



IPG Politécnico
| da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Paulo Fernando da Silva Sousa

julho | 2018





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
Paços Health Club Fitness & Spa

Paulo Sousa

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM DESPORTO

Julho / 2018



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
Paços Health Club Fitness & Spa

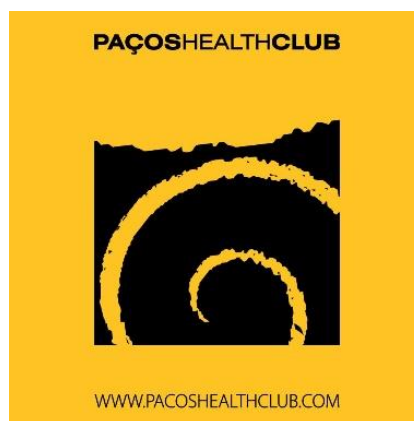
Paulo Sousa

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM DESPORTO

Julho / 2018



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda



Relatório de estágio no âmbito do 3º ano do curso da licenciatura em desporto, menor de exercício físico e bem-estar. Submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de licenciatura em Desporto.

Orientador de Estágio: Professor Doutor Faber Martins

Tutor na entidade acolhedora: André Lopes

Ficha de identificação

Estagiário:

Paulo Fernando da Silva Sousa, N°5008356

Estabelecimento de Ensino:

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em:

Desporto

Local de Estágio:

Paços Health Club Fitness & Spa

Morada de Estágio:

Rua 6 de Novembro 35D, Carvalhosa

4590-024 Paços de Ferreira

Porto

Datas de Início do Estágio:

16 de Outubro 2017

Datas de Fim do Estágio:

1 de Maio 2018

Tutor de Estágio Curricular na Instituição:

Mestre André Lopes

Orientador de Estágio Curricular na ESTG-IPG:

Professor Dr. Faber Martins

Área do Estágio Curricular: ´

Desporto, menor em Exercício Físico e Bem-estar

Resumo

O seguinte relatório foi realizado no âmbito da licenciatura de desporto, menor de Exercício Físico e Bem-estar, pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESCD), do Instituto Politécnico da Guarda. Foi realizado pelo discente Paulo Sousa e com a orientação do Professor Dr. Faber Martins. O presente documento visa demonstrar todos os procedimentos ao longo do estágio curricular.

Inicialmente, apresento a entidade acolhedora, mencionando os recursos humanos, materiais e instalações. Seguidamente, e ainda relacionado com a entidade, refiro as atividade/aulas existentes nesta. Numa parte final, apresento os clientes que me foram atribuídos, descrevendo a prescrição de exercício físico, a periodização adequada a cada cliente e os respetivos planos de treino.

Concluo com uma reflexão de todo o trabalho efetuado durante a realização deste estágio, desde novos métodos de aprendizagem como também todas as dificuldades que foram necessárias ultrapassar para o sucesso do mesmo.

Palavras-chaves: Exercício Físico, Bem Estar, Treinos, Avaliações, Planificação

Agradecimentos

Passados estes anos de licenciatura, não podia deixar de deixar o meu agradecimento a todos que direta ou indiretamente me ajudaram, não só durante a realização do estágio, mas também durante a licenciatura.

Assim sendo, em primeiro lugar e não podia deixar de ser agradeço aos meus pais por todos os esforços que fizeram para que esta licenciatura fosse possível. Agradeço igualmente a toda a minha família que sempre me apoiou em tudo o que necessitei durante o mesmo.

Um agradecimento especial também á Ana Araújo, que apesar de não estar comigo desde início, me ajudou bastante para que desse sempre o melhor de mim e que visse tudo de uma maneira positiva. Não podia deixar de agradecer também aos meus companheiros de casa ao longo deste anos passados na cidade Alta e fria, foram fundamentais e estiveram sempre presente nos bons e maus momentos.

Sem esquecer, o importante contributo do Professor Doutor Faber Martins, por todo o conhecimento, acompanhamento e disponibilidade como tutor de estágio, durante a realização do mesmo.

Também agradeço a todos os colegas de turma pelo facto das grandes amizades que criamos, mas pelo grande ambiente que tínhamos, sem que ninguém fosse excluído. Parte fundamental foram também todos os docentes da licenciatura de Desporto, que sempre estiveram dispostos a nos ajudar de qualquer modo, por isso deixo também aqui os meus agradecimentos.

Agradeço em primeiro lugar ao meu orientador de estágio, André Lopes, por me ter aceitado o pedido de estágio e estar sempre disponível em qualquer momento a ajudar para que o estágio fosse um sucesso.

E não podia passar, a todos os meus colegas do Paços Healht Club – Fitness & Spa por me terem acrescentado conhecimento, se terem disponibilizado a ajudar sempre que fosse preciso e por todos os bons momentos passados durante este ano.

Sem Faltar, um agradecimento especial também ao Hélder Inácio, que sempre me ajudou com conselhos e integração no ginásio durante a realização do estágio

Por fim, não podia deixar passar, agradecer a cidade da Guarda, a mais Alta e Fria, a cidade dos 5f's, por todo o acolhimento e hospitalidade durante os anos de licenciatura.

SIGLAS

ASCM - American College of Sports Medicine

H - Hipertrofia

MG – Massa Gorda

MM – Massa Magra

MC – Massa Corporal

RM – Repetição Máxima

S.M – Smith Machine

TMR - Taxa Metabólica em repouso

ÍNDICE

Ficha de identificação	II
Resumo	IV
Agradecimentos	VI
SIGLAS	VIII
ÍNDICE DE FIGURAS	XII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XII
ÍNDICE DE TABELAS	XIII
INTRODUÇÃO	1
Capítulo I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	2
1. Caracterização da entidade	3
1.1. Recursos Humanos	3
1.2. Recursos Espaciais	4
1.2.1. Recursos Físicos	4
1.2.2. Recursos Materiais	4
1.3. Horário e Mapa de aulas	8
1.4. Ficha de Identificação do Tutor de Estágios	10
Capítulo II - Objetivos e Planeamento de Estágio	11
1. Fases e as áreas de Intervenção	12
1.1. Fases de Observação (outubro a dezembro)	12
1.2. Fase de coorientação (dezembro a março)	12
1.3. Fase de orientação (abril a maio)	12
2. Objetivos	13
2.1. Objetivos gerais	13
2.2. Objetivos Específicos	13
2.2.1. Objetivos específicos - Sala de musculação	13
2.2.2. Objetivos específicos - Aulas de grupo	13

3. Planejamento anual e Horário de estágio.....	14
Capítulo III - Atividades desenvolvidas na Sala de exercício e Academia	15
1. Atividades Desenvolvidas	16
Capítulo IV - Prescrição exercício físico	18
1. Avaliação e prescrição de Exercício Físico.....	19
1.1. Avaliações físicas	19
1.1.1. Avaliação física	19
1.1.2. Avaliação de Mobilidade articular	20
1.1.3. Resistência e Força muscular	21
Cliente I	24
Cliente II.....	35
Cliente III.....	37
Cliente IV	39
REFLEXÃO FINAL	42
REFERÊNCIAS	44
ANEXOS	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Organigrama do ginásio.....	3
Figura 2 - Sala de Exercícios	4
Figura 3 - Sala de Aula de Grupo	7
Figura 4 - Sala de Cycling	7
Figura 5 - Horário das aulas de Grupo	9
Figura 6 - Pontuação 1, Pontuação 2 e Pontuação 3, respetivamente	20
Figura 7 - Pontuação 1, Pontuação 2 e Pontuação 3, respetivamente	21

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Avaliação Cliente I.....	34
Gráfico 2- Avaliação Cliente II	37
Gráfico 3- Avaliação Cliente III.....	39
Gráfico 4- Avaliação Cliente IV.....	41

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Material Sala de Musculação	4
Tabela 2 - Material da Sala de Musculação.....	5
Tabela 3 - Material da Sala de Musculação.....	5
Tabela 4 - Material salas de grupo / Cycling.....	6
Tabela 5 - Material sala de Crosstraining.....	6
Tabela 6 - Aulas de grupo disponíveis	8
Tabela 7 – Fases e as áreas de intervenção.....	12
Tabela 8 - Estrutura da aula de Cross Training	17
Tabela 9 - Análise de Resultados para Homens	22
Tabela 10 - Análise dos Resultados para Mulheres.....	22
Tabela 11 - Análise de Resultados para Homens	22
Tabela 12 - Análise de Resultados para Mulheres	23
Tabela 13 – Periodização.....	26

INTRODUÇÃO

O seguinte relatório de Estágio é realizado no âmbito do 3º ano da Licenciatura em Desporto, no menor de Exercício Físico e Bem-estar. Tem como Orientador o Professor Dr. Faber Bastos e com coordenador na entidade acolhedora o Mestre André Lopes. A entidade foi o ginásio Paços Health Club Fitness & Spa, situada em Paços de Ferreira, sendo escolhida pelo fato de me conseguir proporcionar tudo o que era necessário durante a realização do estágio curricular. Bem como, uma variada escolha de serviços e com aulas de grupo variadas que me possibilitaria entrar em contato com os clientes de várias formas. Além destes, outro motivo importante para a escolha do mesmo foi a proximidade da minha residência atual.

Este documento, visa de uma forma muito organizada, ilustrar todo o trabalho foi efetuado durante o estágio curricular no âmbito do curso de desporto no respetivo ano letivo de 2017-2018, segundo os objetivos propostos no início do ano letivo. Este finaliza com 420 de contacto. O presente relatório está dividido em três partes. A primeira parte trata-se da caracterização da entidade acolhedora, a segunda parte descreve tudo o que foi abordado durante o estágio, como o plano individual onde apresento os objetivos gerais e específicos, assim como o horário do estágio curricular

Posto isto, na terceira parte e quarta parte, é apresentado o planeamento das aulas de grupo, bem como, as avaliações e prescrições de exercício físico aos clientes. Nesta vertente de prescrição, mais virada para a sala de exercício, acompanhei quatro indivíduos ao longo dos meses com os seus respetivos planeamentos de treino durante o mesmo.

Numa fase final, avalio os resultados obtidos durante o estágio, concluindo com as reflexões finais e explicando as aprendizagens efetuados ao longo do estágio curricular, bem como as dificuldades encontradas durante o mesmo.

Capítulo I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1. Caraterização da entidade

A entidade acolhedora, como já foi referido anteriormente, é o ginásio *Paços Health Club Fitness & Spa* situado na cidade de Paços de Ferreira. Conhecida a nível nacional como a “Capital do móvel”. Paços de Ferreira tem cerca de 56 340 habitantes, subdividida em 12 freguesias, Carvalhosa, Eiriz, Ferreira, Figueiró, Frazão Arreigada, Freamunde, Meixomil, Paços de Ferreira, Penamaior, Raimonda, Sanfins, Lamoso, Codessos e Seroa. Este ginásio apresenta 588 clientes ativos de momento.

Paços Health Club Fitness & Spa contem uma sala principal que está dividida em duas partes: a parte da sala de exercícios onde estão as máquinas de musculação, *halteres*, barras, entre outros, e mais uma parte para o treino cardiorrespiratório (passadeiras, círculoergómetro, remoergómetro, elípticas). Este ginásio é composto também por mais quatro salas de grupo, sendo que duas delas se destinam para a realização de aulas de grupo como circuito, *HIIT*, treino Funcional, *Body Jump*, *Full Body*, *M'Danz*, *fightteam*, *Dumbells*, *SFX Core*, Karaté, e outras duas salas para a realização de *Indoor cycling e Cross Training*.

1.1. Recursos Humanos

O Corpo técnico do ginásio *Paços Health Club Fitness & Spa* é composto por 20 pessoas.

