



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Pedro Miguel Almeida Ventura

julho | 2018

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



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Pedro Miguel Almeida Ventura

Guarda, Julho de 2018

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
3º Ano da Licenciatura de Desporto



Relatório de Estágio

Relatório para obtenção do grau de licenciado em Desporto

Pedro Miguel Almeida Ventura

Nº5008357

Guarda, Julho de 2018



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



Relatório de estágio realizado no âmbito do 3º ano do curso de Licenciatura em Desporto, menor de Exercício Físico e Bem-Estar, da Escola Superior Comunicação e Desporto. É submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

Orientador de estágio: Professor Doutor Mario Costa

Tutor na entidade acolhedora: Mestre Lucia Cruz

Ficha de Identificação do estágio curricular

Instituição Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretor de curso: Professora Doutor Pedro Esteves

Discente: Pedro Miguel Almeida Ventura

Número do Aluno: 5008357

Curso: Licenciatura em Desporto

Docente coordenador de estágio: Professor Doutor Mário Costa

Tutor de Estágio: Lúcia Cruz

Grau Académico: Mestre em Ciências do Desporto

Instituição Acolhedora: Hotel Lusitânia

Endereço: Rua das Covas Lote 34, 6300-389 Guarda

Telefone: +351 271 238 285

Data de Início: 2 de Outubro de 2017

Data de Finalização: 31 de Maio de 2018

Horas: 420 horas

Agradecimentos

Sempre pertenci a esta bela cidade que é a Guarda, uma cidade que me viu nascer e crescer e sempre me acolheu de braços abertos sem pedir nada em troca. Por ruas e calçadas foi vivendo uma nova vida e foram tantos os momentos e histórias recordados ao longo desta minha importante jornada.

Estes quatro anos são viagens, mas sobretudo, uma aprendizagem, uma preparação para a vida adulta. Estreitaram-se laços e surgiram amizades que jurei levar para a vida.

Uma viagem que agora chegou ao fim, daqui levo conhecimento, novas experiências e conquistas. Porém só com a ajuda de várias pessoas é que isto se tornou possível.

Um enorme agradecimento a todos os professores que se cruzaram comigo ao longo desta caminhada, pois só com eles consegui obter todo o conhecimento que me ajudará na minha vida futura, contudo um especial agradecimento ao meu coordenador de estágio, Professor Doutor Mário Costa e á minha tutora de estágio Lúcia Cruz, por toda ajuda e atenção prestada durante o estágio curricular.

A toda a minha família e namorada que estiveram presentes em todos os momentos importantes da minha vida, principalmente aos meus pais, por terem acreditado em mim todos os dias, me apoiarem nas etapas mais complicadas e lutarem pelos meus sonhos, sem eles nada disto seria possível, são a minha grande inspiração para todo o trabalho realizado.

Agradecer também, a todos os meus amigos e todas as pessoas que conheci ao longo destes quatro anos e que me acompanharam nesta jornada, que me apoiaram e deram força para conseguir superar todos os obstáculos que apareceram ao longo do caminho, tornaram-se a minha segunda família.

Só me resta agradecer a esta cidade maravilhosa, Guarda, que sempre me deu os melhores momentos e as melhores pessoas. A ela guardo-a no coração

Resumo

O presente documento está introduzido no âmbito do estágio curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, englobado no terceiro ano da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, no ano letivo 2017/ 2018, realizado no Ginásio Natura Clube e Spa. Tendo sido orientado pelo Professor Doutor Mário Costa e pela tutora de Lúcia Cruz e realizado pelo discente Pedro Miguel Almeida Ventura, com o número mecanográfico 5008357.

O estágio curricular teve início dia 02 de outubro e término no dia 31 de maio, integrando o número total de 420 horas.

O processo de seleção de estágios passou por várias decisões da minha parte, a única certeza que eu tinha era que queria ficar na cidade da Guarda, porque sempre desejei crescer a nível pessoal e profissional no local onde nasci. Após várias escolhas e uma seleção meticulosa da minha parte, pensei que o sítio ideal onde poderia vir a aplicar todos os meus conhecimentos adquiridos ao longo dos anos de licenciatura e conseguir crescer profissionalmente era o ginásio do Hotel Lusitânia, Natura Clube. Sendo este Hotel o maior do município, permitia-me trabalhar em vários formatos na área de saúde e bem-estar.

Desde o início, o meu objetivo foi mostrar interesse e preocupação relativamente á entidade e tentar cumprir ao máximo as tarefas que me seriam propostas e desta forma adquirir mais informação sobre o trabalho onde estava inserido. A orientação por parte de quem me observava no local, foi bastante exata, pois a Mestre Lúcia Cruz explicava-me o que deveria fazer passo a passo e, rapidamente fixei toda a informação necessária para a realização do proposto.

A tutora Lúcia mostrou bastante confiança em mim para realizar tarefas que podiam comprometer a empresa. Inicialmente participei nas aulas como cliente, em seguida com o conhecimento adquirido através das observações e participações passei a lecionar com a supervisão de um superior, ao longo do percurso foi adquirido mais autonomia acabando por lecionar sem supervisão e por estruturar e construir aulas. Onde notei mais dificuldades foi na sala de exercício e na prescrição de planos de treino. Em suma, penso que o estágio não foi tão complicado quanto estava á espera e na minha opinião consegui responder a tudo o que me foi proposto, pois sempre que me era pedida a realização de uma tarefa tentava ao máximo concretiza-la com o maior cuidado e da melhor forma, porém quando existiam dúvidas questionava para que nada corre-se mal e para conseguir contornar a situação.

Palavras-chaves: Exercício físico; Sala de exercício; Aulas de grupo;

Índice

Ficha de Identificação do estágio curricular	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice de Figuras	IV
Índice de Tabelas	V
1. Introdução	1
2. Objetivos de Estagio	2
2.1. Objetivos gerais.....	2
2.2. Objetivos Específicos.....	2
3. Caracterização da Instituição	3
3.1. Caraterização do meio evolvente	3
3.2. O Natura Clube & Spa	4
3.3. Estrutura Organizacional.....	8
4. Recursos	9
4.1. Recursos Humanos.....	9
4.2. Recursos espaciais.....	9
4.3. Recursos Materiais	10
4.3.1. Piscina	10
4.3.2. Sala de Aulas de grupo.....	11
4.3.3. Sala de exercício.....	13
5. Fases de Intervenção	14
6. Áreas de Intervenção	15
6.1. Sala de exercício.....	15
6.2. Aulas de grupo	15
6.3. Atividades aquáticas.....	15
7. Planeamento e calendarização	16
7.1. Planeamento	16
7.2. Calendarização	16
8. Atividades desenvolvidas	17
8.1. Aulas de grupo	17
8.1.1. Meio Terrestre:.....	17
8.1.2. Meio aquático.....	18
8.2. Sala de Exercício.....	19

8.2.1.	Treino de força	19
8.2.2.	Aptidão física	22
8.2.3.	Aptidão aeróbia	22
8.3.	Avaliações dos Clientes	22
8.3.1.	Cliente N°1	23
8.3.2.	Cliente N°2	24
8.3.3.	Cliente N°3	25
8.3.4.	Cliente N°4	26
8.3.5.	Cliente N°5	27
8.3.6.	Cliente N°6	28
8.4.	Atividades de Formação.....	29
8.5.	Projeto de estágio	30
8.6.	Atividades de Promoção.....	32
9.	Considerações finais	34
10.	Referencias Bibliográficas	35
11.	Anexo	36

Índice de Figuras

Figura 1: Logotipo do Natura Club & Spa.....	3
Figura 2 Horário das aulas de grupo	6
Figura 3Horário das aulas na piscina	7
Figura 4: Hierarquia Natura Clube & Spa.....	8
Figura 5 Mapa do Percurso	31
Figura 6 Gráfico Informativo do Percurso	31

Índice de Tabelas

Tabela 1: Recursos Humanos.....	9
Tabela 2: Legenda das tabelas dos recursos materiais	10
Tabela 3 Materiais da Piscina.....	11
Tabela 4: Materiais da sala de aula de grupo	12
Tabela 5: Materiais da sala de aula de grupo	12
Tabela 6: Material da sala de exercício	13
Tabela 7: Calendário e fases de intervenção	16
Tabela 8 Cronograma do Projeto de Estágio.....	30
Tabela 9 Descrição das Atividades de Promoção	32

1. Introdução

O plano individual de estágio é executado no âmbito da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, englobado no terceiro ano da licenciatura em desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Esta unidade curricular é o processo final de vários anos de aprendizagem e estudo, tem como objetivo por em prática todo conhecimento teórico e pedagógico adquirido em contexto sala de aula.

A escolha da área do exercício físico e bem-estar esta relacionada com a vontade de trabalhar com todo os tipo de indivíduos e seus problemas relacionados, sejam eles prevenção de lesões, melhorar condição física e entre outros. A área do exercício físico permito-nos interagir com diferentes faixas etárias, fazendo com que nós promotores da atividade física que estar atualizados sobre os melhores métodos e instrumentos a utilizar sobre cada problema ou faixa etária.

O estágio realizou-se no Clube Natura & Spa, ginásio do Hotel Lusitânia que pertence ao grupo empresarial IMB. A escolha desta entidade baseou-se na possibilidade de trabalhar em várias vertentes da área do *fitness* e bem-estar, nomeadamente com os serviços disponíveis nas áreas da natação, aulas de grupo e sala de exercício.

O relatório de estágio está organizado da seguinte ordem:

- Caraterização da instituição acolhedora, o seu meio envolvente, recursos humanos, espaciais e materiais;
- Objetivos de estágio, específicos e gerais.

