



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Solange Augusto Santos

junho | 2018



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

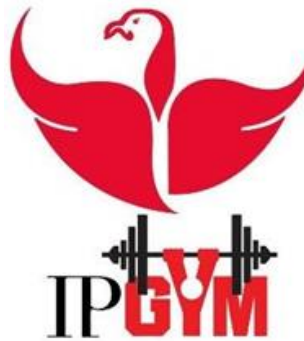
EM DESPORTO

SOLANGE AUGUSTO SANTOS

junho/2018

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

Estágio realizado na entidade acolhedora: **IPGym**



Este relatório surge no âmbito da Unidade Curricular Estágio, do 3^a ano de Licenciatura em Desporto no *menor* Exercício Físico e Bem Estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, como requisito para a obtenção do grau de Licenciada em Desporto – *Menor* Exercício Físico e Bem Estar.

Docente Orientador: Prof. Doutor Nuno Serra

Tutor de estágio: Prof.^a Especialista Bernardete Jorge

Ficha de Identificação

Entidade Formadora: Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Presidente do IPG: Prof. Doutor Constantino Mendes Reis

Diretor da ESECD: Prof. Doutor Pedro Arrifano Tadeu

Diretor de Curso: Prof. Doutor Pedro Esteves

Docente Orientador do Estágio: Prof. Doutor Nuno Serra

Discente: Solange Augusto Santos

Nº de Aluno: 5008255

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

Local de Estágio: IPGym

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, nº 50, 6300 – 559 Guarda

Telefone: 271 220 135

Supervisora no Local de Estágio: Prof^ª. Doutora Natalina Casanova

Tutor de Estágio: Prof^ª. Especialista Bernardete Jorge

Habilitações Académicas do Tutor: Mestrado

N^ª de Cédula Profissional: 21791

Duração do Estágio: 420 horas

Data de Início: 26 de setembro de 2017

Data de Fim: 15 de junho 2018

Agradecimentos

Bem, em primeiro lugar agradeço do fundo do meu coração aos meus pais, pois sem eles nada disto era possível de realizar, obrigada pelos sacrifícios, pelos conselhos, e por todo o apoio ao longo destes anos todos, não só estes 3 anos de licenciatura como também pelo ano do CET, ano em que saía pela primeira vez de casa para uma cidade nova, onde ia viver sozinha e todo o apoio dado nesse ano também não pode ser esquecido. E claro também à minha irmã. Um grande obrigada.

Depois dos meus pais não posso nunca esquecer de agradecer a minha família toda, desde avó até aos primos(as), passando pelos tios(as), a minha Mairaine como eu gosto de chamar, porque todos eles também estiveram sempre presentes, porque também sempre foram um apoio.

Agradeço também a uma pessoa muito especial, aquele que sempre me acompanhou ao longo destes anos na Guarda, aquele que sempre me ouviu e entendeu, aquele que mais conselhos me deu, que mais me apoiou, que me ajudou também a crescer tanto pessoalmente como profissionalmente, aquele que sempre esteve quando mais precisava de um ombro amigo, aquele com quem mais momentos vivenciei nesta cidade que nos acolheu, ao Nelson agradeço imenso por ter aparecido na minha vida.

Aos meus amigos, aqueles que conheci, e os que tenho em Penedono, em especial à Cristina, Teresa, Liliana, Pedro e João, por todos os momentos vivenciados ao longo da licenciatura,

A todo o corpo docente da Licenciatura em Desporto, por todo o conhecimento transmitido que me ajuda a ser uma melhor profissional.

Apesar da distância a que se encontra agora, agradeço também ao Prof. Ricardo Vasconcelos que tenho um grande apreço por ele.

Um grande obrigado a todos, pois sem todos vós nada disto seria possível de concretizar!

Resumo

Este documento foi realizado, com vista na obtenção do grau de Licenciatura em Desporto, no âmbito da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

O local de estágio escolhido foi o IPGym, ginásio situado na ESCD, na cidade da Guarda.

O presente relatório tem como propósito dar a conhecer como funciona a entidade acolhedora, realizando uma descrição da mesma, apresentar os objetivos que foram propostos para a realização do estágio, o seu planeamento e por fim demonstrar o trabalho realizado ao longo do estágio. O estágio teve uma duração de 420 horas.

As funções que desempenhei ao longo do estágio foram: orientação e acompanhamento na Sala de Exercício, coorientação e orientação das aulas de grupo e apoio no acompanhamento no projeto Guarda + 65, ou seja, em populações especiais.

Durante o estágio consolidei algumas competências adquiridas ao longo dos 3 anos de licenciatura tais como, avaliação e prescrição do exercício físico de acordo com os objetivos dos clientes e, planeamento e lecionação das aulas de grupo.

Assim sendo, neste relatório estão presentes as evidências de trabalho, empenho e aprendizagem que o estágio proporcionou.

Palavras – Chave: Aulas de grupo; Prescrição de exercício físico; Sala de Exercício.