A gerência é composto pelo proprietário Silvestre Bastos e para o cargo de Diretor Técnico encontra-se André Lopes, sendo este também um dos instrutores. As responsáveis pela receção são Nicole Cerqueira, Dora Gomes e Amanda Nobre. Para a realização de aulas e acompanhamento de clientes tem-se os instrutores Rui Neto, Filipe Neto, Paulo Silva, Hélder Sousa, Rui Sousa, Miguel Aguiar, Jaime Jorge, Ricardo Pinto, António Pinto, Marta Vilela, Bruna Teixeira, Filipe Pacheco e Domingo Gomes.

Posto isto, no seguinte esquema é apresentado o organigrama do ginásio:

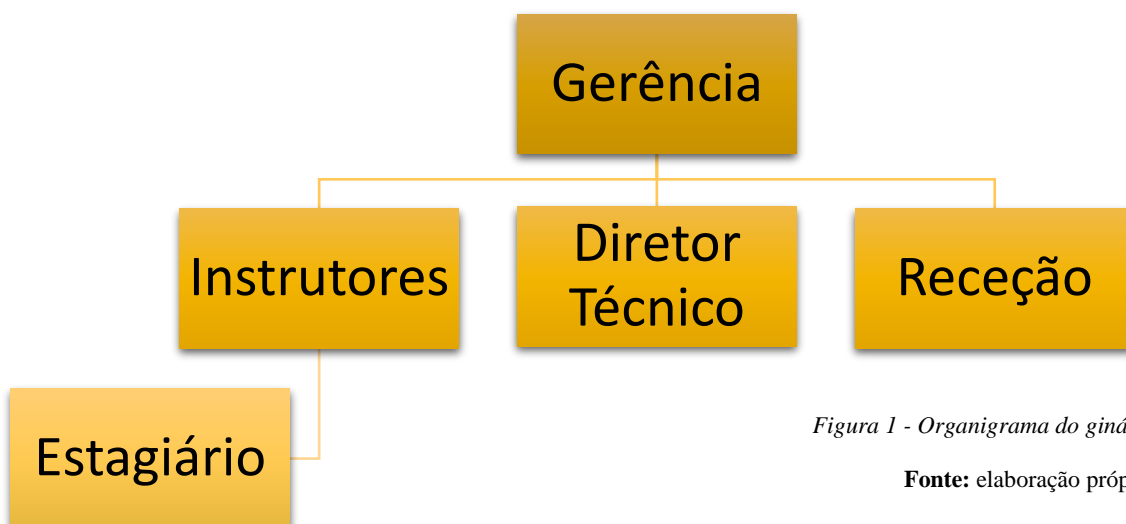


Figura 1 - Organigrama do ginásio.

Fonte: elaboração própria.

1.2. Recursos Espaciais

1.2.1. Recursos Físicos

Os clientes do ginásio Paços Health Club Fitness & Spa, têm ao seu dispor uma sala de exercício em boas condições para atingirem os seus objetivos, como podemos observar nas figuras 2, 3 e 4. As aulas de grupo são organizadas nas quatro salas que o clube dispõem para a realização das mesmas. Para os clientes poderem relaxar após o seu treino, este também coloca à disposição uma sauna e banho turco. Por último, uma zona de spa para que este possam usufruir de massagens.

1.2.2. Recursos Materiais

A. Sala de exercício

Na sala do exercício, o ginásio ao dispor dos clientes os seguintes materiais:

Passadeiras	9
Elípticas	4
Bicicletas Estáticas verticais	4
Bicicletas Estáticas horizontais	1
Remos	1

Tabela 1 - Material Sala de Musculação

Fonte: Elaboração Própria

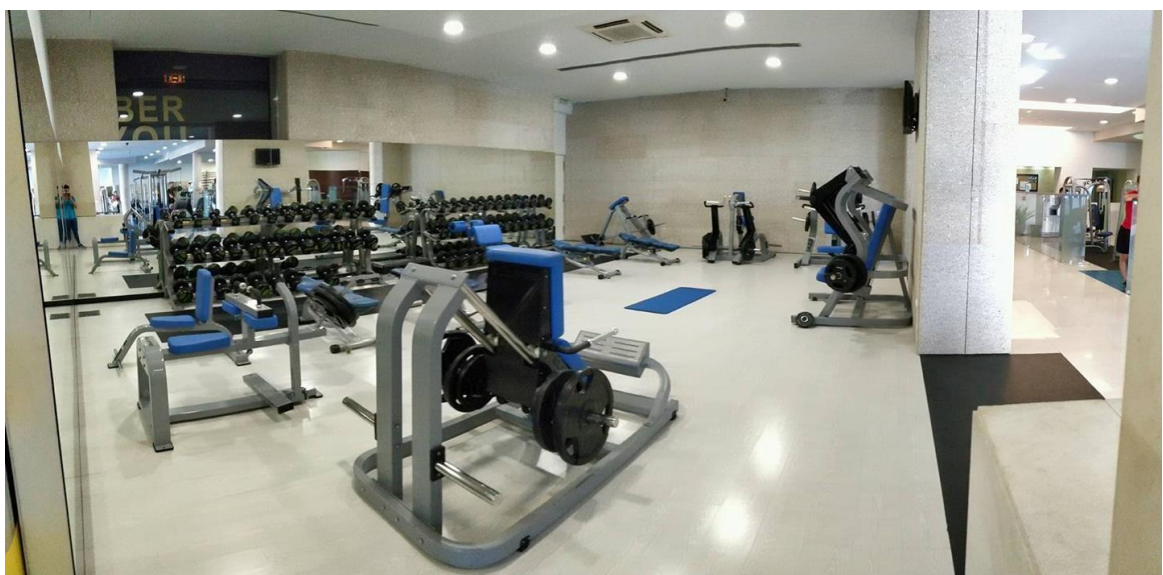


Figura 2 - Sala de Exercícios

Fonte: Elaboração Própria

B. Sala de Musculação

<i>Chest Press</i>	<i>Shoulder Press</i>
<i>Bench Chest Press</i>	<i>Row</i>
<i>Peck Fly & Rear Delt</i>	<i>Incline Level Row</i>
<i>Wide Chest Press</i>	<i>Scott Bench</i>
<i>Leg extension</i>	<i>Seat Calf</i>
<i>Leg Press</i>	<i>Romain Chair 45°</i>
<i>Leg Curl</i>	<i>Functional Trainer Stage</i>
<i>Glute Extension</i>	<i>Multi Station</i>
<i>Adductor\Abductor</i>	<i>Cage</i>
<i>Smith Machine</i>	<i>Adjustable Bench</i>

Tabela 2 - Material da Sala de Musculação

Fonte: Elaboração Própria

Este, também coloca á disposição o seguinte material (tabela 3- Material da sala de musculação):

Halteres 2,5kg – 4	Halteres 35kg – 4
Halteres 5kg - 4	Halteres 37,5kg – 4
Halteres 7,5kg - 4	Halteres 40kg – 4
Halteres 10kg- 4	Ketbell 4kg - 2
Halteres 12,5kg - 4	Ketbell 8kg - 2
Halteres 15kg -4	Ketbell 12 kg - 2
Halteres 17,5kg - 4	Ketbell 16kg - 2
Halteres 20kg - 4	Ketbell 20kg - 2
Halteres 22,5kg - 4	Ketbell 24kg - 2
Halteres 25kg – 4	
Halteres 27,5kg – 4	
Halteres 30 kg – 4	

Tabela 3 - Material da Sala de Musculação

Fonte: Elaboração Própria

C. Sala de grupo

Este ginásio dispõem de duas salas de grupo para a realização de aulas de grupo mais coreografadas (figura 4), de uma sala para a prática de *Cross Training* e uma para a aula de *Cycling* (figura 5). Os materiais para estas salas são as seguintes:

Steps – 22	Pesos 2kg - 54
Colchões - 29	Pesos 5Kg - 54
Trapolins - 25	Halteres 2 kg - 20
Barras livres - 20	Halteres 3 kg - 20
Pesos 1Kg – 54	Bicicletas de Cycling - 24

Tabela 4 - Material salas de grupo / Cycling

Fonte: Elaboração Própria

Remo – 1	Cones - 20
Trapolins - 2	Steps - 4
Box Jump - 3	Jaula CrossFitt - 1
Barras livres - 6	Bolas medicinais 2/3/4/5/6kg - 2/1/2/1/1
Barra Olimpica - 1	Kettbell 4/8/16/20kg - 2/2/2/2
Corda - 1	TRX - 2
Colchões – 10	Elasticos - 2

Tabela 5 - Material sala de Crosstraining

Fonte: Elaboração Própria



Figura 3 - Sala de Aula de Grupo

Fonte: Elaboração Própria

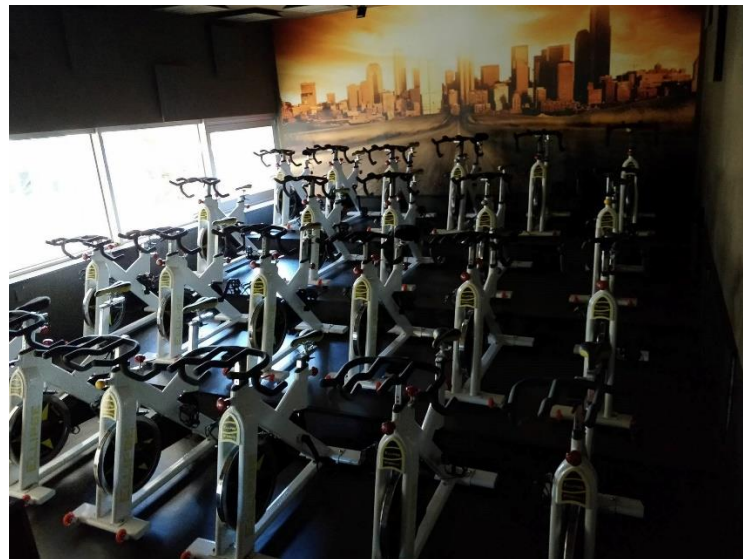


Figura 4 - Sala de Cycling

Fonte: Elaboração Própria

1.3. Horário e Mapa de aulas

Este ginásio coloca ao dispor de todos os clientes vários tipos de aulas de grupo, para satisfazer todos os diferentes gostos da população. Estas são:

Hiit
Full Body
Zumba
Body Jump
Dumbbells
SFX Core
Figth Team
Cross Training
 Circuito
 Karaté
 ABS
Pilates

Tabela 6 - Aulas de grupo disponíveis

Fonte: Elaboração própria

- *Hiit (high Intensity Interval Training)* - uma aula, que como o próprio nome indica, é um treino intenso, que trabalha todos os músculos de uma forma composta de séries de exercícios;
- *Full Body* – Aula focada em trabalhar todos os músculos, através de treinos tabata e exercícios com o peso corporal;
- *Zumba*- é um programa inspirado pela dança, com o objetivo de queimar calorias de uma forma divertida;
- *Dumbbells®* - Treino de exercícios realizados com barras e discos;
- *Body Jump®* - aulas de *fitness* em que se utiliza o mini trampolim;
- *SFX Core®* - Aula com o objetivo trabalhar o core (abdominal, lombar, glúteo);
- *Fitgh Team®* - Uma aula de grupo que utiliza técnicas de luta, com o objetivo de melhorar a capacidade cardiovascular e de tonificação;

- *Cross Training* – com uma base muito parecida ao *crossfit*, esta procura trabalhar movimentos mas amplos, naturais e funcionais;
- Circuito – Aula realizada na sala de exercício, com o objetivo de treino de tabata em circuito, com exercícios funcionais;
- ABS – aula para trabalho mais isolado da zona abdominal, tal como o nome indica;
- *Pilates* – Aula que permite a recuperação muscular, articular e dos ligamentos, especialmente na região sacrolombar;
- Karaté – Arte Marcial Japonesa;

Na seguinte figura 5, podemos observar o horário disponível para as respetivas aulas de grupo.