2. Objetivos de Estagio

2.1. Objetivos gerais

Para realização de um plano seja qual for a sua finalidade como primeiro passo deve-se definir os seus objetivos, estes devem ter em conta o alvo a atingir. Os objetivos gerais que pretendo para o meu estágio são:

- Obter competência e experiência que correspondam aos requisitos necessários na área da atividade física;
- Melhorar aptidão para intervenções mais qualificadas.

2.2. Objetivos Específicos

O processo de estágio realiza-se ao longo de várias etapas, com importância acrescida ao longo do tempo. O estagiário será integrado:

- No funcionamento geral do ginásio, tanto na vertente desportiva como na abordagem e atendimento geral do ginásio.
- Observação e participação nas aulas de grupo.
- Acompanhamento ao cliente na sala de exercício e progressivamente a prescrição de treino,
- Domínio das aulas de grupo.
- Organização e realização de atividades a desenvolver no espaço.

3. Caracterização da Instituição

3.1. Caraterização do meio evolvente

A cidade da Guarda é uma cidade portuguesa situada na beira alta, tendo o distrito um total de 42 541 habitantes subdivididos em 43 freguesias, em que 26 565 dos habitantes encontra-se no perímetro urbano da cidade. Estando a 1035 metros de altura e com as suas condições climatéricas caraterísticas tem como resultado um ar puro e limpo. Como em tempos foi usado para curar doenças respiratórias.



Na cidade atualmente existem sete ginásios, no entanto nos subúrbios apenas existem dois o Polis Fitness e o Natura Clube & Spa.

O que distingue o Natura Clube & Spa das restantes ofertas nesta área é a piscina interior onde são realizadas aulas de hidrogenástica, aulas de natação para bebés, crianças e adultos (devidos em escalões). Tem ainda uma área vocacionada para o relaxamento com sauna, banho turco, jacuzzi e massagens.



FIGURA 1: LOGOTIPO DO NATURA CLUB & SPA

3.2. O Natura Clube & Spa

Encontra-se inserido no Hotel Lusitânia, instituição que pertence ao conjunto Natura IMB Hotels que é o maior grupo hoteleiro da região da Serra da Estrela possuindo também o Hotel H2o Hotel, Hotel Puralã, Hotel Vanguarda e Hotel Covilhã Parque.

O ginásio é acessível aos hóspedes do hotel e a clientes inscritos. Tendo uma estrutura bem organizada, permite a realização das seguintes aulas de grupo:

- Bike – atividade realizada em bicicletas estacionárias unicamente desenvolvidas para a modalidade e como objetivo principal de aumentar a capacidade cardiorrespiratória. Tem a característica de serem coreografadas e intervaladas.
- TRX – modalidade caracterizada por exercícios em suspensão utilizando peso do corpo. Fortalece e tonifica todos os músculos e promove a estabilização das articulações e proporciona resultados eficazes,
- Circuit Training – conjunto de diferentes exercícios feitos em sequência. O conjunto de exercícios pode ser apenas muscular ou alternado com exercícios aeróbicos.
- GAP – atividade direcionada para os grupos musculares dos glúteos, abdominal e pernas. Sempre com 20 repetições cada exercício.
- Step Natura - exercícios aeróbicos contínuos, simulasse o subir e descer de um degrau trabalha simultaneamente membros superiores e inferiores. Com o objetivo de melhorar o sistema cardiovascular, queimar gordura corporal e tonificar.
- Natura Pump – conjunto de exercícios divididos por sectores corporais (membros inferiores, membros superiores, tronco) é praticada com barras e pesos com objetivo de resistência física e definição muscular;
- Core – exercícios de equilíbrio, fortalecimento e de postura direcionados para melhoria da zona inferior do tronco;
- Pilates – conjunto de exercícios que trabalham concentração, controle, centralização, precisão e respiração;
- Mobility – aula que consiste em movimentos mobilidade articular e flexibilidade;
- Hidroginástica – Aula coreografada realizada no meio aquático.
- ABDO Express – exercícios para a zona abdominal;

- Natação (Bebés, benjamins, iniciados; juvenis; juniores e seniores);

O ginásio dispõe de vários de serviços para dar resposta às necessidades dos seus clientes. Para tal efeito existem as cadernetas são orientadas para quem frequenta o ginásio ou as aulas de grupo de forma pontual e podem comprar sessões avulso e os cartões, sem regime de fidelização, que consiste numa inscrição com pagamento mensal, estas são as seis opções com diferentes ofertas de serviços:

- Cartão Weekend – oferece acesso a todos os serviços do ginásio mas somente ao fim de semana com horário restrito;
- Cartão AQUA - oferece serviços de piscina e jacuzzi;
- Cartão GYM - oferece acesso ao ginásio em dias úteis no período do almoço;
- Cartão SAÚDE - oferece acesso a todas as áreas até às 18H;
- Cartão POWER - oferece acesso a todas as áreas após as 18H;
- Cartão FITNESS - oferece acesso a todas as atividades com regime de livre-trânsito sem restrições de horários ou dias de utilização.

Todos os cartões são de segunda a sexta expeto feriados, com exceção do Cartão Weekend que funciona ao fim de semana e o Cartão Fitness que fornece acesso todos os dias da semana. Existe ainda a opção de *Personal Trainer* para as modalidades de natação e ginásio.

A Figura 2 representa o horário das aulas de grupo do Natura Clube no meio terrestre. Na parte da manhã de segunda a sexta as aulas de grupo começam às 10 horas e 30 minutos e terminam às 12 horas e 30 minutos. No período da tarde as aulas começam às 18 horas e terminam às 20 horas e 30 minutos.



AULAS DE GRUPO					
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
10h30 – 11h15 BIKE	10h30-11h00 STEP NATURA	10h30 – 11h15 BIKE	10h30-11h00 STEP NATURA	10h30 – 11h15 BIKE	10h30 – 13h00 CIRCUIT TRAINNING
11h15 – 11h45 TRX	11h00 – 11h45 NATURA PUMP	11h15 – 11h45 CORE	11h00 – 11h45 PILATES	11h15 – 11h45 GAP	
12h30 – 14h00 CIRCUIT TRAINNING	12h30 – 14h00 CIRCUIT TRAINNING	12h30 – 14h00 CIRCUIT TRAINNING	12h30 – 14h00 CIRCUIT TRAINNING	12h30 – 14h00 CIRCUIT TRAINNING	
18h00 - 18h30 CIRCUIT TRAINNING	18h00 - 18h30 CIRCUIT TRAINNING	18h00 - 18h30 CIRCUIT TRAINNING	18h00 - 18h30 CIRCUIT TRAINNING	18h00 - 18h30 CIRCUIT TRAINNING	
18h45 - 19h15 GAP	18h45 – 19h15 STEP NATURA	18h45 – 19h30 BIKE	18h45 - 19h30 NATURA PUMP	18h45 – 19h30 BIKE	
19h15 - 20h00 BIKE	19h15 – 20h00 NATURA PUMP	19h30 - 20h15 PILATES	19h30 – 20h15 BIKE	19h30 - 20h00 TRX	
20h00 - 20h30 TRX	20h00 - 20h30 MOBILITY	20h15 - 20h30 ABDO EXPRESS	20h15 - 20h30 MOBILITY	20h00 - 20h30 CORE	

FIGURA 2 HORÁRIO DAS AULAS DE GRUPO

A Figura 3 representa as aulas do Natura Clube no meio aquático. Aulas essas que são hidroginástica e natações (bebés, Baby's A, Baby's B, benjamins, iniciados, juvenis, juniores). A APP significa um protocolo realizado com uma associação de Pínzio, localidade do distrito da Guarda, com este protocolo os clientes associados tem uma aula de hidroginástica por semana.

AULAS DE PISCINA						
Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
10h15 – 11h00						Benjamins
11h00 – 11h45		10h30 – 11h15 Hidroginástica		10h30 – 11h15 Hidroginástica		Iniciados
11h45 – 12h30						Juvenis
12h30 – 13h15						Juniores
16h30 – 17h15		Hidroginástica		Hidroginástica		
18h15 – 18h50	Bebés	Baby's A	18h15 – 19h00 Benjamins	Baby's A		
18h50 – 19h35	Iniciados	19h00 – 19h35 Baby's B	19h00 – 19h45 Iniciados	19h00 – 19h35 Baby's B		
19h45 – 20h30	Hidroginástica	Seniores	Hidroginástica	APP		

FIGURA 3 HORÁRIO DAS AULAS NA PISCINA

3.3. Estrutura Organizacional

O Natura Clube & Spa como já referido anteriormente pertence a uma estrutura hoteleira e portanto existe uma hierarquia de recursos humanos bem implementada.

A Figura 4 expõe a estrutura organizacional e hierárquica do Natura Clube.

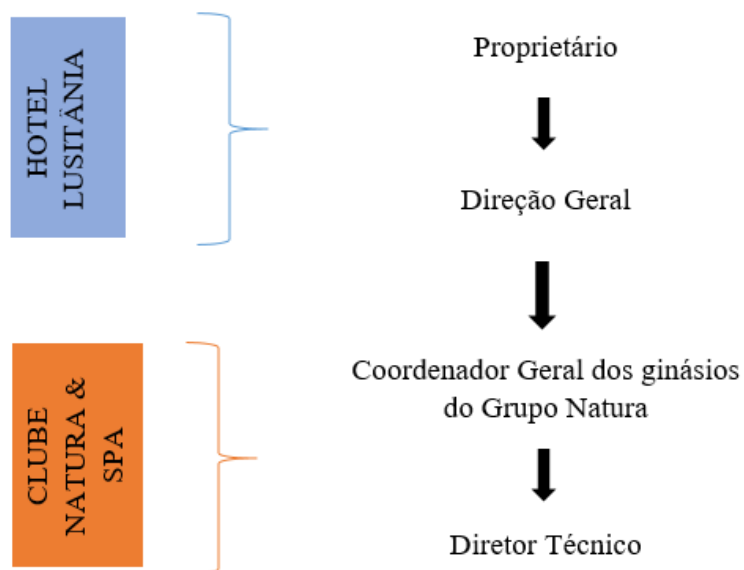


FIGURA 4: HIERARQUIA NATURA CLUBE & SPA

4. Recursos

4.1. Recursos Humanos

Em baixo a Tabela 1 contem os recursos humanos (diretora técnica, instrutores, rececionista\massagista e estagiários).

