um círculo com os braços	6			
		Posição sumo e realizar círculos grandes com os braços à frente	4			
		Balançar o corpo realizando um círculo com os braços	12			
		Posição sumo e realizar círculos grandes com os braços à frente	12			
Parte Fundamental	1000X Noah Breakfast Remix	Pernas juntas e sobe lentamente o tronco juntamente com braços	2	1	-----	
		Agarrar as mãos atrás das costas	2	1		
		Perna à frente fletida e a outra atrás esticada	10s	4		
		Esticar a da frente	10s			
		Voltar a fletir	10s			
		Pirâmide	10s			
	Posição gatas + flexão + posição “sereia”			4		
	Roam		Subir e ficar com pés juntos e mãos a tocar no chão	10s		2
			Pés juntos e mãos a tocar nos tornozelos e costas paralelas ao chão	10s		
			Afundo com braços em cima posterior rotação	10s		
Rotação do tronco, pernas afastadas e esticadas com braços paralelos ao chão			20s			
Pernas afastadas e esticadas com braços paralelos ao chão e inclinar o tronco ao lado			30s			
Mesma posição com flexão de umas das pernas			30s			

		Com flexão de umas das pernas, braço sobre a perna e o outro esticado no prolongamento do tronco	30s	2	
		Com flexão de umas das pernas, braço sobre a perna e o outro esticado no prolongamento do tronco	30s		
		Pernas afastadas e esticadas com braços paralelos ao chão e tronco perpendicular ao chão	10		
		Mesma posição com flexão de umas das pernas com a ponta dos pés	20s		
		Com flexão de umas das pernas em ponta do pé, braço junto à perna esticada e o outro no prolongamento do tronco	30s		
		Fletir as duas pernas	30s		
	<i>Youth</i>	Baixar tronco à frente e subir	4	2	
		Balançar corpo com os braços à frente a acompanhar	6		
		Balançar o corpo realizando um círculo com os braços	6		
		Posição sumo e realizar círculos grandes com os braços à frente	4		
		Balançar o corpo realizando um círculo com os braços	12		
		Posição sumo e realizar círculos grandes com os braços à frente	12		
	<i>Starving</i>	Pernas juntas e sobe lentamente o tronco juntamente com braços	2	1	
		Agarrar as mãos atrás das costas	2	1	
		Perna à frente fletida e a outra atrás esticada	10s	4	
		Esticar a da frente	10s		
		Voltar a fletir	10s		
		Pirâmide	10s		
	Posição gatas + flexão + posição “sereia”		4		
	<i>Heartlines</i>	Subir e ficar com pés juntos e mãos a tocar no chão	10s	2	
		Pés juntos e mãos a tocar nos tornozelos e costas paralelas ao chão	10s		
Afundo com braços em cima posterior rotação		10s			
Rotação do tronco, pernas afastadas e esticadas com braços paralelos ao chão		20s			
Pernas afastadas e esticadas com braços paralelos ao chão e inclinar o tronco ao lado		30s			
Mesma posição com flexão de umas das pernas		30s			

Relaxamento		Alongar deltoide	15s	----	
		Alongar tricípite	15s	----	
		Alongar pescoço	15s	----	
		Alongar pescoço	15s	----	
		Alongar pescoço	15s	----	
		Alongar abdominais	15s	----	
		Alongar isquiotibiais	15s	----	
		Alongar glúteos	15s	----	
		Alongar quadricípite	15s	----	

Anexo X – Exemplo de Aula de *Pump*

Objetivo: Melhorar a resistência de grandes e pequenos grupos musculares; queimar gordura e tonificar o corpo

Tempo total: 45 minutos

Organização da carga: Dos grandes grupos musculares para os pequenos grupos musculares