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
09:30 HIIT	09:30 SFX CORE	09:30 ZUMBA	09:30 INDOOR CYCLING	09:30 HIIT	
12:15 TREINO FUNCIONAL	12:15 TREINO FUNCIONAL	12:30 INDOOR CYCLING	12:30 SFX CORE	12:30 BODY JUMP	11:00 INDOOR CYCLING
18:15 BODY JUMP	18:15 FULL BODY	18:30 FIGHT TEAM	18:15 FULL BODY	18:30 DUMBBELLS	15:00 HIP HOP
19:00 CROSS TRAINING	19:00 ABS	19:00 SFX CORE	18:30 INDOOR CYCLING	19:00 CROSS TRAINING	17:30 INDOOR CYCLING
19:15 DUMBBELLS	19:00 INDOOR CYCLING	19:30 BODY JUMP	19:15 BODY JUMP	19:15 BUM BUM LOCALIZADA	
19:30 INDOOR CYCLING	19:30 CROSS TRAINING	19:45 BUM BUM LOCALIZADA	19:30 CROSS TRAINING		
20:15 KARATÉ	20:00 PILATES		20:00 PILATES		
			20:15 KARATÉ		

Musculação e Cardiofitness
Segunda a Sexta 08:00 às 22:00
Sábado 10:00 às 20:00

Figura 5 - Horário das aulas de Grupo

Fonte: Ginásio Paços Health Club Fitness & Spa

1.4. Ficha de Identificação do Tutor de Estágios

Tutor, como o próprio nome indica, é alguém selecionado com o objetivo de orientar o estagiário e para o acompanhamento efetivo do estágio curricular.

1	Nome e número da cédula:	
	André Lopes	141305

2	Formação académica:			
		Grau	Área	Instituição
		Licenciatura	Educação física e desporto escolar	UTAD
		Mestrado		

3	Função na Instituição
	Diretor Técnico

4	Experiência profissional relevante na área (últimos 5 anos)
	<ul style="list-style-type: none"> • Gestão de ginásio e <i>Health club</i>; • Formação em <i>Personal Trainer</i> avançado, <i>Indoor Cycling</i>, <i>Pilates</i>, <i>Body Jump</i>; • Instrutor de aulas de grupo (<i>Indoor Cycling</i>, <i>Full Body</i>, <i>Hiit</i> e <i>Pilates</i>); • Avaliação e prescrição de exercício; • Formação em treino funcional.

Capítulo II - Objetivos e Planejamento de Estágio

1. Fases e as áreas de Intervenção

Durante a realização do estágio devem ser realizadas as seguintes fases:

1.1. Fases de Observação (outubro a dezembro)

Onde o objetivo passou por observar tanto as aulas de grupo como a sala de exercício de maneira a conhecer o funcionamento do ginásio, assimilando conceitos gerais e específicos para de forma mais adequada intervir/lidar com os clientes.

1.2. Fase de coorientação (dezembro a março)

A 2ª fase denominada de “Fase de coorientação”, o objetivo focou-se em colocar em prática o que aprendemos durante a fase de observação. Nesta vamos pôr em prática vários conceitos como: lecionar aulas com o supervisionamento do instrutor, planificar planos de treino, bem como orientar a sala de exercício.

1.3. Fase de orientação (abril a maio)

Por fim, a 3ª fase, “ Fase de orientação”, o objetivo passa por dinamizar as aulas de forma autónoma e mais correta e orientar a sala de exercício como instrutor, ou seja, planificar planos de treino para os clientes do ginásio.

Na tabela seguinte podemos observar o que foi realizado nas duas áreas de intervenção realizadas durante o estágio

Sala de Exercício	Aulas de Grupo
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Observação e intervenção na sala de exercício; ✓ Acompanhar de uma forma autónoma os clientes de maneira a corrigir as posturas corporais; ✓ Realizar avaliações; ✓ Planificar e prescrever exercícios físicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Observar todas as aulas de grupo; ✓ Intervir durante as aulas de grupo; ✓ Dinamizar as aulas de grupo de uma forma dinâmica e autónoma.

Tabela 7 – Fases e as áreas de intervenção

Fonte: Elaboração Própria

2. Objetivos

2.1. Objetivos gerais

- Aperfeiçoar competências de modo a realizar uma intervenção profissional adequada;
- Colocar em prática e aprofundar todo o conhecimento adquirido ao longo da licenciatura;
- Adquirir novas competências na área em questão;
- No final do estágio conseguir exercer de uma forma autónoma e competente ficando apto para o mercado de trabalho.

2.2. Objetivos Específicos

2.2.1. Objetivos específicos - Sala de musculação

- Observar e analisar métodos de trabalho;
- Acompanhar os clientes, auxiliando e motivando, intervindo com *feedbacks*;
- Realizar de uma forma autónoma e qualificada o acompanhamento ao cliente, bem como a avaliação da composição corporal e aptidão física;
- Ser capaz de prescrever sessões de treino que sejam adequadas aos objetivos de cada cliente.

2.2.2. Objetivos específicos - Aulas de grupo

- Adquirir competências através da observação de aulas de grupo dinamizadas pelos profissionais do ginásio;
- Promover competências práticas/teóricas através das observações de aulas de grupo;
- Planificar/orientar aulas de grupo de uma forma qualificada e autónoma;
- Saber lidar com as diversas adversidades dos clientes e saber corresponder às necessidades de cada atleta.

3. Planeamento anual e Horário de estágio

A estrutura do horário foi organizada de acordo com as necessidades da entidade acolhedora, de modo a melhorar todas as habilidades necessárias por parte do estagiário, seguindo sempre os objetivos que foram delineados no início do estágio. Posto isto, o estagiário em questão teve funções na sala de exercícios, com o objetivo de melhorar a intervenção com os clientes, bem como a prescrição de exercício físico, uma vez que estaria em contacto com os clientes pela primeira vez. Outras funções desenvolvidas foram as aulas de grupo, em que o estagiário, após as observações iniciais, começou por lecionar aulas com o supervisionamento do instrutor a fim de conseguir então realizar a aula de forma autónoma e eficaz.

O horário do estágio era 16 horas semanais sendo divididas por 5 dias, como podemos observar na tabela 8. No anexo III irá estar presente o respetivo planeamento anual.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
16h-20h	16h-20h	16h-20h	16h-19.30h 19-30- Aula de Cross Training	16h-20h

Tabela 8- Horário de Estágio

Capítulo III - Atividades desenvolvidas na Sala de exercício e Academia

1. Atividades Desenvolvidas

Durante a realização do estágio foram realizadas algumas atividades, como na sala de exercício a prescrição de planos de treino e acompanhamento de clientes pela primeira vez. Por outro lado, também a oportunidade de observar e lecionar aulas de grupo que estão disponíveis no ginásio *Paços Health Club Fitness & Spa*.

O estágio curricular esteve dividido em 3 fases. A primeira, *fase de integração e observação*, em que o objetivo passou pela integração e adaptação tanto na sala de exercício como nas aulas de grupo (*HIIT, ABS, Cross Training, Body Jump e Full Body*) de forma a conhecer o funcionamento do ginásio, assimilando conceitos gerais e específicos para de seguida intervir/lidar com os clientes.

Após a primeira fase, a minha intervenção começou a ser mais ativa e autónoma, passando assim para a fase dois, *fase de coorientação*, onde considero ser a mais importante de todo o estágio, pois é nesta que colocamos em prática tudo o que aprendemos. Na sala de exercício, a minha função passou por assegurar o bom funcionamento do ginásio, bem como o auxílio e o bem-estar de todos os clientes. Nesta segunda fase tive sempre o acompanhamento do meu tutor.

Já num terceira fase, *fase de orientação*, comecei a prescrever planos de treino e acompanhar clientes conforme o objetivo de cada um, bem como promover as aulas de grupo na modalidade de *Cross Training*.

Esta aula, aula de *Cross Training*, uma aula realizada em circuito, com o objetivo de trabalhar todos os grupo musculares e composta com uma base muito parecida ao *Cross Fit*, que trabalhar movimentos mais amplos, naturais e funcionais. Os seus benefícios são muitos, como o aumento da flexibilidade, reduz o risco de lesão, entre outros. Esta é planeada do seguinte modo:

Ativação funcional- 10 minutos

- Realização de exercícios com o objetivo de:
 - Aumentar a temperatura corporal;
 - Aumento do fluxo sanguíneo;
 - Aumentar o Vo_2 no músculo;
 - Aumento da velocidade de força de contração muscular;
 - Aumenta da capacidade das articulações.

Parte fundamental- 30 minutos

- Circuito com objetivo de trabalhar todos os grupos musculares;
- Normalmente entre 12 a 16 estações;
- Exercícios tanto de peso corporal, como com pesos/barras.

Retorno á calma- 5 minutos

- Alongamentos com o objetivo de retorno à calma de uma forma ativa.
- Diversos movimentos para cada grupo muscular

Tabela 9 - Estrutura da aula de Cross Training

Fonte: Elaboração Própria

Comecei a lecionar a aula uma vez por semana, desde 29 de março de 2018, o que me ajudou bastante a ser autônomo e ao mesmo tempo a conseguir lidar com um grupo de pessoas da melhor maneira possível.

Até ao final do estágio foi a única aula que lecionei, sendo que para compensar frequentei vários tipos de aulas para uma melhor preparação e assimilar de novas competências. Após o período de estágio continuei a promover as aulas de *Cross Training*. No entanto, realizei formações com o objetivo de realizar mais aulas de grupo, formações que foram de *Body Jump*, *Dumbbells*, *Fighteam* e *SFX Core*.

Capítulo IV - Prescrição exercício físico

1. Avaliação e prescrição de Exercício Físico

Nesta área, que trabalha diretamente com a saúde e a condição física de várias pessoas/atletas, é deveras importante que se domine na área da prescrição de exercício, bem como os princípios básicos da avaliação da aptidão física, de modo a que consigamos interpretar os resultados para planearmos de uma maneira adequada a realização de exercício físico para que estes consigam melhorar a saúde, reduzir os riscos de doenças e melhorar a sua aptidão física.

Segundo Heyward (2013) afirma também que a aptidão física é a capacidade de desempenhar atividades profissionais, recreativas e da vida diária sem ficar fatigado em excesso. O que nos leva a realizar testes físicos de modo a detetar os pontos fortes e fracos dos atletas, assim como, os riscos que este pode ter na sua saúde para se estabelecer os objetivos.

1.1. Avaliações físicas

Assim sendo, no que diz respeito à avaliação física e prescrição de exercício dos meus atletas, foi seguido um protocolo já imposto pelo ginásio que deve ser o seguinte:

1.1.1. Avaliação física

Esta tem como objetivo informar e sensibilizar o cliente do seu nível de condição física, obter informações relevantes para a prescrição do programa de treino e motivar o sócio pela determinação de objetivos coerentes e atingíveis.

Primeiro realizo a pesagem numa balança de bioimpedância (tanita). Posteriormente chegamos à medição de perímetros, ou seja, medidas circulares tiradas em plano horizontal: do osso, músculo e tecido adiposo. Os perímetros realizados são:

- Perímetro Mesoesternal;
- Perímetro da cintura;
- Perímetro Abdominal;
- Perímetro da Anca;
- Perímetro Crural;
- Perímetro Braço
- Perímetro Geminal;

1.1.2. Avaliação de Mobilidade articular

Nesta avaliação realizamos os testes de *Shoulder Mobility*, um teste concebido para medir a capacidade de flexibilidade/mobilidade da cintura escapular, e de *Overhead Squat*, com o objetivo de medir a capacidade de mobilidade e equilíbrio de um agachamento com uma carga acima da cabeça.

- Análise de resultados *Shoulder Mobility*:
 - Pontuação 0 – Se tiver dor associada a algum teste;
 - Pontuação 1 – Se for maior que 1,5 a medida inicial da mão;
 - Pontuação 2 – Se a distância for 1,5 a medida inicial da mão;
 - Pontuação 3 – Se a distância entre os punhos for menor que a medida inicial da mão.