TABELA 1: RECURSOS HUMANOS

Função	Nome
Diretora técnica	Lúcia Cruz
Instrutores	Marco Pecêgo Lúcia Cruz
Receção\Massagens	Tânia Moura Rute Clemente
Estagiários	Catarina Santos Pedro Ventura

4.2. Recursos espaciais

O Natura Clube & Spa esta localizado no piso -2 do Hotel Lusitânia, no local podemos encontrar:

- Balcão de receção;
- 1 Sala de aulas de grupo;
- 1 Sala de cardio-fitness;
- 1 Sala de cycling;
- 2 Balneários (feminino e masculino);
- 1 Gabinete de avaliação física;
- 1 Sala de massagens e relaxamento
- 2 Piscina (interior e exterior);
- Jacúzi;
- Sauna;

- Banho turco;
- Corte de ténis.

4.3. Recursos Materiais

Os recursos materiais vão estar apresentados em tabelas e qualificados com forme o estado de conservação. Para melhor leitura das seguintes tabelas, em baixo está a legenda das mesmas.

TABELA 2: LEGENDA DAS TABELAS DOS RECURSOS MATERIAIS

LEGENDA				
1	2	3	4	5
MUITO MAU	MAU	RAZOÁVEL	BOM	MUITO BOM

4.3.1. Piscina

Os recursos materiais da piscina estão representados na Tabela 3, classificado de 1 a 5 no grau de conservação. Numa leitura geral os materiais encontram-se num estado de muito bom de conservação.

TABELA 3 MATERIAIS DA PISCINA

Material	Estado de conservação				
	1	2	3	4	5
Nome					
Bolas médias	○	○	○	○	●
Mini Tobogon	○	○	○	○	●
Jogo do ring - 5 argolas	○	○	○	○	●
Multiformas flutuantes	○	○	●	○	○
Figuras flutuantes	○	○	●	○	○
Tijolos	○	○	○	●	○
Abeceário - 26 peças (A-Z)	○	○	○	○	●
Puzzle flutuante multiformas	○	○	○	○	●
Tapetes flutuantes	○	○	○	○	●
Tapetes flutuantes - Furados	○	○	○	○	●
Sistema de som	○	○	○	○	●
Robot de limpeza	○	○	○	○	●
Separadores de pista	○	○	○	○	●
Jacuzzi e chuveiro	○	○	○	○	●
Espreguiçadeiras	○	○	○	○	●
Pranchas - Pequenas	○	○	○	○	●
Pranchas - Grandes	○	○	○	○	●
Pranchas - Eurokick	○	○	○	○	●
Pranchas - Triangulares	○	○	○	○	●
Batatas fritas - Redondas	○	○	○	○	●
União de batata frita - Redondas	○	○	○	○	●
União Plana - 7 orifícios	○	○	○	○	●
Braçadeiras insufláveis	○	○	○	○	●
Cintos flutuadores - Elementos	○	○	○	●	○
Halter-gim triangular ECO	○	○	○	○	●
Pull-Buoys	○	○	●	○	○
Arcos flutuantes - Pequenos	○	○	○	○	●
Arcos flutuantes - Grandes	○	○	○	○	●
Ovnis	○	○	○	○	●
Cesto de basket flutuante	○	○	○	○	●

4.3.2. Sala de Aulas de grupo

As Tabelas 4 e 5 representam os recursos materiais disponíveis na sala de aulas de grupo, avaliando de forma geral o estado de conservação situasse entre o bom e muito bom, com exceção dos sacos Koher e luvas de boxe estão num estado classificado de mau

TABELA 5: MATERIAIS DA SALA DE AULA DE GRUPO

Material	Estado de conservação				
	1	2	3	4	5
Nome					
Tatami	○	○	○	○	●
Fitball	○	○	○	○	●
Elásticos de resistência - fraca	○	○	○	●	○
Elásticos de resistência - média	○	○	○	●	○
Elásticos de resistência - alta	○	○	○	●	○
Elásticos de resistência - extrema	○	○	○	○	●
TRX	○	○	○	●	○
Suportes de TRX	○	○	○	●	○
Colchonetes	○	○	○	●	○
Suporte de barras e discos	○	○	○	●	○
Bandas de latex - mini	○	○	●	○	○
Bandas de latex	○	○	●	○	○
Barras paralelas	○	○	○	○	●
Corda de saltar	○	○	○	●	○
Stroops	○	○	○	○	●
Power bag 10kg	○	○	○	●	○
Power bag 15kg	○	○	○	○	●
Power Box	○	○	○	●	○
Bosu	○	○	○	○	●
Kettlebell 6kg	○	○	●	○	○
Kettlebell 8kg	○	○	○	○	●
Kettlebell 12kg	○	○	●	○	○
Kettlebell 16 kg	○	○	●	○	○
Foam roller	○	○	○	○	●
Arcos	○	○	○	●	○
Coluna de som	○	○	○	○	●

TABELA 4: MATERIAIS DA SALA DE AULA DE GRUPO

Material	Estado de conservação				
	1	2	3	4	5
Nome					
Bola medicinal 2kg	○	○	○	○	●
Bola medicinal 4kg	○	○	○	○	●
Bola medicinal 8kg	○	○	○	○	○
Bola medicinal 10kg	○	○	○	○	●
Halteres de PVC 1kg	○	○	○	○	○
Halteres de PVC 2kg	○	○	○	○	○
Balance Pillow	○	○	○	○	○
Wall Ball 3kg	○	○	○	○	○
Wall Ball 6kg	○	○	○	○	○
Wall Ball 9kg	○	○	○	○	○
Corda funcional	○	○	○	○	○
AB Wheel	○	○	○	○	○
Cones sinalizadores	○	○	○	○	○
Escada de agilidade	○	○	○	○	○
Trampolim	○	○	○	○	○
Barras	○	○	○	○	○
Discos 1,25kg	○	○	○	○	○
Discos 2,5kg	○	○	○	○	○
Discos 5kg	○	○	○	○	○
Luvas de boxe	○	○	○	○	○
Sacos Kohler	○	○	○	○	○
Caneleiras 1kg	○	○	○	○	○
Caneleiras 2kg	○	○	○	○	○
Caneleiras 3kg	○	○	○	○	○
Caneleiras 4kg	○	○	○	○	○
Steps	○	○	○	○	○

4.3.3. Sala de exercício

Na sala de exercício, o material representado na Tabela 6 numa forma geral esta num estado considerado de bom a muito bom.

TABELA 6: MATERIAL DA SALA DE EXERCÍCIO

Material	Estado de conservação				
	1	2	3	4	5
Nome					
<i>Leg Press</i>	○	○	○	○	●
<i>Pectoral Fly</i>	○	○	○	○	●
<i>Leg Extension</i>	○	○	○	○	●
<i>Seated Row</i>	○	○	○	○	●
<i>Hip Abduction</i>	○	○	○	○	●
<i>Hip Adduction</i>	○	○	○	○	●
Ergómetro passadeira	○	○	○	○	●
Ergómetro bicicleta horizontal	○	○	○	○	●
Ergómetro remo	○	○	○	○	●
Elíptica	○	○	○	○	●
<i>Stepper</i>	○	○	○	●	○
Supino plano	○	○	○	●	○
Supino inclinado	○	○	○	●	○
Barra olímpica	○	○	○	○	●
Barra em W	○	○	○	○	●
<i>Haltere Dumbbell - vários kg</i>	○	○	○	○	●
Presilhas em aço	○	○	○	●	○
<i>Rack para Dumbbell</i>	○	○	○	○	●
Banco olímpico reto	○	○	○	●	○
<i>Weight lifting belt</i>	○	○	○	○	●
Elástico de latex	○	○	●	○	○
Barra de <i>Pull-up</i>	○	○	○	○	●
Discos - vários kg	○	○	○	○	●

5. Fases de Intervenção

Segundo o regulamento estipulado para estágio curricular na área do exercício físico e bem-estar, o estagiário teve ao longo da sua realização, completar três fases essenciais.

Essas fases são:

- 1ª Fase ou fase de integração e planejamento – é caracterizada pelo processo introdutório, ou seja, reuniões preparatórias e elaboração do plano individual de estágio. Para esta fase competiu ao estagiário integrar-se no ginásio, adquirir as filosofias, metodologias e funcionamento da instituição de acolhimento e os respectivos clientes. Nesta fase o estagiário tem um papel de observação e análise das aulas e atividades orientadas pelos instrutores. Planejamento e calendarização da unidade curricular.
- 2ª Fase ou fase de intervenção – durante esta fase deve-se progressivamente elaborar as atividades, planos de aulas e ter mais autonomia nas suas intervenções. A segunda fase consiste pôr em prática os conhecimentos teóricos anteriormente obtidos.
- 3ª Fase ou fase de conclusão e avaliação – tem como tema principal a conclusão e avaliação dos objetivos propostos, bem como dos processos metodológicos aplicados ao longo do estágio. Conclusão do relatório de estágio e defesa do mesmo.

6. Áreas de Intervenção

6.1. Sala de exercício

- Funcionamento das máquinas;
- Realização dos planos de treino;
- Observar os feedbacks dados pelo tutor ao cliente.

6.2. Aulas de grupo

- Como utilizar e arrumar o material da sala;
- Estruturação e realização de planos de aulas;
- Transmissão de feedbacks motivacionais e posturais aos clientes.