Intensidade: Moderada a alta

Instrutor: João Neves e Liliana Fernandes

Data: 14/02/2018 | **Hora:** 18h30

Intervalo de repouso: 30 - 45s

		Música (nº e duração)	Exercícios	Grupos musculares	CrITÉrios de êxito	Nº repetições	Tempos	Material
Aquecimento	Liliana Fernandes	Strong Ones – Armin Van Buuren ft. Cimo frankel 05:06 min.	Peso morto romeno	Isquiotibiais, glúteos e cadeia posterior	Barra junto às pernas, abaixo do joelho	2	4/4	Barra e Disco
			Remada alta pronação	Trapézio e deltóide	Cotovelos apontados para fora, barra sobe até ao peito, mãos em pronação	4	3/1	Barra e Disco
			Remada baixa pronação	Rombóides, trapézio, grande dorsal e deltóide posterior	Puxar a barra bem atrás, mãos bem posicionadas	2 4 4	2/2 1/1 3/0	Barra e Disco
			Press de ombros	Deltóide (porção média e anterior). Ação secundária tríceps e deltóide posterior	Extensão dos braços	2 3 5	2/2 1/1 1/0	Barra e Disco
			Agachamento (squat)	Quadricípites, glúteos, eretores da coluna	Pés à largura dos ombros, costas direitas	7	1/1	Barra e Disco
			Lunge cada M.I.	Quadricípites, glúteos e isquiotibiais	O mesmo que agachamento, perna e coxa fazem um ângulo de 90°, costas direitas	7	1/1	Barra e Disco

Parte Fundamental		Techno – Vinai 05:28 min	Agachamento (squat)	Quadrícipites, glúteos, eretores da coluna	Pés à largura dos ombros na primeira variante, nas outras variantes há um ligeiro afastamento dos pés. Costas direitas	2 4 4 7	4/4 3/1 2/2 1/1	Barra e Disco
			Meio agachamento	Glúteos, isquiotibias, quadrícipites, gêmeos	Pés à largura dos ombros na primeira variante, nas outras variantes há um ligeiro afastamento dos pés. Costas direitas	4	1/1	Barra e Disco
		Ariana Grande – Focus 05:48 min.	Press de peito	Grande peitoral, deltóide anterior	Costas apoiadas no step, extensão dos braços ao elevar a barra, braços e antebraço perfazem ângulo de 90°	4 4 8 4 4	3/1 1/3 1/1 2/2 4/4	Barra e Disco
	João Neves	Techno – Vinai – 5:28min	Tricípite francês	Tricípite	Queixo afastado do peito, cotovelos alinhados com os ombros	4 4 8	4-0 3-1 Curtos	Disco livre
			Tricípite deitado com barra à testa		Manter a largura dos braços, barra à testa	6	2-2	Step, colchão, discos e barra
			Press de peito com pega curta		Cotovelos tocam no colchão	4 4 16	3-1 2-2 Curtos	Step, colchão, discos e barra
		Emperor's New Clothes - Panic! At the disco – 2:38min	Ombros para trás e curl	Bícepite	Cotovelos junto ao tronco, costas direitas	5	2-2	Barra e Discos
	Combinação: Curl (2x) Curl meio (4x)		2 4			1-1 Meios 2	Barra e Discos	
	Ombros atrás						Barra e Discos	
	Curl		5			2-2	Barra e Discos	

			Combinação: Curl (2x) Curl meio (4x)			2	1-1 Meios 2	Barra e Discos
			Curl			4		
			Combinação: Curl (2x) Curl meio (4x)			2		
			Curl			4		
		Travis Mills – Young & Stupid ft. T.I. -3:05min	Crunch Reverse Crunch	Reto abdominal, oblíquos	Levantar omoplatas do colchão, não esforçar cervical	4 2 4 1 4 8	2-2 2-2 (2x) 1-1 4-4 2-2 1-1	Step e Colchão
Relaxamento	Wind of change – Scorpions – 4:44min	Alongamento dos principais grupos musculares trabalhados	Grupos musculares trabalhados na aula	Relaxamento, controlo da respiração			N/A	