Figura 6 - Pontuação 1, Pontuação 2 e Pontuação 3, respetivamente

Fonte: Google Imagens

- Análise de resultados *Overhead Squat*:
 - Pontuação 0 – Se tiver dor associada a alguma parte do teste.
 - Pontuação 1 – Se a tíbia e o tronco não estão paralelos, fémur não está abaixo da linha horizontal, joelhos não estão alinhados sobre os pés e nota-se flexão lombar.
 - Pontuação 2 – Se o tronco estiver paralelo com a tíbia ou numa postura vertical, fémur abaixo da linha horizontal, joelhos alinhados sobre os pés, barra alinhada sobre os pés e calcanhares levantados
 - Pontuação 3 – Tronco paralelo com a tíbia ou numa postura vertical, fémur abaixo da linha horizontal, joelhos alinhados sobre os pés e barra alinhada sobre os pés.



Figura 7 - Pontuação 1, Pontuação 2 e Pontuação 3, respectivamente

Fonte Própria: Google Imagens

1.1.3. Resistência e Força muscular

Por fim, teste para medir a força e a resistência que estão intimamente relacionadas, ao aumentar a força normalmente melhoramos a resistência. Neste realizamos *partial curl ups*, teste para medir a resistência muscular dos músculos da parede abdominal, e *push ups*, para medir a força de resistência do tronco e membros superiores.

Nas tabelas seguintes mostro os valores que me permitiam avaliar nestes dois tipos de teste.

A. Push Ups

Homens

Resultado	Idade (em anos)				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Excelente	> 54	> 44	> 39	> 34	> 29
Bom	45 - 54	35 - 44	30 - 39	25 - 34	20 - 29
Normal	35 - 44	24 - 34	20 - 29	15 - 24	10 - 19
Pobre	20 - 34	15 - 23	12 - 19	8 - 14	5 - 9
Muito Pobre	<20	< 15	< 12	< 8	< 5

Tabela 10 - Análise de Resultados para Homens

Fonte: ACSM, 2010

Mulheres

Resultado	Idade (em anos)				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Excelente	> 48	> 39	> 34	> 29	> 19
Bom	34 - 48	25 - 39	20 - 34	15 - 29	5 - 19
Normal	17 - 33	12 - 24	8 - 19	6 - 14	3 - 4
Pobre	6 - 16	4 - 11	3 - 7	2 - 5	1 - 2
Muito Pobre	< 6	< 4	< 3	< 2	< 1

Tabela 11 - Análise dos Resultados para Mulheres

Fonte: ACSM, 2010

B. Partial Curl UpsHomens

Resultado	Idade (em anos)				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Excelente	25	25	25	25	25
Muito bom	21 - 24	18 - 24	18 - 24	17 - 24	16 - 24
Bom	16 - 20	15 - 17	13 - 17	11 - 16	11 - 15
Normal	11 - 15	11 - 14	6 - 12	8 - 10	6 - 10
Muito Pobre	10	10	5	7	5

Tabela 12 - Análise de Resultados para Homens

Fonte: ACSM, 2010

Mulheres

Resultado	Idade (em anos)				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Excelente	25	25	25	25	25
Muito bom	18 - 24	19 - 24	19 - 24	19 - 24	17 - 24
Bom	14 - 17	10 - 18	11 - 18	10 - 18	8 - 16
Normal	5 - 13	6 - 9	4 - 10	6 - 9	3 - 7
Muito Pobre	4	5	3	5	2

Tabela 13 - Análise de Resultados para Mulheres

Fonte: ACSM, 2010

Também utilizei uma tabela com os fatores de risco para uma mais completa avaliação. Apenas me foi permitido seguir 4 clientes, que identifiquei de I a IV, para a realização do relatório de estágio. Como exemplo, vou mostrar todo o processo do cliente I e os restantes clientes estarão presentes nos anexos.

Por fim, os níveis de atividade física foram avaliados através das recomendações da OMS , que defende que em adultos entre os 18 anos e os 64 anos devem realizar um trabalho aeróbio equivalente a 300 minutos por semana e uma atividade de fortalecimento muscular de 2 ou mais dias.

Cliente I

Como meu primeiro cliente, o Cliente I, aceitou o desafio e confiou nas minhas capacidades para atingir o seu objetivo. Pela primeira vez com este, dia 12 de dezembro de 2017, realizei uma avaliação física, começando por preencher uma ficha de identificação.

Cliente I

Gênero: Masculino **Data Nascimento:** 28\8\1988

Altura: 1.72m **Nível AF:** 3

Objetivo: Objetivo este que passa por aumentar a massa muscular e conseguir uma melhor definição muscular

Disponibilidade: 5 vezes por semana

De seguida realizei as primeiras avaliações, a pesagem e a medição de perímetros.

12/12/2017

Pesagem

M. Corporal: 66,2

Ad Visceral: 3.28%

M. Gorda: 15.78%

M. Muscular: 52.9kg

M. Óssea: 2.8kg

H20: 59.24%

12/12/2017

Perímetros

Mesoestrenal: 88.5cm

Cintura: 79cm

Anca: 94cm

Bicípite: D-30cm E-30cm

Crural: D-52,5cm E- 50cm

Geminal: D-35cm E- 36,5 cm

Posto isto, realizei então os testes referidos anteriormente no ponto 1.1 – Avaliações física e o atleta apresentou os seguintes resultados:

12/12/2017

Avaliações:***Shoulder Mobility:*** M-25 cm

D-12cm E-21cm

Overhead Squat: 2***Push Ups:*** 30***Partial Curl Ups:*** 25**NOTA:** M – é o perímetro da mão

D – Mão direita por cima

E – Mão esquerda por cima

Após a avaliação inicial, podemos ver que o cliente não apresenta qualquer fatores de risco.

Quanto às respectivas avaliações de mobilidade, *Shoulder Mobility* e *Overhead squat*, observamos que na avaliação de *Shoulder Mobility*, o Cliente I apresenta uma diferença maior com o braço esquerdo por cima, se calhar devido ao fato de este ser destro e realizar quase todas as atividades com esse. Mesmo assim segundo as tabelas fornecidas pelo ginásio para orientação dos resultados, como ambas estão com uma diferença menor ao tamanho da mão, a pontuação seria a máxima de 3. No *Overhead Squat*, dos seguintes parâmetros, tronco paralelo à tibia, fêmur abaixo da linha horizontal, joelhos alinhados sobre os pés e barra alinhada sobre os pés, este apenas apresenta dois erros com a barra a não permanecer alinhada com os pés e os joelhos ultrapassam ligeiramente a ponta dos pés. Assim sendo, numa pontuação de 0 a 3, os resultados apontam para a pontuação 2, com apenas dois erros.

Por fim, as avaliações de força e resistência muscular, podemos notar que nos *push ps* este realiza 30 e com 30 anos deveria estar entre os 24 (Normal) e >44 (excelente), ou seja, apresenta uma resultado bom. Por último, e não menos importante, nos *partial curl ups*, o individuo realizou 25 e com a sua idade este valor é um valor excelente.

Estes valores são todos obtidos através de tabelas que o ginásio coloca à disposição de todos os instrutores para uma adequada realização das avaliações iniciais.

Como em qualquer atleta é importante realizar uma periodização, que segundo Dantas (2003) “é um planeamento geral e detalhado do tempo disponível para o treino, de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos“. A periodização pode ser dividida em

linear, que se divide em macrociclos, mesociclos e microciclos ou periodização ondulate. Este tipo de periodização tem como característica chave um alto volume de treino inicial e baixa intensidade seguido de um inverter de funções.

Este começou a ser seguido a 12/12/2017 com o objetivo de a dia 1/6/2018 atingir os seus objetivos. Foi realizada uma periodização Linear e dividida em Macroциclo que se refere ao plano maior, ou seja, multi mensal, com o objetivo de no fim desta o cliente atingir os seus resultados. Mesociclos com uma repartição do planeamento mensalmente e por fim os microciclos onde se verifica uma modificação semanal nos planos do atleta.

No quadro seguinte, podemos observar a periodização realizada para o Cliente I, que tinha como principal objetivo o aumento de massa muscular e definição muscular. Foi dividido em 3 mesociclos, com duração de 2 meses em casa e por último, os microciclos com pequenas alterações semanalmente.

Macroциclo: 12/12/2017 - 1/6/2018					
Objetivo: Aumenta massa muscular; Definição Muscular					
Mesociclos: Dividi em 3 mesociclos com duração de 2 meses em cada					
12/12/2017-12/2/2018 Aperfeiçoamento da Técnica Adaptação Anatomia Incremento Massa Muscular		12/2/2017-12/4/2018 Incremento massa muscular		12/4/2017-12/6/2018 Definição muscular	
Microциclos: Cada mesociclo foi dividido em dois, o que faz um total de 6 microciclos com duração de um mês cada um					
12/12/2017- 12/1/2018	12/1/2018- 12/2/2018	12/2/2018- 12/3/2018	12/3/2018- 12/4/2018	12/4/2018- 12/5/2018	12/5/2018- 12/6/2018
Adaptação anatômica	Força Máxima	Força Máxima	Hipertrofia Muscular I	Hipertrofia Muscular II	Hipertrofia III Definição Muscular

Tabela 14 – Periodização

Fonte: Elaboração Própria

Foi realizado então um plano inicial de adaptação anatômica, com o objetivo de habituar o cliente à biomecânica dos exercícios e máquinas, mas também ao trabalho muscular e resistência que este começa a ganhar com o início da prática de exercício físico, mas concretamente musculação. Também foi intercalado com a prática de aulas de grupo, mais precisamente ABS, por vontade do próprio. Este plano foi dividido num treino com o objetivo de trabalhar membros inferiores intercalado com membros superiores. De maneira a que o atleta, como já referido em cima, se adapta-se a adaptações centrais funcionais na realização dos movimentos mais complexos, mas já com o objetivo de trabalhar hipertrofia muscular

Plano de Treino: Adaptação Anatômica

Ativação Funcional: 10 minutos corrida moderada

Exercícios	Nº Repetições	Nº Series
<i>Chest Press</i>	10-12RM	3
<i>Leg Press</i>	10-12RM	3
Puxador Alto (Pega Pronação)	10-12RM	3
<i>Leg Curl</i>	10-12RM	3
Tricípite (Polia Alta)	10-12RM	3
<i>Leg Extension</i>	10-12RM	3
Bicípite (Polia Baixa)	10-12RM	3
Abdutor/Adutor	10-12RM	3
<i>Crunch Abdominal</i>	15RM	3
Lombar	15RM	3
Gémeos	15RM	3
Corrida Moderada	10 Min	-

Após um mês com este plano, achei que o atleta como já apresenta uma boa adaptação ao ginásio e à prática de exercício físico, decidi começar então a trabalhar no objetivo do atleta com um treino de força máxima, com o objetivo de aumentar a massa muscular deste. Assim sendo, o treino foi dividido por diferentes grupos musculares e seguindo as metodologias do ACSM (2011) que refere relativamente ao treino de força que devem treinar cada grupo muscular 2 a 3 dias por semana e com descanso de 48 horas nos músculos trabalhados, com 2 a 4 séries por exercício no caso de treinos de força e potência e para cada exercício 8-12 repetições para melhorar a força. Segundo Garganta (2003) este tipo de treino ajuda a aumentar

o metabolismo basal, ajudando assim a manter um baixo percentual de gordura corporal, que era também um dos objetivos do cliente.

O treino inicia-se com uma ativação funcional, com o objetivo de aumentar a temperatura corporal e o fluxo sanguíneo, que consistia em 10 a 15 minutos de corrida moderada, seguindo-se um exercício do grupo muscular que iríamos trabalhar.