6.3. Atividades aquáticas

- Observação das aulas de Hidroginásticas e natações;
- Planeamento e lecionação
- Organizar o material

7. Planeamento e calendarização

7.1. Planeamento

O horário estipulado com a instituição de acolhimento decorre nos dias uteis da semana, de segunda a sexta, havendo pontualmente um dia de folga. Perfazendo assim as onze horas semanais determinado pelo guia da unidade curricular.

7.2. Calendarização

TABELA 7: CALENDÁRIO E FASES DE INTERVENÇÃO

Mês	Dias																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Outubro																															
Novembro																															
Dezembro																															
Janeiro																															
Fevereiro																															
Março																															
Abril																															
Maio																															

1ª Fase	1 de outubro até 5 de novembro
2ª Fase	6 de novembro até 15 de abril
3ª Fase	16 de abril até 31 de maio

A primeira fase, a fase de integração, começou no dia 1 de outubro e prolongou se até ao dia 5 de novembro. Este tempo foi dedicado à passagem de informação sobre o regulamento e funcionamento da instituição acolhedora e adaptação ao meio.

A segunda fase, fase de intervenção, começou no dia 6 de novembro com a primeira prescrição de aula de grupo em autonomia total e prolongou-se até ao dia 15 de abril. Esta fase resume-se á progressão contínua e autónoma da intervenção nas aulas de grupo e sala de exercício.

A terceira fase, fase de conclusão, começou no dia 16 de abril e terminou no dia 31 de maio. Este período englobou a construção e conclusão projeto de estágio e todos os processos ligado ao relatório de estágio.

8. Atividades desenvolvidas

Nos parágrafos em baixo estão referenciadas todas as atividades desenvolvidas ao longo da unidade curricular estágio em exercício e bem-estar.

O primeiro mês do estágio no Natura Clube & Spa passou muito pela fase de adaptação ao funcionamento do ginásio seja a nível da sala de musculação, sala de aulas de grupo ou mesmo o trabalho de receção e referenciando ainda a adaptação aos cliente e colegas de trabalho. Neste mês foi crucial para aprendizagem e observação de como prescrever as aulas de grupo.

No segundo mês do estágio curricular começou com construção e prescrição da aula de grupo GAP. No seguimento do mês passei a prescrever as aulas de PUMP mas somente a parte dos abdominais e relaxamento. Com decorrer do mês passei prescrever a parte dos bíceps, progressão feita através do ganho de confiança e ajuste dados pelo tutor de estágio.

Nos meses seguintes tive a minha estreia nas aulas de grupo de BIKE, Hidroginástica, Circuit Training e PUMP (prescrição completa da aula). Estes acontecimentos advém da autoconfiança, autonomia e incentivo por parte da entidade acolhedora.

8.1. Aulas de grupo

Como já referenciado anteriormente a entidade acolhedora em termos de aulas de grupo tem a seguinte oferta:

8.1.1. Meio Terrestre:

- BIKE
- TRX
- CIRCUIT TRAINING
- GAP
- STEP NATURA
- NATURA PUMP
- CORE
- PILATES
- MOBILITY

- HIDROGINÁSTICA
- ABDO EXPRESS

8.1.2. Meio aquático

- HIDROGINÁSTICA

No entanto não cheguei a lecionar as aulas de grupo de ABDO EXPRESS, PILATES, CORE e STEP NATURA. Esta ultima apenas lecionei a ativação funcional em três aulas, as outras modalidades não foram prescritas por mim porque não eram compatíveis com o meu horário ou não havia alunos para as realizar.

Passando agora para as aulas por mim lecionadas, que foram o GAP, PUMP NATURA, CIRCUIT TRAINNING, MOBILITY, BIKE, TRX e HIDROGINÁSTICA contabilizando um total de 110 de aulas de grupo prescritas por mim , tendo uma media de quatro clientes no meio terrestre e uma media de dez clientes no meio aquático.

Como metodologia usada, na aula de TRX e CIRCUIT TRAINNING utilizei o método de *tabata* com variações no tempo de ação e repouso (exemplo: 40 segundos de execução e 20 segundos de descanso ou 30 segundos de execução e 15 segundo de descanso).

As aulas de BIKE eram construídas pela instrutora Lúcia Cruz e utilizava o método coreografada com 32 tempos, era constituída por desnivelados de 2, 4, 8 e 16 tempos, progressões com carga, subidas em pé e acelerações. O método 32 tempo também era aplicado na aula de PUMP NATURA.

Na aula de MOBILITY eram constituído por exercícios de flexibilidade articular e muscular, começava pelo membros inferiores e progredia no sentido ascendente na estrutura do corpo humano, terminava com exercícios para a cervical.

No meio aquático, a HIDROGINÁSTICA utilizei o método de adição e por vezes o método de pirâmide invertida.

8.2. Sala de Exercício

8.2.1. Treino de força

Segundo Fleck e Kraemer (2006), o treino de força também conhecido como treino contra resistência ou treino com pesos, tem sido utilizado para descrever um tipo de exercício que exige que a musculatura do corpo produza movimentos contra a oposição de uma força. Não existe uma data exata de quando começou a ser utilizado o treino de força, mas há registos da sua utilização como treino para jogos há mais de 4500 anos atrás pelos egípcios. O principal precursor da musculação foi Milon de Crotona (século VI a. C.), utilizando um vitelo para aumentar a força dos seus membros inferiores, o vitelo crescia e aumentava o seu peso, conseqüentemente ele aumentava a sua força. No final do século XIX as atenções voltaram-se para o “culturismo” juntamente com o “halterofilismo”, espetáculos de companhias circenses e teatro em que eram apresentados os homens mais fortes do mundo.

A partir da década de 50 estudos começaram a ser feitos e os efeitos do treino de força sobre o corpo começaram a ter fundamentações e bases científicas. O treino de força pode também ser realizado de várias formas. Segundo Fleck e Kraemer (2006), o treino pode ser dinâmico utilizando diversos tipos de resistência externa tendo em conta os objectivos específicos de cada individuo e a sua condição física. É necessário considerar que o treino de força é somente uma forma de condicionamento e deve ser integrado dentro de um programa que trabalhe as principais componentes da aptidão física: força/potência; flexibilidade; resistência cardiovascular; resistência muscular localizada (Fleck & Kraemer, 2006). Para além do objetivo mais óbvio que é aumentar a força, o treino de força é utilizado para melhorar o desempenho desportivo, prevenir lesões, reabilitação e para melhorar a saúde a longo prazo. Assim como em outros tipos de actividade física, o treino de resistência tem demonstrado efeitos benéficos em diversos preditores de saúde como a composição corporal, densidade mineral óssea, perfil lipídico e a saúde mental (Bojikian, Massa, Martin, Teixeira, Kiss, & Böhme, 2002).

O treino de força crónico pode resultar em adaptações positivas no sistema cardiovascular tanto no repouso como durante a actividade física (Fleck & Kraemer, 2006).

Relevante mencionar que para determinar as cargas que cada um usou nos exercícios, usei a escala de Borg (Borg & Noble, 1974) em que:

- 6 – Sem nenhum esforço;
- 7 e 8 – Extremamente leve;
- 9 e 10 – Muito Leve;
- 11 e 12 – Leve;
- 13 e 14 – Pouco intenso;
- 15 e 16 – Intenso;
- 17 e 18 – Muito intenso;
- 19 – Extremamente intenso
- 20 – Máximo esforço.

Relativamente à intensidade e duração do treino em adultos, estão interrelacionados, sendo a quantidade total de trabalho realizado um fator importante para a melhoria de aptidão física. Embora investigações mais esclarecedoras sejam necessárias, as evidências atuais sugerem que quando o exercício é realizado acima de um limiar mínimo de intensidade, a quantidade total de trabalho realizado é um importante fator no desenvolvimento e na manutenção da aptidão física. Já na década de noventa, diferentes entidades científicas internacionais como a *Canadian Society for Exercise Physiology* (CSEP), a *British Association of Sport and Exercise Science* (BASES), o *American College of Sport Medicine* (ACSM), a *American Academy of Pediatric* (AAP), a *National Strength and Conditioning Association* (NSCA), passam a recomendar o treino planeado, sistematizado e orientado para desenvolver a capacidade de força muscular.

Estas entidades consideram a força muscular como fundamental não somente para aqueles que tem por objetivo o desempenho desportivo, mas também, para aqueles indivíduos que procuram o controlo de alguns problemas osteoarticulares, neuromusculares, cardiovasculares, a manutenção do bom estado de saúde e educação para a promoção da saúde.

O ACSM, em conjunto com a *American Heart Association* (AHA), publicou novas recomendações sobre a atividade física e saúde. Que são:

- Exercícios cardiovasculares de intensidade moderada 30 minutos por dia, 5 dias por semana ou exercícios cardiovasculares de alta intensidade vinte minutos por dia, 3 dias por semana;

- Exercícios de oito a dez exercícios resistidos, com 1 serie entre 8 a 12 repetições por exercício, 2 vezes por semana.

Para a perda ou manutenção do peso corporal podem ser necessários 60 a 90 minutos de atividade física, a recomendação de 30 minutos visa á maioria da população adulta e objetiva manter a saúde e reduzir os riscos de doenças crônicas. Para todos os clientes realizei uma avaliação inicial em que propus a cada cliente um treino geral para próprio dia trabalhando assim os principais grupos musculares, Segundo ACSM (1997) como fatores importantes do treino cardiovascular, temos:

- Fortalecimento dos sistemas cardiovascular e respiratório;
- Redução dos níveis das hormonas relacionadas com o *stress* e aumento das endorfinas;
- Diminuição da pressão arterial e da frequência cardíaca de repouso, de esforço e de recuperação após esforço;
- Adaptação do metabolismo, para que se consuma mais gordura como fonte de energia melhorando a composição corporal

Sendo clientes que nunca tinham frequentado ginásio e queriam apenas ser saudáveis, com uma assiduidade de apenas 1 ou 2 vezes por semana, optei por realizar um plano geral, realizando assim exercícios para os grandes grupos musculares, quanto aos que até já tinham realizado ginásio mas por alguma razão queriam voltar à prática para perder massa gorda, segui os seguintes parâmetros. Segundo ACSM como *guideline* para a adaptação anatômica e perda de massa gorda temos:

Exercício

- Principais grupos musculares
- Preferir exercícios multi-articulares
- Alternar exercícios parte superior com parte inferior

Repetição

- Trabalho de resistência muscular
- 12 a 15 repetições

Intensidade

- 30 Segundos

8.2.2. Aptidão física

Desde a sua origem por volta de 1920, o conceito de aptidão física tem sido alterado conforme o conhecimento e entendimento do homem.