Anexo XI – Exemplo de Aula de *Step*



Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda



Plano de Aula STEP

Objetivo: Coordenação e treino aeróbio

Instrutor: Liliana Fernandes

Tempo total: 45 minutos

Data: 15/02/2018 | **Hora:** 18h45

Intensidade: Moderada a Alta

Nº de exercícios: 8

	Nº repetições	Exercícios	Braços	Liderança	Tempos	Material
Aquecimento	8	Step touch	-----	Alternada	16	-----
	8	Step touch	Braços alternados em cima	Alternada	16	-----
	8	Step touch	Braços em simultâneo em cima	Alternada	16	-----
	8	Step touch	Flexão 90° à frente alternado	Alternada	16	-----
	8	Step touch	Flexão 90° à frente em simultâneo	Alternada	16	-----
	8	Step touch com joelho ao peito alternado	-----	Alternada	16	-----
	8	Step touch com calcanhar ao glúteo alternado	-----	Alternada	16	-----
	8	Step touch com calcanhar ao glúteo 2 vezes	-----	Alternada	16	-----
	4	Básico	-----	Alternada	16	Step
	4	Passo “V”	-----	Alternada	16	Step
Parte Fundamental	1	Joelho, mão toca no step, perna esticada atrás com salto	Quando a perna estica atrás os braços afastam-se do tronco na horizontal	Direita	8	Step
	1	Pé direito no step, esquerdo toca atrás (direita, esquerda) lento e (direita, esquerda) rápido	-----	Direita	8	Step
	1	Passo “V”	Braços cima, cima, baixo, baixo	Direita	4	Step
	1	Giro pé direito	Braços abertos na horizontal	Direita	4	Step
	1	Mambo no step, chassé, giro no chão	-----	Direita	8	Step
	1	Passo “L” com elevação dos joelhos	Braços para cima alternados com os joelhos	Direita	8	Step
	2	Chuto	Palma	Alternada	4	Step
	2	Agachamento	-----	Direita	4	Step

	1	Joelho, mão toca no step, perna esticada atrás com salto	Quando a perna estica atrás os braços afastam-se do tronco na horizontal	Esquerda	8	Step
	1	Pé direito no step, esquerdo toca atrás (direita, esquerda) lento e (direita, esquerda) rápido	-----	Esquerda	8	Step
	1	Passo “V”	Braços cima, cima, baixo, baixo	Esquerda	4	Step
	1	Giro pé direito	Braços abertos na horizontal	Esquerda	4	Step
	1	Mambo no step, chassé, giro no chão		Esquerda	8	Step
	1	Passo “L” com elevação dos joelhos	Braços para cima alternados com os joelhos	Esquerda	8	Step
	2	Chuto	Palma	Esquerda	4	Step
	2	Agachamento	-----	Esquerda	4	Step
Relaxamento	-----	Recuperar a respiração com respirações	-----	-----	16	-----
	-----	Alongar zona lombar	-----	Alternada	8	-----
	-----	Alongar zona abdominal	-----	Alternada	8	-----
	-----	Alongar quadríceps	-----	Alternada	8	-----
	-----	Alongar isquiotibiais	-----	Alternada	8	-----
	-----	Alongar glúteos	-----	Alternada	8	-----
	-----	Alongar gêmeos	-----	Alternada	8	-----