1º Treino (Peitoral-Tricípite)

Ativação funcional: 2x15

Push ups TRX

Exercícios	Nº Repetições	Nº Series
<i>Chest Press</i>	8-12RM	3
Supino inclinado (S.M)	8-12RM	3
<i>Peck Fly</i>	8-12RM	3
Supino c/ Halteres	8-12RM	3
Tricípite Polia alta	8-12RM	3
Tricípite Fundos	8-12RM	3
<i>Press Françes</i>	8-12RM	3
Tricípite Corda Polia Alta	8-12RM	3

Retorno à calma: 15 a 20 minutos corrida moderada

2º Treino (Costas- Bicípites)

Ativação Funcional: 5 minutos remo

2x15 Temada Trx

Exercícios	Nº Repetições	Nº Series
Puxador Alto (pega ampla)	8-12RM	3
Remada comboio (pega curta)	8-12RM	3
Remada Unilateral c/ halteres	8-12RM	3
<i>Pull Over</i> Polia alta	8-12RM	3
<i>Bicípites curl</i> alternado haltere	8-12RM	3
Bicípites banco <i>scott</i>	8-12RM	3
Bicípites Trx	8-12RM	3
Curl 21	8-12RM	3

Retorno á calma: 15 a 20 minutos corrida moderada

3º Treino (Membros Inferiores-Deltoide)

Ativação funcional: 10-15 minutos corrida moderada

2x15 agachamento no Trx

Exercícios	Nº Repetições	Nº Series
Agachamento (S.M)	8-12RM	3
<i>Leg press</i>	8-12RM	3
<i>Leg extension</i>	8-12RM	3
<i>Leg curl</i>	8-12RM	3
<i>Stiff</i>	8-12RM	3
Adução/abdução anca	8-12RM	3
<i>Shoulder Press</i>	8-12RM	3
Elevação lateral c/ haltere	8-12RM	3
Remada alta	8-12RM	3
Encolhimento Ombros	8-12RM	3

Retorno à calma: 15 a 20 minutos corrida moderada

Após este primeira de fase da periodização do treino de força, seguimos com a realização do mesmo plano de treino apenas mudando a cargas nos exercícios.

Posto isto, passamos para a fase de Hipertrofia muscular ou incremento de massa muscular, Ou seja, o aumento no tamanho das fibras musculares devido ao acúmulo de substâncias contráteis. Seguindo, mais uma vez o protocolo da ACSM, para o treino de hipertrofia realizei o seguinte plano de treino:

1º treino (Peito/Deltoide anterior e medial)

Ativação Funcional: 10 minutos corrida moderada

2x15 *Push ups*

Exercícios	Nº Repetições	Nº Series
<i>Press</i> Inclinado (S.M)	12-10-8-6 RM	3
<i>Press</i> c/ Halteres	8-12RM	3
Aberturas com halteres	8-12RM	3
<i>Cross Over</i> Polia alta	8-12RM	3
<i>Peck Fly</i>	8-12RM	3
<i>Press</i> Ombros (S.M)	8-12RM	3
<i>Arnold Press</i>	8-12RM	3
Elevações laterais	8-12RM	3

Retorno á calma: 15 a 20 minutos corrida moderada

2º Treino (Dorsal/deltoide anterior)

Ativação funcional: 5min remo

2x *Pull Ups* até á falhar

Exercícios	Nº Repetições	Nº Series
Puxador alto- pega ampla	12-10-8-6RM	3
Remada baixa pronação	8-12RM	3
<i>Deadlift</i>	8-12RM	3
Puxador alto- pega curta	8-12RM	3
<i>Pull over</i> Polia alta	8-12RM	3
Elevações laterais-tronco incl.	8-12RM	3
Deltoide Máquina	8-12RM	3
Remada alta c/ barra w	8-12RM	3
Encolhimento ombros	8-12RM	3

Retorno á calma: 15 A 20 minutos corrida moderada

Exercícios lombar

Alongamentos

3º Treino (Membros Inferiores)

Ativação funcional: 10 minutos corrida moderada

2x 15 *squat jump*

Exercícios	Nº Repetições	Nº Series
Agachamento	12-10-8-6RM	3
<i>Lunge</i> c/ halteres	8-12RM	3
<i>Leg extension</i>	8-12RM	3
<i>Leg curl</i>	8-12RM	3
<i>Nordic curl</i>	8-12RM	3
Abdução/adução anca	8-12RM	3
Extensão Tornozelo-prensa	8-12RM	3
<i>Calf machine</i>	8-12RM	3

Retorno á calma: 15 a 20 minutos caminhada com inclinação a 12

Alongamentos

4ºtreino (Bicípите/tricípите)

Ativação funcional: 10 minutos corrida moderada

2x *Jumping Jacks*

Exercícios	Nº Repetições	Nº Series
<i>Curl</i> Bicípите- Barra w	8-12RM	3
<i>Curl</i> Bicípите c/ halteres	8-12RM	3
<i>Culr</i> Bicípите c/ corda	8-12RM	3
Bicípите suspensão TRX	8-12RM	3
<i>Press</i> Francês c/ barra w	8-12RM	3
Polia Alta tricípите <i>Unil.</i>	8-12RM	3
<i>Press</i> Tricípите plano	8-12RM	3
<i>Kick Back</i>	8-12RM	3

Retorna á calma: 15 a 20 minutos corrida moderada

Alongamentos

Por último, continuando na mesma forma de hipertrofia, o objetivo passou não só pelo aumento de massa muscular mas também pela diminuição da massa gorda. ACSM considera o treino de força é um estímulo muito benéfico e indispensável na perda de massa gorda, uma vez que, visa a perda de gordura ao mesmo tempo da manutenção de massa magra. Neste plano continuamos com o mesmo número de repetição, segundo Foureaux, Pinto, Dâmaso, (2006) um maior número de repetição não levam a um maior gasto calórico e o nosso objetivo passa por aumentar esse gasto ao mesmo tempo que aumentamos significativamente a taxa de metabolismo basal, que é o componente mais importante do gasto energético diário, apenas realizei uma pequena mudança com a realização de alguns exercícios em circuito.

Algumas recomendações que nos são dadas na prescrição de treino de força na ajuda de perda de peso devemos, continuar com os mesmos números de repetição mas com um encurtamento do tempo de descanso e o treino em circuito pode ser um bom aliado na ajuda do aumento do dispêndio energético.

Assim sendo prescrevi o seguinte plano:

1º Treino (Peitoral-tricípite)

Ativação funcional: 5 minutos corrida moderada

2x Push Ups

Exercícios	Nº Repetições	Nº Series
Supino Plano (S.M)	8-12RM	3
Supino inc + <i>Push ups</i>	8-12RM	3
Aberturas inc c/ Halteres	8-12RM	3
<i>Cross Over</i> Polia Alta	8-12RM	3
Tricípite Barra á testa	8-12RM	3
<i>Press</i> Frânces + fundos	8-12RM	3
<i>Kick Back</i>	8-12RM	3

Retorna á calma: 20 minutos corrida moderada

Exercicios abdominais

2º Treino (Dorsal-Bicípíte)

Ativação Funcional: 5 minutos remo

2x15 remada Trx

Exercícios	Nº Repetições	Nº Series
Puxador Alto	8-12RM	3
Remada baixa + <i>Pull ups</i>	8-12RM	3
Remada Unilateral	8-12RM	3
<i>Pull Over</i>	8-12RM	3
Bicípíte <i>Curl</i> c/ Halteres	8-12RM	3
<i>Curl</i> Concentrado	8-12RM	3
<i>Curl</i> Martelo + Bicipíte Trx	8-12RM	3

Retorno á calma: 20 minutos corrida moderada

Exercícios região lombar

3º Plano (Membros Inferiores-Deltoide)

Ativação Funcional: 10 minutos eliptica

2x15 *squat jump* TRX

2x15 Mobilidade do ombro

Exercícios	Nº Repetições	Nº Series
Agachamento	8-12RM	3
<i>Leg Press + lunge</i>	8-12RM	3
<i>Leg extension</i>	8-12RM	3
<i>Leg curl + Stiff</i>	8-12RM	3
<i>Shoulder press</i>	8-12RM	3
Aberturas laterais	8-12RM	3
<i>Arnold Press</i> + Remada alta	8-12RM	3

Retorno á calma: 25 minutos caminhada com inclinação a 12

Posto esta periodização o cliente realizou ao longo do plano anual avaliações físicas, que apresentaram os seguintes resultados:

1ª avaliação 12/12/2017	2ª avaliação 12/3/2018	3ª avaliação 12/6/2018
M. Corporal: 66.2KG	M. Corporal: 66.9KG	M. Corporal: 65.4KG
Ad Visceral: 3.28%	Ad Visceral: 3.00%	Ad Visceral: 2.71%
M. Gorda: 15.78%	M. Gorda: 15.6%	M. Gorda: 13.74%
M. Muscular: 52.9Kg	M. Muscular: 53.5Kg	M. Muscular: 54.6Kg
M. Ossea: 2,8 Kg	M. Ossea: 2,8 Kg	M. Ossea: 2,8 Kg
H2O: 59.24%	H2O: 59.38%	H2O: 61.56%

De seguida podemos observar no gráfico a diferença de resultados da primeira para a última avaliação.

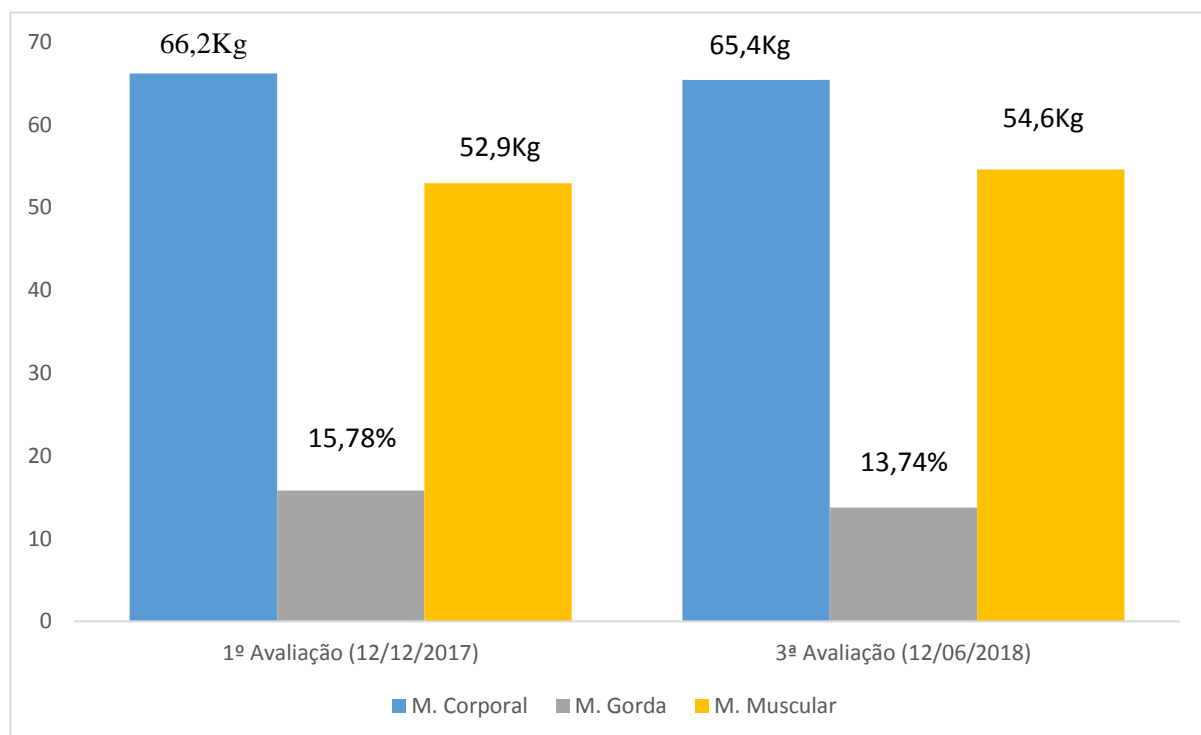


Gráfico 1 - Avaliação Cliente I

Podemos então observar alguma melhoria no Cliente I, com a diminuição da massa corporal ao mesmo tempo que diminuimos também a percentagem de MG e aumento de MM.