No início, sua aplicação, segundo Fernandes (20003), significava tão-somente como a capacidade de realizar esforços com um mínimo de gasto de energia e fadiga tendo como meta a afirmação política de nações, e a supremacia de raças e ideologias, seja na área militar, seja na área desportiva. Nesta postura o homem é visto como ser dual: corpo e mente, devendo a performance máxima, derivar sobretudo de um treino, com técnicas e táticas que lhe são impostas para um melhor rendimento.

O Conselho do Presidente para Aptidão Física e Desporto dos Estados Unidos em 1971 (BARBANTI, 1990), definiu a aptidão física como *“a capacidade de executar tarefas diárias com vigor e vivacidade, sem fadiga excessiva e com ampla energia, para apreciar as ocupações das horas de lazer e para enfrentar emergências imprevistas”*.

8.2.3. Aptidão aeróbia

Uma boa aptidão cardiorrespiratória é fundamental para os seres humanos tanto para aptidão relacionada à saúde como a performance, está principalmente ligada a diminuição de problemas cardiovasculares.

A função cardiorrespiratória ou capacidade aeróbica, para Guedes (1995), *“requer participação bastante significativa dos sistemas cardiovascular e respiratório para atender à demanda de oxigênio através da corrente sanguínea e manter de forma eficiente, os esforços físicos dos músculos”*

8.3. Avaliações dos Clientes

As avaliações foram feitas no gabinete de avaliação física do Natura Club & Spa, como instrumento de avaliação foi utilizado uma balança de bioimpedância, fita métrica, passadeira, remo e colchão.

Durante o período de angariação de clientes para os estudos casos mostrou-se um caminho difícil devido ao facto da entidade acolhedora não ter um regime de fidelização

com o cliente, o que transforma a programação e planificação do treino individual numa tarefa complicada.

No total do estágio realizei 6 planos de treino não incluído os que fiz para as pessoas que quiseram apenas ter um acompanhamento numa sessão de treino mais rápido ou superficial. É importante realçar que não realizei nenhuma estratificação do risco a qualquer cliente avaliado.

8.3.1. Cliente N°1

Objetivo: Manutenção da condição física, diminuição do perímetro abdominal

Data	25/01/2018	07/03/2018
Altura (cm)	1.81	1.81
Idade	46	46
Peso (Kg)	90.6	90.6
IMC (%)	27.7	27.7
MM (%)	32.2	32.5
MG (%)	29.3	28.9
Metabolismo (Kcal)	1847	1848
Gordura Visceral	12	11
Perímetro Abdominal (cm)	1.05	1.02

Em comparação entre a primeira e segunda avaliação podemos observar que houve uma ligeira diminuição dos parâmetros relacionados à MG, Perímetro Abdominal, Gordura Visceral e Metabolismo. Houve no entanto uma aumento, também ele ligeiro, da MM.

8.3.2. Cliente N°2

Objetivo: Melhor condição física, fortalecimento muscular

Data	3/11/2017	21/02/2018
Altura (cm)	1.82	1.82
Idade	61	62
Peso (Kg)	76.2	76.1
IMC (%)	22.9	23
MM (%)	32.9	37.1
MG (%)	15.5	16.8
Metabolismo (Kcal)	1308	1617
Gordura Visceral	6	7
Perímetro Abdominal (cm)	86.5	87
Teste Cardio	Tempo	Fcmax
1 Milha	10.24	168
1500 Metros Remo	7.24	166
Teste Muscular	N°	Fcmax
Flexão 1 min	21	164
Abdominal 1 min	14	140

Este cliente procurava melhorar a sua condição física e fortalecer os músculos. Como primeiro plano de treino prescrevi exercícios para grandes músculos, como abdominais, dorsal, peito e um exercício aeróbico, com 20 repetições e 4 series. Na ativação funcional, 20 minutos de elíptica em que aumentava a carga 2 minutos e a seguir descia a carga 2 minutos. No segundo plano preservar o mesmo método alterando apenas os exercícios e a ativação funcional, que passou a ser 10 minutos de passadeira com uma inclinação de 6°.

Em comparação os resultados das duas avaliações posso afirmar que não houve melhoria nos parâmetros avaliados, realçando apenas o ganho significativo da Massa Muscular.

8.3.3. Cliente N°3

Objetivo: Aumentar resistência cardiovascular

Data	13/10/2017	25/11/2017
Altura (cm)	163	163
Idade	45	45
Peso (Kg)	60.4	57.8
IMC (%)	22.7	21.8
MM (%)	28	28.2
MG (%)	32.9	31.4
Metabolismo (Kcal)	1755	1282
Gordura Visceral	5	5
Perímetro Abdominal (cm)	78	76

O cliente número 3 apenas frequentou o ginásio no espaço de um mês e meio no entanto teve de abandonar por motivos profissionais, no entanto esta cliente vinha 4 vezes por semana. Estando esta cliente de partida montei dois planos de treino um mais direcionado para o fortalecimento muscular e outro com o objetivo de melhorar o sistema cardiovascular.

Treino muscular era constituído por exercícios dos membros inferiores combinados com exercícios para parte superior do corpo, 15 repetições e 2 series, constava ainda parte de abdominal com exercícios de sustentação do corpo em isometria. A sessão acabava com o retorno à calma com 10 minutos de elíptica.

O treino cardiovascular começava com 10 minutos elíptica com carga máxima durante 1 minutos. A parte fundamental combinava exercícios de grandes grupos musculares e 2 minutos de corrida, com o objetivo de aumentar a frequência cardíaca e o metabolismo. Terminava com 5 minutos de bicicleta.

8.3.4. Cliente N°4
Objetivo: Perda de peso.

Data	27/01/2018	27/06/2018
Altura (cm)	1.75	1.75
Idade	43	43
Peso (Kg)	86.2	84.1
IMC (%)	28.1	27.5
MM (%)	30.6	31.1
MG (%)	32.7	31.6
Metabolismo (Kcal)	1790	1763
Gordura Visceral	13	12
Perímetro Abdominal (cm)	102.2	99
Perímetro da Braço	32	31

O cliente número 4 frequentava Natura Clube de forma pouco assídua, duas vezes por semana, para além do plano de treino prescrito por mim frequentava a aula de Circuito de Treino. As duas avaliações, apenas, só foram possíveis porque frequentou essas duas vezes o Circuito de Treino prescrito por mim. O primeiro plano era constituído por exercícios de peito, ombro, abdominal e polichinelo., 15 repetições e 3 series. No segundo plano prescrito contínuo com exercícios para o peito e ombro á medida que subia a carga descia as repetições, em seguida passava para exercícios de abdominal e músculos estabilizadores do tronco.

Na comparação das avaliações houve visível melhoria, cumprindo o objetivo do cliente na redução de peso.

8.3.5. Cliente N°5
Objetivo: Melhoria da condição física

Data	21/11/2017	21/12/2017	27/05/2018
Altura (cm)	1.73	173	1.73
Idade	64	64	64
Peso (Kg)	75.8	75.5	75.6
IMC (%)	25.3	25.2	25.3
MM (%)	35.5	35.0	36.0
MG (%)	20.6	21.5	19.8
Metabolismo (Kcal)	1623	1616	1622
Gordura Visceral	10	10	10
Perímetro Abdominal (cm)	-	-	-
Perímetro da Barço	-	-	-

O cliente número 5 pretendia melhoria da condição física em geral, como primeira sessão foi constituído por exercícios para grandes grupos musculares por exemplo membros inferiores, dorsal e sustentação do corpo. As sessões terminavam e começavam com exercícios para melhoria do sistema cardiovascular.

Segundo plano lecionado continuei a prescrever exercícios para os grandes grupos musculares tendo inserido exercício cardiorrespiratório, de modo a elevar o consumo de oxigénio melhorando assim o sistema cardiovascular. A sessão terminava com alongamento e começava com 10 minutos de passadeira com inclinação 6°.

No entanto na comparação da segunda avaliação e terceira o cliente ausentou-se durante um período de tempo, logo o decréscimo nos parâmetros avaliados. Mas comprando a primeira avaliação e segunda houve uma melhoria em geral expeto a massa gorda.

8.3.6. Cliente N°6
Objetivo: Perda de Massa Gorda

Data	23./10/2017	-
Altura (cm)	166	-
Idade	22	-
Peso (Kg)	75.5	-
IMC (%)	27.4	-
MM (%)	40.5	-
MG (%)	21.6	-
Metabolismo (Kcal)	1760	-
Gordura Visceral	9	-
Perímetro Abdominal (cm)	-	-
Perímetro da Braço	-	-

Para este cliente prescrevi um treino direcionado para a parte superior com exercícios para o peito, bíceps e membros inferiores, o aquecimento era 5 minutos na passadeira com uma velocidade de 5 quilómetros por hora ou 5 minutos na bicicleta com carga nível 3. A sessão terminava com 10 minutos de elítica carga a nível 4 ou 10 minutos a nível 4 de carga.

Com este cliente só foi possível fazer uma avaliação visto só ter frequentado o Natura Clube um mês.