Anexo XII – Exemplo de Aula de *Cycling*

Objetivo: Treino Aeróbio
Tempo total: 48 minutos

Instrutor: Liliana Fernandes
Data: 06/03/2018 | **Hora:** 18h45

Intensidade: Vigorosa

Nº de exercícios: 11

Intervalo de repouso: Nenhum

	Música (nº e duração)	Exercícios - Tempos	CrITÉrios de êxito	Tempos	Material
Aquecimento	Barbatuques – Baiana (04:14)	Pedalar		-----	Indoor Cycle
Parte Fundamental	1ª- DJ Fresh ft Rita Ora – Hot Right Now (03:06)	Sprint Sprint Sprint	<ul style="list-style-type: none"> • Manter coluna direita • Olhar sempre em frente • Joelhos a apontar para a frente • Não realizar força com os braços 	00:32 a 00:54 01:22 a 01:43 02:11 a 03:33	Indoor Cycle
	2ª- DJ Fresh ft Dizzee Rascal – The Power (02:56)	Montanha Montanha		00:41 a 01:12 02:00 a 02:47	
	3ª- Calvin Harris ft Florence Welch – Sweet Nothing (03:26)	Sprint Sprint Sprint		01:00 a 01:15 02:15 a 02:30 02:53 a 03:23	
	4ª- David Guetta ft Zara Larsson – This one’s for you (03:33)	Montanha Montanha Montanha		01:05 a 01:22 02:20 a 02:36 02:53 a 03:22	
	5ª- Alexandra Stan – Mr Saxobeat (03:13)	Sprint Sprint Sprint		00:58 a 01:14 01:45 a 02:16 02:40 a 03:11	
	6ª- Calvin Harris – This is what you came for (03:40)	Montanha Montanha Montanha		00:46 a 01:17 02:04 a 02:33 03:05 a 03:36	
	7ª - Afrojack – Rock the House (04:58)	Sprint Sprint Sprint		01:13 a 01:42 01:56 a 02:27 04:24 a 04:54	
	8ª- Kat Deluna – Whine Up (03:25)	Montanha Montanha Montanha Montanha		00:32 a 00:38 00:55 a 01:09 01:33 a 01:39 01:56 a 02:10 02:34 a 03:20	
	9ª- 30 seconds to mars – Closer to the edge (04:21)	Sprint Sprint Sprint		00:47 a 01:15 01:56 a 02:24 03:08 a 04:04	
	10ª- Afrojack Shermanology – Can’t stop me (03:15)	Montanha Montanha Montanha		00:49 a 01:04 01:19 a 01:48 02:30 a 02:59	
	11ª- Avicii – Wake me up (04:11)	Montanha Montanha Montanha		00:39 a 01:10 01:26 a 01:56 02:27 a 02:58 03:14 a 04:01	

Relaxamento	Diogo Piçarra ft Isaura – Meu é teu (03:58)	Alongar deltoide	-----	-----	-----
		Alongar tricípite			
		Alongar pescoço			
		Alongar pescoço			
		Alongar pescoço			
		Alongar abdominais			
		Alongar isquiotibiais			
		Alongar glúteos			
		Alongar quadricípite			
		Alongar lombar			

Anexo XIII – Exemplo de Aula de Pilates



Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda



Plano de Aula Pilates

Objetivo: Respiração, Força, Estabilidade e Flexibilidade	Instrutor: Liliana Fernandes e Solange Santos
Tempo total: 30 minutos	Data: 05/03/2018 Hora: 19h30
Intensidade: Moderada	Nº de exercícios: 23 Intervalo de repouso: 5s

	Exercícios	Nº reps	Séries	Material
Aquecimento	Anteversão e retroversão da bacia	16x	----	----
	Subida para ponta de pés - repete com MS à frente, em círculo e alternados	16x	----	----
	Subida para ponta de pés e juntar calcanhares	16x	----	----
	2ª Posição Ballet balanços laterais MInf com transferência peso corporal	16x	----	----
	2ª Posição Ballet balanços laterais MInf com transferência peso corporal e elevação calcanhares alternados ou simultâneos	16x	----	----
	2ª Posição Ballet balanços laterais MInf com transferência peso corporal e elevação calcanhares alternados ou simultâneos com MS	16x	----	----
	2ª Posição Ballet balanços laterais MInf com rotação do tronco para lado da perna	16x	----	----
	2ª Posição Ballet com agachamento passar para meia ponta e extensão das pernas	16x	----	----
	2ª Posição Ballet rotação dos dois braços à frente passar para posição lateral	4x dto e 4x esq.	----	----
	Posição lunge em extensão efetuar elevação calcanhar da perna de trás com elevação MS	16x	----	----
Parte Fundamental	Imprinting	8x	1	Colchão
	Hundred	100x	1	Colchão
	Roll up	4x	1	Colchão
	One leg circle	4x rotação interna + 4x rotação externa	1	Colchão
	Rollin like a ball	4x	1	Colchão
	One leg stretch	8x	1	Colchão
	Double leg stretch	4x/8x	1	Colchão
	Scissors	8x	1	Colchão
	Lower lift	4x	1	Colchão
	Criss cross	(8x)	1	Colchão
	Shoulder bridge	(4xnomral +4x pernas juntas)	1	Colchão
	Side kick c/ perna direita	(8x toda a sequencia)	1	Colchão
	Swimming	(8x)	1	Colchão