Nos restantes clientes apenas irei apresentar as avaliações efetuadas por cada um, bem como gráficos com o objetivo de ilustrar os aspectos onde os clientes atingiram melhores resultados, uma vez que o cliente I serviu como exemplo. Os respectivos planos de treino irei apresentar nos anexos.

Cliente II

Cliente II

Gênero: Masculino **Data Nascimento:** 15\5\1974

Altura: 1.72m **Nível AF:** 3

Objetivo: Objetivo este que passa pela perda de peso.

Participação *TrailRun*

Disponibilidade: 3 vezes por semana, um deles realizava aula de *cycling*

Este cliente já frequentava o ginásio, logo a sua periodização foi realizada de uma forma diferente. Este não necessitou de adaptação anatômica, uma vez que já praticava ginásio antes de começar a ser seguido por mim. Este cliente do sexo masculino tinha 44 anos e pesava 84kg, com uma altura de 1,69cm. Assim sendo o cliente apresentava um fator de risco.

O objetivo principal deste passou por realizar um treino para a perda de peso, mas com uma particularidade do cliente, pois este pretende participar pela primeira vez num *trail running*. Assim sendo comecei por planear um treino de força com exercícios poliarticulares que ajudam maior gasto calórico, uma vez que estes envolvem maiores massas musculares. Segundo Heyward (2013), “*o treino de Força pode aumentar a perda de massa gorda quando combinado com exercício aeróbio*”.

Silva Filho (2013) explica que o treino com pesos provoca paralelamente a manutenção e/ou aumento da massa magra, certamente contribuído para o aumento da TMB e, por sua vez, melhoras significativas na composição corporal. Apesar de saber que o treino de força ajuda bastante na perda de peso, devemos ter em atenção como manipulamos as suas variáveis como a frequência, volume e intensidade de treino, podendo assim ajustar e conjugar todas as variáveis de modo a tentar obter um maior resultado, de modo que, realizei após este um treino

de resistência repartido, um treino onde executamos uma série de exercícios em circuito juntamente com séries de musculação.

Como tinha de conjugar o fato de o cliente querer perder peso para realizar um *trail running*, onde é necessário fortalecer os membros inferiores e músculos core, bem como a sua capacidade cardiovascular, com a inclusão de um exercício de cardio no início ou no fim do treino de 25 a 30 minutos.

No quadro seguinte apresento as avaliações efetuados pelo **Cliente II** ao longo do plano anual:

1ª avaliação 24/1/2018	2ª avaliação 24/3/2018	3ª avaliação 24/3/2018
M.Corporal: 84Kg	M.Corporal: 82.3kg	M.Corporal: 81.7Kg
Ad Visceral: 10.68	Ad Visceral: 9.38	Ad Visceral: 9.20
M. Gorda: 24.85%	M. Gorda: 23.13%	M. Gorda: 22.9%
M. Muscular: 60Kg	M. Muscular: 60.5Kg	M. Muscular: 60Kg
M. Ossea: 3.1Kg	M. Ossea: 3.1Kg	M. Ossea: 3.1Kg
H2O: 53,24	H2O: 54.34	H2O: 53.29%

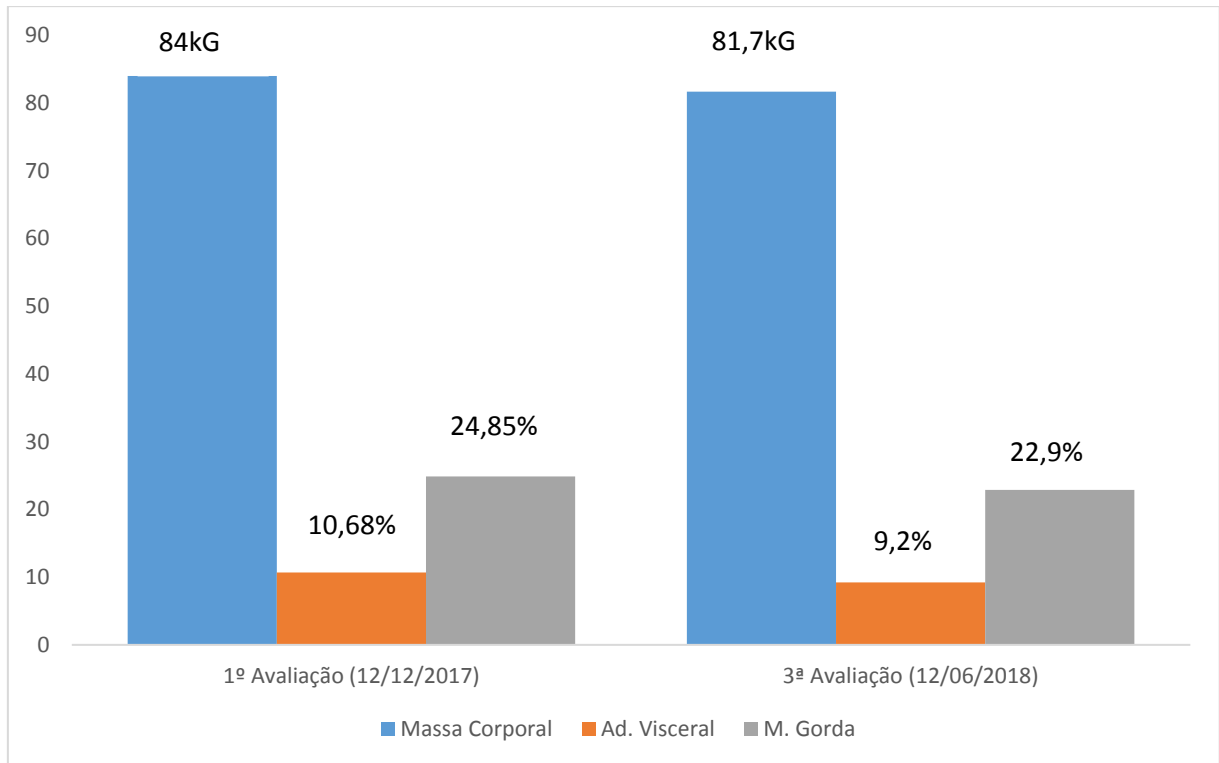


Gráfico 2- Avaliação Cliente II

Concluindo, o cliente ficou bastante agradado com os resultados obtidos onde podemos observar uma grande diminuição de MG e AV, ao mesmo tempo aumento de MM.

Cliente III

Cliente III

Gênero: Masculino **Data Nascimento:**

Altura: 1.72m **Nível AF:** 3

Objetivo: Aumento da massa Muscular Hipertrofia.

Recuperação de lesão no Joelho

Disponibilidade: 3 vezes por semana + Aula de cycling

O cliente em questão, tinha como objetivo principal o aumento de MM e ao mesmo tempo ajudar a fortalecer os membros inferiores, mais precisamente a articulação do joelho à qual fora operado devido a uma lesão enquanto praticava futebol. Este não aprestava qualquer fator de risco, segundo o quadro presente no anexo V.

Neste realizei uma periodização simples com planos de treino com duração de 2 meses cada um, pois este não necessitava de adaptação anatômica pelo fato de já praticar ginásio antes de começar a ser seguido por mim. Inicialmente começou por realizar um treino simples de Hipertrofia, aumento de MM, que segundo Conroy, P&Earle, W. (2000); Baldillo, J. &Ayestarán, E. (1998) deve ser com 3 treino divididos por grupos musculares com séries de 6 a 12 repetições como é recomendado que o treino de hipertrofia dito normal deverá conter séries de 6 a 12 repetições máximas

Este indivíduo, com 18 anos, realizou várias avaliações durante a o planeamento anual Anexo. Inicialmente pesava 52,9KG com uma percentagem de 7.38% de MG e 48.7kg de MM. Com o avançar dos treinos de restantes avaliações, este obteve grandes resultados na sua última avaliação com uma pesagem de 58.4Kg, 8.89 de MG e 50,5Kg de MM.

Podemos concluir que durante esta periodização o cliente aumentou significativamente o peso bem como a sua MM, juntando a isso um fortalecimento dos membros inferiores.

1ª avaliação 10/2/2018	2ª avaliação 10/4/2018	3ª avaliação 10/6/2018
M.Corporal: 52.9kG	M.Corporal: 57.2kg	M.Corporal: 58.4Kg
Ad Visceral: 1	Ad Visceral: 1	Ad Visceral: 1
M. Gorda: 7.38%	M. Gorda: 8.75%	M. Gorda: 8.89%
M. Muscular: 48.7Kg	M. Muscular: 49.6Kg	M. Muscular: 50.5Kg
M. Ossea: 2.6Kg	M. Ossea: 2.6Kg	M. Ossea: 2.6Kg
H2O: 69.67%	H2O: 67.72%	H2O: 67.92%

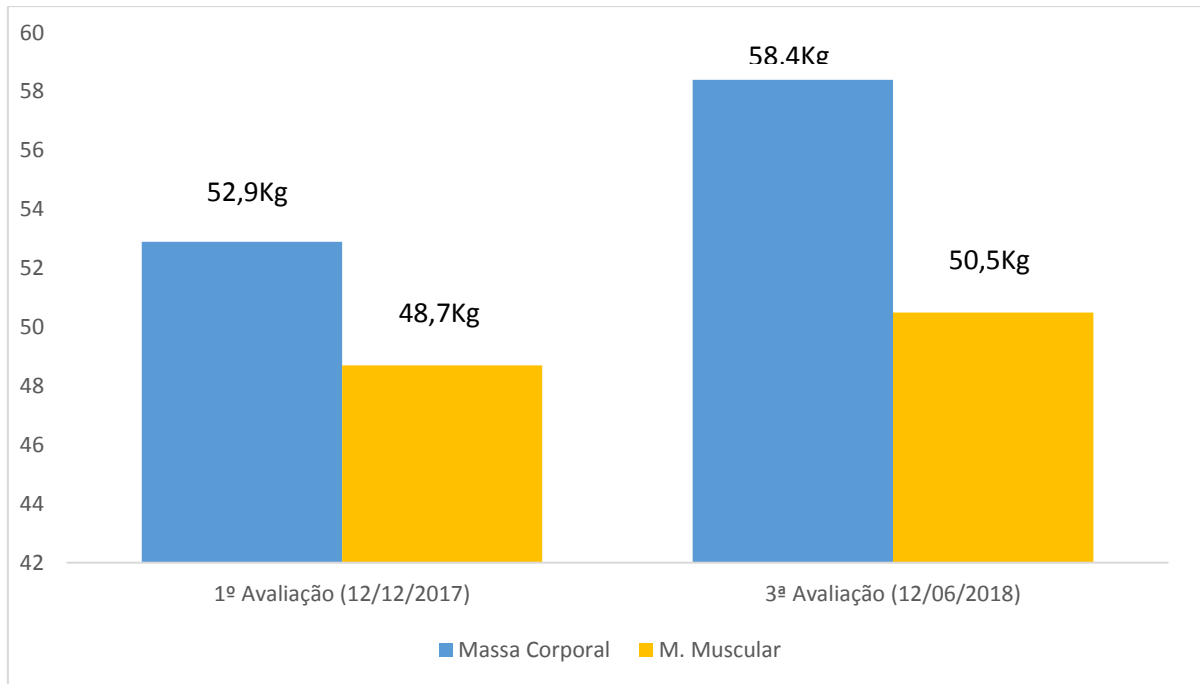


Gráfico 3- Avaliação Cliente III

Após a observação dos resultados podemos observar que o cliente III teve um aumento mais significativo no que diz respeito á MC e na MM. Podemos concluir então que o cliente apresentou melhoras da primeira para a última avaliação.