8.4. Atividades de Formação

Como atividade de formação frequentei a Convenção Mundo Hidro Covilhã no dia catorze e quinze de Abril de dois mil e dezoito. O evento realizou-se na cidade da Covilhã no complexo das Piscinas Municipais, foi lecionado pelos instrutores Nuno Santos, Pedro Santos e Marco Gomes teve uma carga horaria de dez horas repartida pelos dois dias. Participei nas formações de Aqua Senior, que incluía natação e hidrogenástica, Aqua Funcional e Aqua High. Sobre os conteúdos adquiridos posso afirmar que teve um impacto positivo e imediato no processo de prescrição de modalidades aquáticas, pois na altura encontrava-me na fase de intervenção e iniciava o processo de prescrição da aula de grupo hidrogenástica.

Aprendi novos métodos de ensino, exercícios (adaptações e variações) e componentes fisiológicos associados.

O único aspeto negativo apontado a esta formação foi a estrutura escolhida, pois encontrava-se degradada e o espaço onde era lecionado a parte teórica não era o mais adequado.



8.5. Projeto de estágio

O projeto de estágio foi conversado com a entidade acolhedora de forma a conciliar com o plano anual de atividades já definido. O projeto tinha o objetivo de promover a saúde, atividade física e convívio entre os clientes.

O projeto Caminhada Primavera Natura 2018 e era aberto a todos os clientes do Natura Club & Spa e hóspedes do Hotel Lusitânia. A atividade teve como data estipulada 31 de Março com início as nove horas e trinta minutos mas devido às condições climáticas foi alterado para o dia 21 de Abril.

TABELA 8 CRONOGRAMA DO PROJETO DE ESTÁGIO

3 De Março – Sábado	Pesquisa de percursos e trails. Abertura das inscrições.
10 De Março – Sábado	Filtragens dos percursos observados
17 De Março – Sábado	Avaliação dos percursos
24 De Março – Sábado	Avaliação dos percursos
31 De Março – Sábado	Dia da atividade. (adiada)
21 De Abril – Sábado	Dia da atividade

Informação sobre o percurso

Distância total: 13,91 Km

Início: Hotel Lusitânia às 9 horas e 30 minutos

Fim: Hotel Lusitânia às 12 horas

Duração aprox: 2 horas / 2 horas e 30 minutos

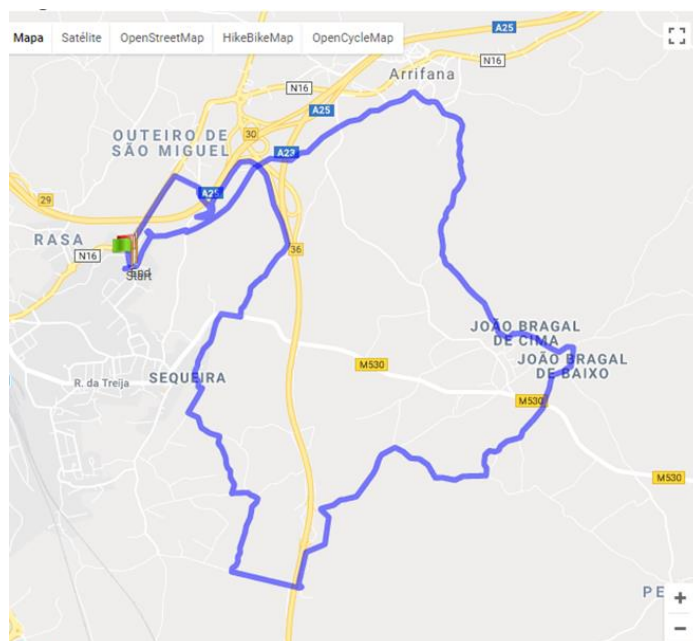


FIGURA 5 MAPA DO PERCURSO

Diferença de altitude: 88 metros (desde 805 metros para 893 metros)

Subida acumulada: 252 metros

Descida acumulada: 249 metros



FIGURA 6 GRÁFICO INFORMATIVO DO PERCURSO

8.6. Atividades de Promoção

Durante o estágio curricular foram realizadas atividades de promoção do Natura Club e Spa. Estas atividades estavam previamente planeadas e estruturadas no plano anual da instituição de acolhimento.

TABELA 9 DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DE PROMOÇÃO

Atividade	Data	Descrição	Tarefa do Estagiário
Halloween	31 De Outubro	Aula didática com decoração do espaço.	Decoração da sala de aula de grupo
Magusto	9 De Novembro	Oferta de castanhas assadas aos clientes do Natura Clube. Durante ás 10 horas, 16 horas e 30 minutos e as 20 horas e 30 minutos.	Preparação da mesa e exposição da oferta.
Jantar de Natal	15 De Dezembro	Para todos os clientes, incluía animação, brindes e sorteio.	Preparação da sala, criação de jogos para os convidados.
Carnaval	13 De Fevereiro	Aulas de definidas em horário. Solicitou-se aos clientes a utilização de disfarces. Decoração da sala de atividades de grupo.	Decoração da sala de aulas de grupo.
Dia da Mulher	8 De Março	Oferta de flores naturais ás clientes que participaram nas aulas de grupo.	Distribuição das flores pelos clientes
Natura Games Indoor	23 De Março	Realização de provas físicas cronometradas. Força superior, inferior e média, agilidade e resistência. Períodos de prova: 10 horas e 30 minutos – 12 horas; 12 horas e 30 minutos - 14 horas; 18 horas – 20 horas e 30 minutos.	Montagem dos exercícios, cronometragem do tempo.
Caminhada da Primavera	21 De Abril	Caminhada Natura Clube com partida no Hotel Lusitânia.	Preparação do percurso e realização do mesmo.

Treino Outdoor	24 De Abril	Realização de treino orientado no exterior. Períodos de treino: 10 horas e 30 minutos -12 horas; 12 horas e 30 minutos – 14 horas; 18 horas – 20 horas e 30 minutos	Montagem dos exercícios transporte dos materiais para o corte ténis, local onde foi realizado a atividade.
Dia da Mãe	6 De Maio	Acesso livre á piscina durante o período da manhã, valido para mães do Natura Clube	Realização do check-in.
Treino Outdoor	21 De Maio	Realização de treino orientado no exterior. Períodos de treino: 10 horas e 30 minutos -12 horas; 12 horas e 30 minutos – 14 horas; 18 horas – 20 horas e 30 minutos	Montagem dos exercícios transporte dos materiais para o corte ténis, local onde foi realizado a atividade.
Natura Games Outdoor	23 De Maio	Realização de provas físicas cronometradas. Força superior, inferior e média, agilidade e resistência. Períodos de prova: 10 horas e 30 minutos -12 horas; 12 horas e 30 minutos – 14 horas; 18 horas – 20 horas e 30 minutos. Comparação dos resultados com Natura Games Indoor.	Montagem dos exercícios, transporte do material para corte de ténis e cronometragem do tempo.

9. Considerações finais

Com a elaboração deste relatório estágio pretendeu-se que seja conhecida a instituição de acolhimento, perante a caracterização do meio envolvente, da instituição e os recursos (espaciais, materiais e humanos). Acrescentando ainda o trabalho feito na sala de exercício, aulas de grupo (meio terrestre e aquático). No entanto como em todos os momentos de aprendizagem existiram dificuldades, nesta unidade curricular não seria diferente e na prescrição de exercício físico.

Nas aulas de grupo as minhas maiores dificuldades foram a temporização das coreografias, relativamente á aula de BIKE tinha dificuldades em coordenar o movimento dos membros inferiores com os tempos da coreografia. Relativamente às restantes aulas de grupo a integração fui feita de forma progressiva.

Na sala de exercício as maiores dificuldades foram “quebrar o gelo” com o cliente, que ele ganha-se confiança no meu trabalho, por outro lado a dificuldade partiu da minha parte devido à timidez. De forma a melhorar estes aspetos anterior referido procurarei recolher informações científicas qualificadas, com objetivo de criar confiança e transmitir conhecimento ao cliente.

10. Referencias Bibliográficas

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (Nov/Dez de 2006). Fundamentos do treinamento de força muscular (3 ed.). Porto Alegre: Artmed

Bojikian, L. P., Massa, M., Martin, R. H., Teixeira, C. P., Kiss, M. A., & Böhme, M. T. (2002). Auto-avaliação puberal feminina por meio de desenhos e fotos. *Actividade física e saúde*, 7, 24-34.

ACSM. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1334-1359.

Fernanes Filho, José. A prática da avaliação física: testes, medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica. 2. ed. revista e atualizada. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

Barbanti, Valdir José. Aptidão física: um convite à saúde. São Paulo: Manole, 1990

Guedes, Dartagnan Pinto; Guedes, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Exercício físico na promoção da saúde. Londrina: Midiograf, 1995.

11.Anexo

Anexo I _ Convenção de Estágio e Plano Individual

Anexo II (Ficha de Inscrição)



FICHA DE INSCRIÇÃO

Código Cliente _____

(a preencher pelo Natura)

Nome Completo _____

Morada _____

Código Postal _____ - _____ **Localidade** _____

Telemóvel _____ **Telefone** _____

E-mail _____ **NIF** _____

Data Nascimento ____/____/____ **Naturalidade** _____

Profissão _____ **Estado Civil** _____

Encarregado de Educação _____
(quando aplicável)

Modalidade

Cartão: FITNESS PRESTIGE EXECUTIVO SAÚDE AQUA

Caderneta Individual: CARDIOFITNESS BANHO TURCO E SAUNA

AULAS DE GRUPO E CARDIO PISCINA E JACUZZI

Aulas com Monitor: AULAS DE GRUPO QUAL: _____ PISCINA QUAL: _____

Outra: _____

Protocolo

(a preencher pelo Natura)

- Declaro por minha honra ter conhecimento da inexistência de quaisquer contra-indicações para a prática das actividades físicas constantes da presente ficha de inscrição (n.º 2 do artigo 40.º da lei 5/2007, de 16 de Janeiro).
- Declaro também, ter tomado conhecimento das normas dispostas no actual regulamento, aceitando-as na íntegra.