	Mermaid	(4x dta +4x esq)	1	Colchão
	Side kick c/ perna esquerda	(8x toda a sequencia)	1	Colchão
	Cat stretch	16x	1	Colchão
	Leg pull prone (prancha)	(4x estática +4x dinâmica)	1	Colchão
	Side bend	(8x dta+8x esq)	1	Colchão
	Push up completo	(4x)	1	Colchão
	Posição pilates para sentar		1	Colchão
	Spine twist	(4x dedos queixo e cotovelos afastados+ 4x braços afastados)	1	Colchão
	Saw	(8x)	1	Colchão
	Spine stretch forward	(4x)	1	Colchão
Relaxamento	Deitado em decúbito dorsal, com braços ao longo do tronco e olhos fechados			

Anexo XIV – Exemplo de Aula de *Strong by Zumba + Gym Jump*



Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda



Plano de Aula Localizada

Objetivo: Quadríceps, Isquiotibiais e Glúteos

Tempo total: 45 minutos

Instrutor: Liliana Fernandes e

Solange Santos

Data: 15/03/2018 | **Hora:** 18h00

Intensidade: Alta

Nº de exercícios: 10

Intervalo de repouso: 30s

	Música	Exercícios	Nº reps	Séries	Material
Aquecimento	-----	Step Touch	32	---	-----
		Step Touch com braços alternados à frente	32	---	-----
		Step Touch com braços juntos à frente	32	---	-----
		Step Touch com braços à cima da cabeça alternados	32	---	-----
		Step Touch com braços à cima da cabeça juntos	32	---	-----
		Pés alternados cruza à frente	32	---	-----
		Pés alternados cruza atrás	32	---	-----
		Elevação dos joelhos alternados	32	---	-----
Fundamental	I got this (03:51)	Agachamento + passo ao lado	4	1	-----
		Agachamento + passo ao lado com soco	4	1	-----
		Balanços à frente	4		
		Socos alterados	4		
		Balanços a trás	4	2	-----
		Socos alternados	4		
		Jumping Jacks + soco (lento)	4	1	-----
		Jumping Jacks + soco (rápido)	15	1	-----
		Agachamento + passo ao lado	4	1	-----
		Agachamento + passo ao lado com soco	4	1	-----
		Balanços à frente	4		
		Socos alterados	4		
		Balanços a trás	4	2	-----
		Socos alternadps	4		
		Jumping Jacks + soco (lento)	4	1	-----
		Jumping Jacks + soco (rápido)	10	1	-----
		2 saltos ao lado + soco	6	1	-----
		2 saltos ao lado + soco	16	1	-----
		Balanços à frente	4		
		Socos alterados	4		
Balanços a trás	4	2	-----		
Socos alternadps	4				
Jumping Jacks + soco (lento)	4	1	-----		
Jumping Jacks + soco (rápido)	16	1	-----		