Cliente IV

Cliente IV

Gênero: Feminino **Data Nascimento:** 28/3/88

Altura: 1.60cm **Nível AF:** 2

Objetivo: Perda de peso; Definição Muscular

Disponibilidade: 4 a 5 vezes por semana

O último cliente, com uma idade de 30 anos, tinha como objetivo principal a perda de peso e definição muscular. A cliente na sua avaliação inicial, a 16 de janeiro de 2018, apresentava um peso de 56.1kg com um índice de MG de 30.8%, era neste percentagem que a cliente mais se focava juntamente com as reduções de perímetros principalmente da cintura, anca, braços e membros inferiores.

Na sua avaliação inicial estes valores estavam em 68cm na cintura, 96cm anca, no bicípíte apresentava ambos os lados assimétricos com 27,5cm cada, por último o mesmo se verificava no perímetro da coxa com 57,5cm em cada, mostrando assim que também não apresentava qualquer fator de risco.

Comecei então por prescrever um plano de treino de força muscular intercalado com exercícios aeróbios que segundo Van Ettenetal (1997), citado por Tavares (2008) o treino de força promove um aumento da taxa metabólica de repouso (TMR) o que leva a um gasto calórico em repouso e a um aumento do consumo de gordura.

O plano de treino foi dividido por um plano anatómico coronal nos membros superiores onde dividi em Peitoral, bicípíte e deltoide anterior e dorsal, tricípíte e deltoide posterior. Deixando assim, os outros dois planos dias focados nos membros inferiores, quadricípíte e isquiotibiais.

Concluindo podemos afirmar que houve melhorias em tudo o que eram os objetivos proposto no início da prescrição ao cliente. Com redução dos perímetros inicialmente referidos e na perda de MG.

1ª avaliação 16/1/2018	2ª avaliação 16/3/2018	3ª avaliação 16/5/2018
M.Corporal: 57.1kG	M.Corporal: 56.1kg	M.Corporal: 55.5Kg
Ad Visceral: 2.41	Ad Visceral: 2.41	Ad Visceral: 1
M. Gorda: 30.88%	M. Gorda: 27.68%	M. Gorda: 26.50%
M. Muscular: 36.8Kg	M. Muscular: 39.2Kg	M. Muscular: 39.5Kg
M. Ossea: 2Kg	M. Ossea: 2Kg	M. Ossea: 2Kg
H2O: 51.25%	H2O: 52.58%	H2O: 53.58%

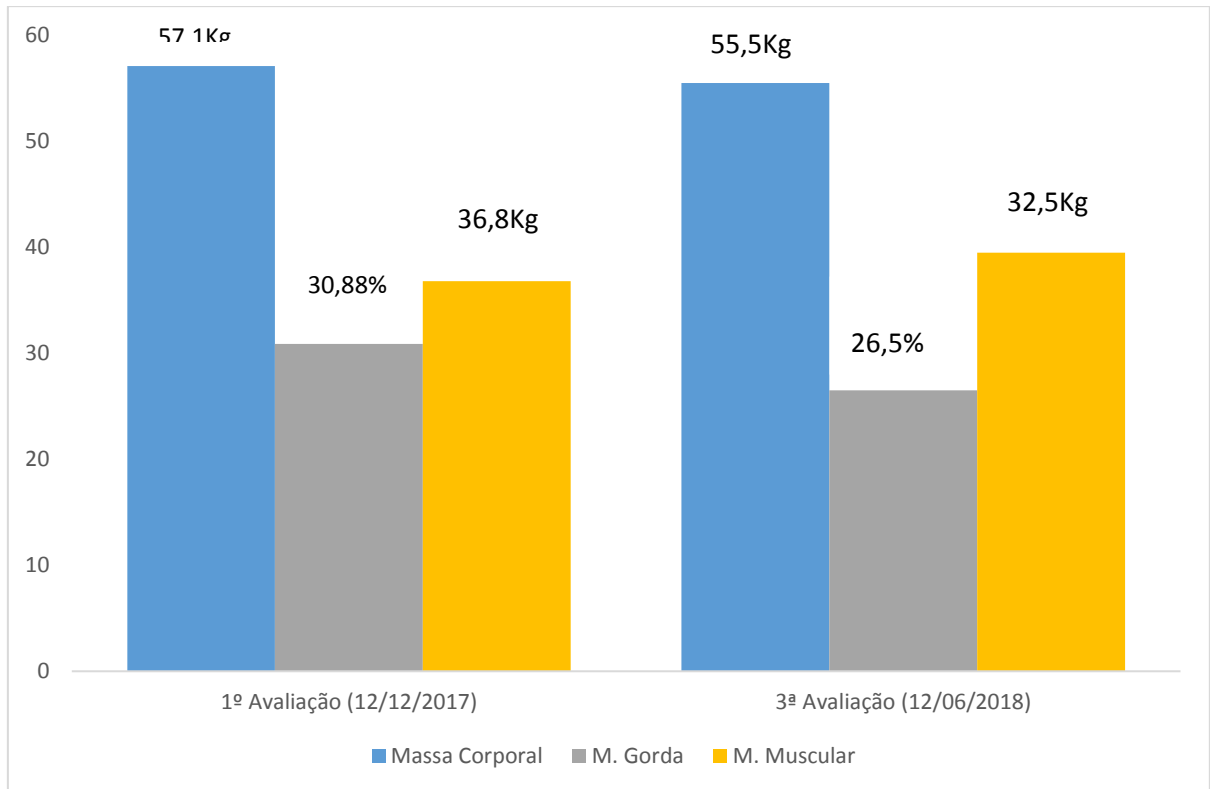


Gráfico 4- Avaliação Cliente IV

REFLEXÃO FINAL

Ao longo do estágio foram adquiridas e aplicadas novas competências, onde os objetivos gerais e específicos foram as matrizes utilizadas para que todo este fosse concluído da melhor forma possível. Deste modo, todas as ferramentas que nos foram transmitidas ao longo da licenciatura de Desporto ao longo deste 3 anos levaram a que a planificação e a intervenção seja realizada da melhor maneira, como a nós no é exigido

O estágio teve uma grande componente prática, quer na área de prescrição e acompanhamento de cliente, quer nas aulas de grupo.

A parte de acompanhamento de prescrição e planificação de clientes, foi o que mais me interessou, mas claro a parte de atividades de academia tinham em mim grande interesse, apesar de algum receio também pelo fato de nunca ter lecionado perante muitos cliente e de nunca o ter feito de uma forma autónoma.

Na prescrição de exercício Físico onde me foi permitido acompanhar cliente de uma forma autónoma, onde coloquei em prática muitos dos conceitos que adquirei ao longo da licenciatura. Neste senti muito a vontade, mas onde me mostrei sempre aberto a novas ideias, novas metodologias de treino e sempre com uma ideia de adquirir mais conhecimentos com a ajuda de toda a equipa da entidade acolhedora.

Quanto na área de atividades de grupo, foi onde notei mais melhoria pelo fato de ser uma novidade para eu começar a lecionar aulas sem a supervisão de alguém e um esforço para melhorar todos os dias para cativar e incentivar os clientes que aderiam as respetivas aulas.

Foram realizadas todas as três fases que foram planeadas no início do estágio, algo que achei fundamental para que no final deste tudo tenha sido concluído da melhor forma e com o maior profissionalismo possível. Com o sentimento de que acabo este preparado para esta nova etapa importante na minha vida.

Em jeito de conclusão, após a conclusão do estágio e de todo o processo organizado em conjunto com o orientador e tutor de estágio, posso afirmar que todas as etapas e todos os objetivos foram concluídos com sucesso. Posto isto, finalizo com o sentimento de que acabo este preparado para


esta nova etapa importante na minha vida e que irei exercer e ser o melhor profissional possível na área de desporto.


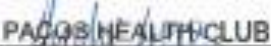
REFERÊNCIAS


- ✓ ACSM. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy.
- ✓ DANTAS, E.H.M. Periodização do treinamento. A prática da preparação física. p. 63-71, 2003.
- ✓ EAC System em: <http://www.eacsystem.pt/>
- ✓ Foureaux, G.; Pinto, K. M.C.; Dâmaso, A. Efeito do consumo excessivo de oxigênio após exercício e da taxa metabólica de repouso no gasto energético. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 12. Núm. 6. p. 393- 398. 2006.
- ✓ Garganta R(2003) Guia pratico da avaliação em ginásios, academias e Healht Club (2ª ed) São Paulo. Manz Produção.
- ✓ HEYWARD, V. H. Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. 486p.
- ✓ OMS em: <http://www.who.int/>
- ✓ Silva Filho, J.N. Treinamento de força e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 7. Núm. 40. p.329-38. 2013.
- ✓ Tavares, C(2008) O Treino de Força para Todos.3ª Edição.Ed.Manz.
HEYWARD, V. H. Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. 486p

ANEXOS

Anexo I
Convenção de estágio

	CONVENÇÃO Estágio / Ensino Clínico Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.04 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 8300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios/ensinos clínicos por parte de estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.</p>		
<p>Para o efeito, a Convenção de Estágio/Ensino Clínico deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
<p>Nome: <u>Paulo Fernando da Silva Soares</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5009356</u></p> <p>Curso: <u>2º ano</u> Tef.: <u>816754244</u></p> <p>E-mail: <u>Paulo.Fernando.Silva@gmail.com</u></p>		
<p>No IPG, sob orientação de:</p>		
<p>Docente orientador(a): <u>Federico Sergio; Beatriz Martins</u> N.º func.: <u>6098</u></p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coorientador(a): _____ N.º func.: _____</p> <p>(quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>		
ENTIDADE:		
<p>Denominação: <u>Vagos Health Club Hotel e SPA</u></p> <p>NIF: <u>506706508</u> E-mail: <u>vagoshealthclub@gmail.com</u></p> <p>Morada: <u>Rua 6 de Novembro n.º 438 R/C 4590-869</u></p> <p>Código postal: <u>4590</u> - <u>869</u> Localidade: <u>Vagos de Fúria</u></p> <p>Telefone: <u>255 866 730</u> Telemóvel: <u>912 523 574</u> Fax: _____</p> <p>Supervisor(a): <u>André Campos Sousa Lopes</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>H. Licenciatura</u> Cargo/Função: <u>Director Técnico</u></p> <p>Tel. direto: <u>9114557800</u> E-mail: <u>andre.campos.lopes@gmail.com</u></p>		
2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO		
<p>Data de início: <u>9/6/10/2017</u> Data de término: <u>15/06/2018</u> Duração: _____</p>		

	CONVENÇÃO Estágio / Ensino Clínico Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.04 212
3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS		
<p>▶ Estágios e Projetos (CTeSP e Licenciaturas):</p> <p>O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fin de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 293, de 16 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento.</p> <p>Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas) e Cursos Técnico Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes áreas:</p> <p style="text-align: center;">Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas</p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>3 - (...)</p> <p>4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assiste a qualquer estudante do ensino superior, desgradamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>5 - (...)</p> <p>6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso o outro não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Salões Profissionais (GESP).</p> <p style="text-align: center;">Artigo 2.º - Objeto e Âmbito</p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.</p> <p>4 - (...)</p> <p>5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>▶ Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):</p> <p>No caso da realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 125 de 9 de outubro de 2013.</p> <p>▶ Ensino Clínico:</p> <p>No caso da realização de Ensino Clínico no âmbito do curso de Enfermagem (1.º ciclo) da Escola Superior de Saúde (ESS) do IPG, são observadas as normas e disposições previstas quer no Regulamento Específico do Curso de Enfermagem (1.º ciclo), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 156 de 14 de agosto de 2014, quer no Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico (Curso de Enfermagem - 1.º ciclo).</p>		
4. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante</p> <p>16/10/2017 Data</p> <p> [Assinatura]</p>	<p>A Entidade</p> <p>16/10/2017 Data</p> <p> [Assinatura e Carimbo]</p> <p>PACOS HEALTH CLUB HOTEL E SPA, LDA</p>	
5. DIREÇÃO DA ESCOLA		
<p>30/09/2017 Data</p>	<p> [Assinatura e Carimbo]</p> <p>ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO - IPG GUARDA</p>	

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP-003 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<p><input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____</p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Paula Fernandes de Sousa</u> N.º <u>9202956</u></p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Fabio Sergio Barros Venturas</u></p> <p>Superior(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>André Pinheiro Sousa Lopes</u></p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (R.I.PG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção); (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (R.I.PG.047); <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (R.I.PG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fin de Curso do IPG (R.I.PG.027). 		
3. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(s)</p> <p><u>16/10/2017</u> Data</p> <p><u>Paula Sousa</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>19/10/2017</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Superior(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>16/10/2017</u> Data</p> <p><u>PACOS HEALTH CLUB</u> <u>HOTEL ESPR.LDA</u></p>

Anexo II
Planeamento Anual

Anexo III
Plano de Aula- Cross Training

Ativação Funcional (5 minutos)

- **Rotação Membros superiores e Inferiores**
- **Jumping Jacks**
- **Squat Jump**
- **Push Ups**
- **Burpees**

Parte Fundamental (35 minutos) - parte da aula organizada por circuito com 12 a 16 exercícios que eram efetuados com a duração de 20s e o descanso de 10s. Entre cada circuito entre 60s a120s de descanso.