Data ____/____/____

Assinatura _____

(cliente)

Desejo receber informações por correio, e-mail ou sms.

Nota sobre privacidade: os seus dados serão utilizados única e exclusivamente pelo departamento comercial da IMB Hotéis, e não serão vendidos, alugados ou cedidos a terceiros.

Anexo III (Planos de treino Cliente N°1)

Henrique Santos									
TREINO 1					TREINO 2				
EXERCÍCIO	TEMPO	CARGA	REPETIÇÕES	TEMPO	EXERCÍCIO	TEMPO	CARGA	REPETIÇÕES	TEMPO
2km Remo		- 10 min 8% 16'			Paradeira		2-30 2-6		
TREINO MUSCULAR									
TREINO GERAL - PRINCIPALMENTE CIRCULITOS ①					TREINO 2 ②				
TREINO 1					TREINO 2				
EXERCÍCIO	TEMPO	CARGA	REPETIÇÕES	TEMPO	EXERCÍCIO	TEMPO	CARGA	REPETIÇÕES	TEMPO
TRX 7			20 Reps		Mi I 52/45/30 Kg				
TRX 21					500M Remo			2	
03			20 Reps		PG 9/7/5 Kg				
TRX 25					1km Paradeira			5'	
TRX 24			3 x		Mi 2 52/25/11 Kg				
T4					25km Bicicleta			5'	
TRX 29			3 x		D 1 45/32/18 Kg				
TRX 33					2 x 15 Reps				
ALONGAMENTOS									
TREINO 1					TREINO 2				
EXERCÍCIO	TEMPO	CARGA	REPETIÇÕES	TEMPO	EXERCÍCIO	TEMPO	CARGA	REPETIÇÕES	TEMPO
					Alongamentos				

Anexo IV (Planos de treino Cliente N°2)

NOME		Agostinho Aires		TREINO PERDA DE PESO - PRINCIPANTE	
TREINO CARDIOFITNESS					
TREINO 1			TREINO 2		
INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	INTENSIDADE	TEMPO
	20'	Elíptica	↑ carga 2' ↓ carga 2'		10'
					Passadela I 6'
TREINO MUSCULAR					
OBJETIVOS	TREINO PERDA DE PESO - PRINCIPANTE (CIRCUITO)		SÉRIE	2	REPETIÇÕES
					30
					PAUSA
MEMBROS INFERIORES	TREINO 1	CARGA	TREINO 2	CARGA	
	C4		MI 11		20 rep
PETTO	MIZO (cabe joelho)		P7		4x
MEMBROS INFERIORES	D 15		C 2		
DORSAIS	P1		Remo 500 m		
MEMBROS INFERIORES					
OMBROS	4 x 20 rep		D 14		20 rep
COMBINADO			A 14		4x
COMBINADO			O 12		
ABDOMINAL					
ABDOMINAL					
TREINO CARDIOFITNESS					
TREINO 1			TREINO 2		
INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	INTENSIDADE	TEMPO	CARGA
		Abrangimento			Abrangimento

Anexo V (Planos de treino Cliente Nº3)

NOME		Teresa Paulina		TREINO GERAL - INTERMÉDIO	
TREINO CARDIOFITNESS					
TREINO 1			TREINO 2		
TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA
20'	Passadeira	2' normal 1' rápido	1x	Elíptica	1' → nível máx.
TREINO MUSCULAR					
OBJETIVOS		TREINO GERAL - INTERMÉDIO		SÉRIES	REPETIÇÕES
				2	15
TREINO 1			TREINO 2		
MEMBROS INFERIORES	M13	} 15 rep 2x	MEMBROS INFERIORES	C3	
PEITO	M15		PEITO	A3	
MEMBROS INFERIORES	M13 5kg		MEMBROS INFERIORES	2' corrida	
DORSAL			DORSAL	O12	
MEMBROS INFERIORES	P1	} 15 rep 2x	MEMBROS INFERIORES	M11	
MEMBROS	D1		OMBROS	2' corrida	
TRÍCEPS	C2		TRÍCEPS	A18	
TRÍCEPS			ALÇES	A19	
ABDOMINAL	Prancha	} 1' 4x	ABDOMINAL	2' corrida	
ABDOMINAL	Prancha total 2+6		ABDOMINAL		
TREINO CARDIOFITNESS					
TREINO 1			TREINO 2		
TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA
10'	Elíptica		5'	Bicicleta	
ALONGAMENTOS					

Treino muscular

1x 15 min

2x 15 min

Anexo VI (Planos de treino Cliente N°4)

NOME		TREINO CARDIOFITNESS				TREINO GERAL - AVANÇADO					
TREINO 1		TREINO 2		TREINO 1		TREINO 2		TREINO 1		TREINO 2	
INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA
TREINO MUSCULAR											
TREINO GERAL - AVANÇADO											
OBJETIVOS		SÉRIES		REPETIÇÕES		PAUSA					
		3		15		45"					
MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		CARGA			
PEITO		PEITO		PEITO		PEITO		↑ ↓			
MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		↑ ↓			
DORSAL		DORSAL		DORSAL		DORSAL		↑ ↓			
MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		↑ ↓			
OMBROS		OMBROS		OMBROS		OMBROS		↑ ↓			
TÁLEPS		TÁLEPS		TÁLEPS		TÁLEPS		↑ ↓			
BÍCEPS		BÍCEPS		BÍCEPS		BÍCEPS		↑ ↓			
ABDOMINAL		ABDOMINAL		ABDOMINAL		ABDOMINAL		↑ ↓			
ABDOMINAL		ABDOMINAL		ABDOMINAL		ABDOMINAL		↑ ↓			
TREINO CARDIOFITNESS											
TREINO 1		TREINO 2		TREINO 1		TREINO 2		TREINO 1		TREINO 2	
INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA
ALONGAMENTOS											

NOME		TREINO CARDIOFITNESS				TREINO GERAL - AVANÇADO					
TREINO 1		TREINO 2		TREINO 1		TREINO 2		TREINO 1		TREINO 2	
INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA
TREINO MUSCULAR											
TREINO GERAL - AVANÇADO											
OBJETIVOS		SÉRIES		REPETIÇÕES		PAUSA					
		3		15		45"					
MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		CARGA			
PEITO		PEITO		PEITO		PEITO		↑ ↓			
MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		↑ ↓			
DORSAL		DORSAL		DORSAL		DORSAL		↑ ↓			
MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		MEMBROS INFERIORES		↑ ↓			
OMBROS		OMBROS		OMBROS		OMBROS		↑ ↓			
TÁLEPS		TÁLEPS		TÁLEPS		TÁLEPS		↑ ↓			
BÍCEPS		BÍCEPS		BÍCEPS		BÍCEPS		↑ ↓			
ABDOMINAL		ABDOMINAL		ABDOMINAL		ABDOMINAL		↑ ↓			
ABDOMINAL		ABDOMINAL		ABDOMINAL		ABDOMINAL		↑ ↓			
TREINO CARDIOFITNESS											
TREINO 1		TREINO 2		TREINO 1		TREINO 2		TREINO 1		TREINO 2	
INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	INTENSIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA
ALONGAMENTOS											

Nome: José Pires

TREINO 1
P2
O11
P5 } 3 x 15 rep

TREINO 2
A2
A15
Prometida 1' } 5 x 15 rep

TREINO 1
P1
D1 } 15 rep

TREINO 2
A12
A11 D
A11 E
A5 O+E } 15 x 3x

Anexo VII (Planos de treino Cliente N° 5)

NOME: Antônio Santos							TREINO PERDA DE PESO - PRINCIPANTE								
TREINO CARDIOFITNESS							TREINO CARDIOFITNESS								
TREINO 1				TREINO 2				TREINO 1				TREINO 2			
ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA
		REMO	500m		10	Passadinho	I 6°								
TREINO MUSCULAR															
TREINO PERDA DE PESO - PRINCIPANTE (CIRCUITO)															
OBJETIVO	TREINO 1		CARGA	SÉRIES	2	REPETIÇÕES	20	PAUSA	---						
MEMBROS INFERIORES	TREINO 1		CARGA	TREINO 2		CARGA									
PEITO	MI 17	18kg	5kg	MI 11	11	20 rep									
MEMBROS INFERIORES	P 1	18kg	15kg	MI 11	11	4x									
OMBROS	D 1	18kg	3x	P 1	1	4x									
MEMBROS SUPERIORES	D 12			Remo 500m											
OMBROS															
COMBINADO															
COMBINADO															
ABDOMINAL	Prancha 4	30kg	3x	O 12		20 rep									
ABDOMINAL	C 4	10kg	5	D 14		4x									
				Prancha 30"		4x									
TREINO CARDIOFITNESS															
TREINO 1								TREINO 2							
ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA
	10	PASSADIA				Alongamento									
ALONGAMENTOS															

TREINO CARDIOFITNESS							TREINO CARDIOFITNESS								
TREINO 3				TREINO 4				TREINO 3				TREINO 4			
ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA
	10'	Bicicleta	v 5		15'	Bicicleta	v 5								
TREINO MUSCULAR															
OBJETIVO	TREINO 3		CARGA	SÉRIES	2	REPETIÇÕES	20	PAUSA	---						
MEMBROS INFERIORES	TREINO 3		CARGA	TREINO 4		CARGA									
PEITO	MI 3	20 rep		MI 4	4	10 rep									
MEMBROS INFERIORES	MI 4	3x		D 11	11	3x									
OMBROS	MI 20	RÁPIDO		P 5	5	3x									
MEMBROS SUPERIORES	T 6			C 22	22										
OMBROS	35			C 4	4										
COMBINADO	MI 20	RÁPIDO		Passadinho											
COMBINADO	P 1			I 6 v 5.5		10'									
COMBINADO	D 1														
ABDOMINAL	MI 20	RÁPIDO													
ABDOMINAL															
TREINO CARDIOFITNESS															
TREINO 3								TREINO 4							
ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	ATIVIDADE	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA
		Alongamento													
2 x 15" Cada Exercício												OBSERVAÇÕES			