	Drummer Out (03:06)	Agachamento sumo + pernas juntas (lento + rápido + lento)	2 4 1	1	-----		
		Agachamento sumo + pernas juntas (rápido + lento)	2 1	3	-----		
		Lunge estático (insiste) Agachamento ao lado (Direita + Esquerda)	4 2	8	-----		
		Marcha	8	1	-----		
		Agachamento + cruza atrás Agachamento com elevação lateral da perna (Direita + Esquerda)	2 4	4	-----		
		<i>Invasion</i> (06:26)	Joelho <i>Jumping Jacks</i>	3 1	4	-----	
	Joelho Chuto <i>Jumping Jacks</i>		2 1 1	4	-----		
	Chuto <i>Jumping Jacks</i>		3 1	4	-----		
	Posição de agachamento + prancha + flexão		1 2 3 4 3 2 1	1	-----		
			Posição de agachamento com rotação do tronco Deslocamento lateral com soco	6 6	8	-----	
				Agachamento Joelho + soco lateral	1 8+1	2	-----
			3 Agachamento + cruza atrás 3 Agachamento com deslocamento + cruza atrás	4 4	2	-----	
	Chutos + <i>Jumping Jacks</i>		3 + 1	8	-----		
	Posição de agachamento com rotação do tronco Deslocamento lateral com socos		6	8	-----		
			Agachamento Joelho + Soco lateral	1 8	2	-----	
	mento		-----	Alongar deltoide	15s	-----	-----
				Alongar tricípite	15s	-----	-----
				Alongar pescoço	15s	-----	-----
				Alongar pescoço	15s	-----	-----
		Alongar pescoço		15s	-----	-----	
Alongar abdominais		15s		-----	-----		
Alongar isquiotibiais		15s		-----	-----		
Alongar glúteos		15s		-----	-----		
Alongar quadrícipite		15s		-----	-----		

Anexo XVIII – Atividade de Promoção

Projeto “Pum Pum Gym”

Atividade Promotora da Entidade Acolhedora

IPG
Instituto Português de Guarda

IPG GYM

Início: 18h00

22 maio **Boot Camp**
Teresa e Liliana

23 maio **Masterclass** Pilates Aeróbica
Teresa e Liliana **Entrada livre**

24 maio **Boot Camp**
Teresa e Liliana

25 maio **Cycling**
Filipe

28 maio **Zumba** Bernardete Jorge
Pilates Solange

29 maio **AeroTotal** Nelson
Balance João

30 maio **Pump** Filipe
Core João

1 Junho **Cycling**

Campanha de recolha de alimentos.

ALDEIAS DE CRIANÇAS SOS PORTUGAL

Participa com um alimento diferente cada dia!

**Anexo XV – Ação de Formação: Desporto para
Pessoas com Deficiência: *Polibat* e Voleibol
Sentado**



FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE DESPORTO PARA PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA

CERTIFICADO

Faz saber-se que, Líliliana Fernandes concluiu a Ação de Formação “Desporto para Pessoas com Deficiência: Polybat e Voleibol Sentado”, com a duração de 5h, realizada no Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque - Guarda.

Data

25 de setembro de 2017

Presidente FPDD

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



Odielas

MEDIA PARTNER



PLURAL & SINGULAR

PARCEIROS OFICIAIS

ANOS

Anexo XVI – Formação de Pilates

PROMOFITNESS

Certificado de Formação Profissional

A Promofitness, certifica que Lílíana Sofia Pereira Fernandes, contribuinte nº 227130545, com o cartão de cidadão n.º 14760948, frequentou de 06-01-2018 a 14-01-2018, com a duração total de 30 horas presenciais, o Curso de Formação Profissional

Pilates - Nível I

tenho obtido a classificação final de 18 valores – Muito Bom, numa escala de Mau a Muito Bom.

Porto, 26 de Janeiro de 2018

Certificado

PF4891 | 2018

IPDJ 63212851 | 6 U.C.




A Direção
(Nuno Sousa)

Anexo XVII – Tertúlias de Despor



CERTIFICADO

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

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

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

Guarda, 15 de junho de 2018

O Diretor

(Prof. Doutor Pedro José Arrifano Tadeu)