WOD (Work Of Day)

- **Remo**
- **Agachamento c\Barra**
- **Box Jump**
- **Pistols Squat**
- **Sit Ups**
- **Clean**
- **Walking lunges c\ pesos**
- **Remada baixa**
- **Kettbell Swing**
- **Elevações**
- **Wall Sit**
- **Fundos**
- **Remada Trx**

Após o circuito, realizava uma espécie de desafio, com o objetivo de o realizar no menor tempo possível:

- **7x 7 Sit ups**
7 Agachamentos
7 Burpees

Retorno à calma: Alongamentos membros superiores e inferiores.

Anexo IV
Plano aula – Cross Training

Ativação Funcional (5 minutos)

- **Rotação Membros superiores e Inferiores**
- **Prancha**
- **Jumping Lunges**
- **Jumping Jacks**
- **Skipping**
- **Burpees**

Parte Fundamental (35 minutos) - parte da aula organizada por circuito com 12 a 16 exercícios que eram efetuados com a duração de 20s e o descanso de 10s. Entre cada circuito entre 60s a 120s de descanso.

WOD (WORK OF DAY)

- **Front Squat**
- **Shoulder press + Curl Bicípites c/ Kettlebell**
- **Mountain climbers**
- **Around Head**
- **Deadlift High Pull**
- **Burpee c/ salto sobre step**
- **Fundos na Caixa**
- **Curl barra w**
- **Walking overhead lunge**
- **Push Ups Trx**
- **V-Up**
- **Box Jump**

Após o circuito, realizava uma espécie de desafio, com o objetivo de o realizar no menor tempo possível:

- **1x 20 Squats**
15 Butterfly Sit Up
10 Flexões
5 Burpees

Retorno à calma: Alongamentos membros superiores e inferiores.

Anexo V
Fatores de Risco

Fatores de Risco	Critério para ser considerado fator de risco
Idade	Homens ≥ 45 anos ou Mulheres ≥ 55 anos
História Familiar	Enfarte do miocárdio ou morte súbita antes dos 55 anos no pai ou outro homem em 1º grau de parentesco) ou antes dos 65 anos na mãe ou outra mulher em 1º grau de parentesco.
Fumador	Fumador atual de cigarro; se parou de fumar há 6 meses não se considera fator de risco
Pressão Arterial	PA sistólica ≥ 140 ou PA diastólica ≥ 90 ou sob medicação anti-hipertensiva
Hipercolesterolemia	CT ≥ 200 (HDL <40 e LDL ≥ 130) ou sob medicação para baixar o nível de lipídeos
Glicémia em jejum	≥ 100 mg/dl
Obesidade	IMC ≥ 30 / PC p/ H > 102 cm ou > 88 cm p/ M
Sedentarismo	Não realiza, pelo menos 30 min de atividade física 3x/sem nos últimos 3 meses

Fonte: ACSM (2010)

Anexo VI
Plano Treino – Cliente II

OBJETIVO EMAGRECER	DESCRIÇÃO EMAGRECIMENTO+ PPT/RAIL
------------------------------	---

SEMANA 1

SESSÃO 1

AQUECIMENTO

1	Máquina N° 0	CONCÊNTRICO
		CARDIOVASCULAR CORRIDA A RITMO MODERADO
⌚ 00:30:00	👤 00:00:00	
🏃 1	🏃	
👤 00	↔️	
⬆️	🏃	

SESSÃO 1

PRINCIPAL

1	Máquina N° 0	SUPER SÉRIES 2
		FORÇA QUADRÍCEPS LANÇE COM ALTERES
⌚ 00:00:30	👤 00:00:30	
🏋️ 3	🏋️ 12	
👤 00	↔️	
⬆️	🏋️	

2	Máquina N° 0	SUPER SÉRIES 2
		FORÇA TRÍCEPS WALL BALL SHOT
⌚ 00:00:30	👤 00:00:30	
🏋️ 3	🏋️ 12	
👤 00	↔️	
⬆️	🏋️	

3	Máquina N° 0	SUPER SÉRIES 2
		FORÇA COSTAS ROW-CONVERGENTE NEUTRO
⌚ 00:00:30	👤 00:00:30	
🏋️ 3	🏋️ 12	
👤 00	↔️	
⬆️	🏋️	

4	Máquina N° 0	SUPER SÉRIES 2
		FORÇA ABDOMINAIS PRANCHA OU PONTE ISOMÉTRICO
⌚ 00:00:30	👤 00:00:30	
🏋️ 3	🏋️ 12	
👤 00	↔️	
⬆️	🏋️	

<p>6 Máquina N° 0</p> 	<p>SUPERSÉRIES 2</p> <p>FORÇA QUADRÍCEPS LEGADOS EXTENSÃO EM PRENSA</p> <p>⌚ 00:00:30 ⏱ 00:00:30</p> <p>🏋️ 3 🏋️ 12</p> <p>👤 10 👤 10</p> <p>➕ 🏋️</p>
<p>6 Máquina N° 0</p> 	<p>SUPERSÉRIES 2</p> <p>FORÇA QUADRÍCEPS ADACHAMENT COM SALTO EM DUAS ALTURAS</p> <p>⌚ 00:00:30 ⏱ 00:00:30</p> <p>🏋️ 3 🏋️ 12</p> <p>👤 10 👤 10</p> <p>➕ 🏋️</p>
<p>7 Máquina N° 0</p> 	<p>SUPERSÉRIES 2</p> <p>FORÇA LOMBARES DEADLIFT COM BARRA</p> <p>⌚ 00:00:30 ⏱ 00:00:30</p> <p>🏋️ 3 🏋️ 12</p> <p>👤 10 👤 10</p> <p>➕ 🏋️</p>
<p>6 Máquina N° 0</p> 	<p>SUPERSÉRIES 2</p> <p>FORÇA ABDOMINAIS TEX ENCOLHIMENTO ABDOMINAL</p> <p>⌚ 00:00:30 ⏱ 00:00:30</p> <p>🏋️ 3 🏋️ 12</p> <p>👤 10 👤 10</p> <p>➕ 🏋️</p>

Anexo VII
Plano treino- Individuo IV

OBJETIVO HIPERTROFIA	DESCRIÇÃO TREINO HIPERTROFIA II (F)-5ª SEMANA
--------------------------------	---

SEMANA 1

sessão 1

AQUECIMENTO

1	Máquina N° 0	CONCÊNTRICO	2	Máquina N° 0	CONCÊNTRICO
		CARDIOVASCULAR CORRIDA A RITMO MODERADO			FORÇA <small>QUADRÍCEPS</small> SQUAT JUMP TRX
		⌚ 00:10:00 ♀ 00:00:00			⌚ 00:00:30 ♀ 00:00:30
		⊕ 1 ♀			⊕ 2 ♀ 15
		⊖ 10 ↔			⊖ 10 ↔
		⊕			⊕

sessão 1

PRINCIPAL

1	Máquina N° 0	CONCÊNTRICO	2	Máquina N° 0	CONCÊNTRICO
		FORÇA <small>QUADRÍCEPS</small> AGACHAMENTO NA MULTIPOWER			FORÇA <small>QUADRÍCEPS</small> EXTENSÃO DE JOELHOS EM MÁQUINA
		⌚ 00:00:30 ♀ 00:00:30			⌚ 00:00:30 ♀ 00:00:30
		⊕ 3 ♀ 12-15			⊕ 3 ♀ 12-15
		⊖ 10 ↔			⊖ 10 ↔
		⊕			⊕
3	Máquina N° 0	CONCÊNTRICO	4	Máquina N° 0	CONCÊNTRICO
		FORÇA <small>QUADRÍCEPS</small> AGACHAMENTO COM HALTERES			FORÇA <small>QUADRÍCEPS</small> ROCKET
		⌚ 00:00:30 ♀ 00:00:30			⌚ 00:00:30 ♀ 00:00:30
		⊕ 3 ♀ 12-15			⊕ 3 ♀ 12-15
		⊖ 10 ↔			⊖ 10 ↔
		⊕			⊕

5	Máquina N° 0	CONCÊNTRICO
	FORÇA PASSADA	QUADRÍCEPS
⌚ 00:00:30	👤 00:00:30	
➦ 1	👤 12-15	
📈 00	➡➡	
+	👤	

6	Máquina N° 0	CONCÊNTRICO
	FORÇA ELEVAÇÃO DE CALCANHAR SENTADO	GÊMEAS/SÓLIS
⌚ 00:00:30	👤 00:00:30	
➦ 3	👤 12-15	
📈 00	➡➡	
+	👤	

SESSÃO 1

VOLTA À CALMA

1	Máquina N° 0	CONCÊNTRICO
	CARDIOVASCULAR ELÍPTICA	
⌚ 00:10:00	👤 00:00:00	
➦ 1	👤	
📈 00	➡➡	
+	👤	

2	Máquina N° 0	CONCÊNTRICO
	FLEXIBILIDADE ALONGAMENTO FLEXORES DE ANCA DE JOELHOS	QUADRÍCEPS
⌚ 00:00:30	👤 00:00:00	
➦ 1	👤	
📈 00	➡➡	
+	👤	

3	Máquina N° 0	CONCÊNTRICO
	FLEXIBILIDADE ALONGAMENTO QUADRÍCEPS	QUADRÍCEPS
⌚ 00:00:30	👤 00:00:00	
➦ 1	👤	
📈 00	➡➡	
+	👤	

Anexo VIII
Exemplo de Observação aulas de Grupo

Nestas aulas, o planeamento foi focado numa parte inicial que consistia numa boa ativação funcional, bem como uma boa mobilidade uma vez que este exigia algum esforço, nas mesmas, durante a realização dos exercícios selecionados. De seguida, ocorria a parte fundamental da aula, com um circuito normalmente de 12 a 16 exercícios em que o tempo de treino era como tabata, de 20 segundos de exercícios e 10 segundos de descanso. Este tempo era modificado conforme o empenho e a intensidade colocada pelos atletas. Por fim e não menos importante, o relaxamento, com o objetivo de fazer o corpo voltar á calma.

1ª AULA (29-03-2018)

Ativação funcional- inicialmente com exercícios de mobilidade articular e depois exercícios metabólicos com o objetivo de aumentar o batimento cardíaco

Parte fundamental- 1-Flexão com salto lateral	9- Over Head Squat
2- sobe\desce caixa com disco	10- Deadlift sumo
3- Wall Sit com disco	11- Burpees
4- Flexão no step	12- Mountain Climbers
5- Agachamento com kettlebell	13-Caminhar c\ kettlebell
6- Agachamento TRX	14-Agachamento
7- Remada baixa	15- Fundos
8- Lunge sobe e desce step	16- Prancha

Woods-30 agachamentos + 30 sit ups

20 Agachamentos + 20 sit ups

10 Agachamentos + 10 sit ups

Alongamentos- Com o objetivo de retorno á calma e relaxamento muscular%