Anexo VIII (Planos de treino Cliente Nº 6)

NOME		DAVID SANTOS				TREINO COSTAS - PRINCIPANTE	
TREINO CARDIOFITNESS							
TREINO 1				TREINO 2			
TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	TEMPO	CARGA
5	Passadeira	6km/h	5	Bicicleta	3		
TREINO MUSCULAR							
TREINO COSTAS - PRINCIPANTE				TREINO MUSCULAR			
OBJETIVO	TREINO 1		CARGA	TREINO 2		CARGA	REPS
MEMBRAS INFERIORES	P6	} 3x15	}	MEMBRAS INFERIORES	Mi 11	} 3x15	}
PEITO	P7			PEITO	Mi 13		
OMBROS	P8			OMBROS	Mi 1		
MEMBRAS INFERIORES	Pac Fly			MEMBRAS INFERIORES	Mi 15		
DORSAL	Flexões			DORSAL	Mi 12		
ABDOMINAL		ABDOMINAL					
DORSAL	B5	3x15		DORSAL			
ABDOMINAL				ABDOMINAL			
TREINO CARDIOFITNESS							
TREINO 1				TREINO 2			
TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	TEMPO	EXERCÍCIO	CARGA	TEMPO	CARGA
10	ELITICA	LV2 4	10	Bicicleta	4		

Anexo IX (Exemplo Plano de Aula GAP)

GAP

Material: Bola; Caneleiras

- G: Ponte de Glúteos sentado D(em suspensão);
- G: Ponte de Glúteos sentados E(em suspensão);
- G: Abdução Lateral Fletida (xixi-cão) D + *extensão*
- G: Abdução Lateral Fletida (xixi-cão) E + *extensão*
- G: Decúbito ventral elevação MI -- 10 D+E / 10 simultâneo;

- A: Crunch com rotação à D
- A: Crunch com rotação à E
- A: Pernas elevadas, tocar nos pés;
- A: MI em suspensão, trocas verticais;
- A: Crunch com MS ao teto;

- P: Abdução Lateral D
- P: Abdução Lateral E
- P: agachamento 2/2;
- P: Agachamento estático em ponta dos pés;
- P: Lunge alternado frente e atrás 10+10.



Alongamento

JANEIRO

Anexo X (Exemplo Plano de Aula BIKE)

1-PLANS- 5 - 3:25	NOV @@ @@@@ 16 @@@@ 16 XXXX 8 XXXX 4 @@@@ @@@@ 16 @@@@ XXXX 8 XXXX 4 @@@@ 8 XXXX 4 OO	2- DNV - 7 3:07	3- PLANS - 6- 2:09	4- SUB PÉ - 7 5:18	5- PLANS - 6 2:32	6 -TBT 7X 20/10 -8- 3:35	7- PLAN S- 6 2:20	8-DNV - 7 2:43 OOOO XXXX 2 XXXX 2 OOOO OOOO O @@@@ 8 @@@@ 8 @@@@ 8 XXXX 2 XXXX 2	9- SUB PÉ -8 -7:55	10- PLANS - 6 3:01	11 - TBT 8X20/10-8- 4:15	12 - PLANS - 6-3:27
--------------------------	---	----------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------------	--------------------------	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------------	----------------------------

Anexo XI (Exemplo Plano de Aula PUMP)

1	BANKLEIF	333
0000	Intro 4x 8x	
0000	INTRO	
0000	2/2 4x	
0000	3/1 4x	
XXXX	Remada à barriga single 4x	
XXXX	Remada à barriga tripla 2x	
XXXX	2/2 4x	
XXXX	Remada Alta 2/2 4x	
0000	Press 8x	
0000	TRANSIÇÃO	
XXXX	Agachamento Direto 8x	
XXXX	Agachamento Meio 4x	
XXXX	Lunge D 8x	
XXXX	Lunge E 8x	
0000	TRANSIÇÃO	
0000	Bicep Direto 8x	

2	PERNAS	418
0000	INTRO	
0000	2/2 4x	
0000	3/1 4x	
0000	2/2 4x	
0000	3/1 4x	
XXXX	Agachamento Singles 8x	
XXXX	Agachamento V 8x	
0000	2/2 4x	
0000	3/1 4x	
XXXX	Agachamento Singles 8x	
XXXX	Agachamento V 8x	
0000	TRANSIÇÃO	
0000	2/2 4x	
XXXX	Lunge D 8x	
XXXX	Lunge E 8x	
XXXX	Agachamento Singles 8x	
0000	Geneos 8x	

3	PERO	312
0000	Intro For The Weekend	
0000	INTRO	
0000	2/2 4x	
0000	2/2 4x	
0	2/2 1x	
0000	4/4 2x	
XXXX	Singles 8x	
XXXX	Meio 4x	
4T		
0000	Descanso	
0000	2/2 4x	
0000	2/2 4x	
XXXX	Singles 8x	
XXXX	Meio 4x	
XXXX	4/4	

4	COXAS	333
0000	Intro	
0000	2/2 4x	
0000	3/1 4x	
0000	Remada alta 2/2 4x	
0000	Remada à barriga tripla 2x	
XXXX	Clean and Press 4x	
0000	2/2 4x	
0000	Descanso	
0000	Remada alta 2/2 4x	
XXXX	Remada à Barriga tripla 2x	
XXXX	Clean and Press 4x	
0000	Descanso	
0000	Remada alta 2/2 4x	
XXXX	Remada à barriga tripla 2x	
XXXX	Clean and Press 4x	
0000	2/2 4x	

5	TRICEZ	323
0000	Intro Sweet	
0000	INTRO	
0000	Testa 4/4 2x	
0000	Testa 2/2 4x	
0000	Testa 3/1 4x	
XXXX	Singles Barriga 8x	
0000	Testa 2/2 4x	
0000	Testa 3/1 4x	
0000	Testa 4/4 2x	
XXXX	Singles Barriga 8x	
0000	Transição	
XXXX	Peso à nuca D 8x	
XXXX	Peso à nuca E 8x	
XXXX	Peso à nuca 8x	

6	BICEP	442
0000	Intro	
0000	2/2 4x	
0000	Meios 8x	
0000	4/4 2x	
XXXX	Singles 16x	
0000	2/2 4x	
0000	4/4 2x	
XXXX	Singles 8x	
XXXX	Meio 8x	
XXXX	Singles 8x	
0000	Descanso	
0000	Descanso	
XXXX	Singles 8x	
XXXX	Meio 8x	

7	ABDOMINAIS	343
0000	INTRO	
0000	MS+MI extensão cruzado D 8x	
0000	MS+MI extensão cruzado E 8x	
0000	MS+MI extensão cruzado alternado 8x	
XXXX	Crunch 8x	
0000	MS+MI extensão cruzado alternado 8x	
0000	DESCANSO	
0000	MS+MI extensão cruzado D 8x	
XXXX	MS+MI extensão cruzado E 8x	
XXXX	MS+MI extensão cruzado alternado 8x	
0000	Crunch 8x	
0000	Transição	
0000	MS+MI extensão cruzado alternado 8x	
0000	Transição Prancha	
XXXX	Prancha	
XX		
0000	Descanso	

Anexo XII (Exemplo da Aula de Grupo TRX)

40 - temp. ut.
20 - dest.

Tax

Aquecimento:

- Pommel salto
- Y
- T
- Aquecimento

Principal:

- Pistalo 2
 - Aquecimento C/salto
 - Absortivos
- } 1

- B.G.f
 - tri.G.f
 - Formaturas 4
- } 2

- Pomcho
 - Climb mountains
 - Puxado HI juntos
- } abdominal

Anexo XIII (Exemplos da Aula de Grupo
HIDROGINASTICA)

Aquecimento 5 min. cada

1 { RS empurrar alternado
" " frontais
" " frontais + laterais
" " alternado + HI alternado
" " lateral + HI lateral

2 { RS extensora agach/jomb
" " alternado agach/jomb
" " HI
Pondub
Pondub + rotacao RS jomb a basico

3 { Caltes
Empurrar agua alternado
" " jomb
" " frontais + laterais
" " alternado + HI
" " lateral + HI

4 { RS extensora agach/jomb
RS " alternado
RS " HI
Pondub
Pondub + rotacao RS jomb obliqua

Componente fixo:

scapula
Poleo humeral
Ombros lateral
Ombros frontal
Trafite
Abdo minimal lateral

Adicionais:

Caltes: agach/jomb HI alternado
E6 braço de ferro
T6 a frente do joelho
E6 no joelho de fe
Alto/jomb agachado + HI alternado
RS agach a frente + HI chute no altern
" " + HI extensora chao

Anexo XV (Exemplo da Aula de Grupo CIRCUIT
TRAINNING)

- Circuito Treino 02/02/2018

Fitball pentaglúteos 4/30s

Cardio funcional

- halteres combos

Post abdominal (diagonal)

Bezo invertido + fono (Abdominal)

-

Anexo XVI (Exemplo da Aula de Grupo STEP)

Setf

Aquecimento: 8t ou 16t

(A)

Sube o dase	}	Sube o dase	}
✓ chuto D/E		✓ chuto D/E	
Passo para la		Passo para b	

Principal

Tentar aquecimento
à parte principal

(B)

D {
 Pulo alto fe 2x
 trifó chuto
 Sebo pedro + to6 moa no setf
 L 1x

C {
 Pulo alto fe 2x
 Sebo pedro + to6 moa no setf
 trifó chuto
 L 1x