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	V
Agradecimentos.....	VII
Resumo.....	IX
Índice de Figuras.....	XIII
Índice de Tabelas	XIV
Índice de Gráficos	XV
Lista de Siglas.....	XVI
Introdução	1
Parte I – Caracterização da Entidade Acolhedora	3
1.1 Caracterização da Cidade.....	5
1.2 Caracterização da Entidade Acolhedora	6
1.2.1 Recursos Humanos e Físicos	8
1.2.2 Público Alvo.....	11
1.2.3 Modalidades do IPGym.....	13
Parte II – Objetivos e Calendarização	15
2.1. Definição das Fases de Intervenção.....	17
2.2. Objetivos	18
2.3. Horário e Calendarização.....	19
2.3.1. Horário de Estágio	19
2.3.2. Calendarização das Atividades de Estágio	20
Parte III – Atividades Desenvolvidas	23
3.1. Aulas de Grupo	25
3.1.1. Atividades Regulares.....	25
3.1.1.1. <i>Fitball</i>	27
3.1.1.2. <i>Core</i>	28
3.1.1.3. <i>Pilates</i>	29
3.1.1.4. <i>Strong by Zumba/Gym Jump</i>	30
3.1.1.5. <i>Cycling</i>	30
3.1.2. Atividades Pontuais.....	31
3.2. Sala de Exercício	33
3.2.1. Avaliações realizadas	34

3.2.2.	Princípios de Treino	43
3.2.3.	Estudos de Caso.....	44
3.3.	Populações Especiais	59
3.4.	Atividades Complementares	61
3.4.1.	Ação de Formação de Pilates.....	61
3.4.2.	Tertúlias de Desporto.....	62
3.4.3.	Atividade de Promoção	63
	Reflexão Final.....	65
	Bibliografia	67
	Anexos	68

Índice de Figuras

Figura 1- Mapa do Concelho da Guarda	5
Figura 2 - Rotunda a Identificar os 5F's (Fonte: Site Vítor Baia Meteo)	5
Figura 3 – Sé Catedral da Guarda (Fonte: Site IPG).....	5
Figura 4 - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (Fonte Site IPG).....	6
Figura 5 - Organograma dos Recursos Humanos do IPG	8
Figura 6- Organograma dos Recursos Humanos da ESECD	8
Figura 7 - Organograma dos Recursos Humanos do IPGym	9
Figura 8 – Laboratório de Biomecânica e Controlo Motor (Foto: Autora).....	10
Figura 9 – Gabinete de Avaliação da Aptidão Física (Foto: Autora).....	10
Figura 10 - Sala de Exercício (Foto: Autora)	10
Figura 11 – Espaço para Aulas de Cycling (Foto: Autora)	10
Figura 12 – Sala de Dança (Foto: Autora).....	10
Figura 13 – Sala 0.3 (Foto: Autora)	10
Figura 14 - Gabinete de Estagiários (Foto: Autora)	11
Figura 15 - Aula de Fitball (Foto: Autora)	25
Figura 16 - Aula de Pilates (Foto: Autora).....	26
Figura 17 – Halloween (Foto: Autora)	32
Figura 18 - Aula de Halloween (Foto: Autora)	32
Figura 19- Cartaz de Publicitação dos Rankings.....	33
Figura 20 - 1ªDia da Atividade de Promoção (Dia 28 de maio).....	63
Figura 21 - 2ªDia da Atividade de Promoção (Dia 29 de maio).....	63
Figura 22 - 3ªDia de Atividade de Promoção (Dia 30 de maio).....	63
Figura 23 - Entrega dos Bens Alimentares na Aldeia SOS Guarda	63

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Tabela resumo das inscrições e mensalidades.....	13
Tabela 2 - 1º Horário de Estágio.....	19
Tabela 3 - 2º Horário de Estágio.....	20
Tabela 4 - Fatores de Risco de doença cardiovascular (adaptado de ACSM, 2014).....	35
Tabela 5 - Valores Referência do IMC (OMS ,2017)	36
Tabela 6 - Valores Referência para a %MG (ACSM,2014).....	37
Tabela 7 - Valores referência teste de Flexão de Braço (ACSM,2014)	38
Tabela 8 - Valores referência do teste de abdominais (ACSM, 2014)	39
Tabela 9 - Coeficiente de Repetições de Lombardi (1989).....	41
Tabela 10 - Valores normalizados em função do sexo para aceder à força relativa nos testes de 1RM selecionados (Heyward, 1998)	41
Tabela 11 - Valores referência VO ₂ max.....	43
Tabela 12 - 1ª Avaliação da Composição Corporal do cliente A	45
Tabela 13 - 1ª Avaliação da Composição Corporal do Cliente B.....	45
Tabela 14 - 1ª Avaliação da Resistência Muscular do Cliente A	46
Tabela 15 - 1ª Avaliação da Resistência Muscular do Cliente B	46
Tabela 16 - 1ª Avaliação da Força Muscular do Cliente A	46
Tabela 17 - 1ª Avaliação da Força Muscular do Cliente B.....	47
Tabela 18 - 1ª Avaliação do VO ₂ máx do Cliente A	47
Tabela 19 - 1ª Avaliação do VO ₂ máx do Cliente B.....	47
Tabela 20 - 1ª Avaliação da Composição Corporal do Cliente C.....	54
Tabela 21 - 1ª Avaliação da Composição Corporal Cliente D	55
Tabela 22 - 1ª Avaliação da Resistência Muscular Cliente C	55
Tabela 23 - 1ª Avaliação da Resistência Muscular Cliente D	55
Tabela 24 - 1ª Avaliação da Força Muscular Cliente C.....	55
Tabela 25 - 1ª Avaliação da Força Muscular Cliente D	56

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Utentes no Ginásio	11
Gráfico 2 - Comparação entre Novas Inscrições/Mensalidades	12
Gráfico 3 - Percentagem de Massa Gorda	49
Gráfico 4 - Avaliação dos Perímetros do Cliente A	49
Gráfico 5 - Avaliação das Pregas do Cliente A	50
Gráfico 6 - Avaliação da Resistência Muscular do Cliente A	50
Gráfico 7 - Avaliação da Força Muscular.....	51
Gráfico 8 – Percentagem de MG	51
Gráfico 9 - Avaliação dos Perímetros do Cliente B	52
Gráfico 10 - Avaliação das Pregas Adiposas do Cliente B	52
Gráfico 11 - Avaliação da Resistência Muscular do Cliente B	53
Gráfico 12 - Avaliação da Força Muscular do Cliente B	53
Gráfico 13 - Avaliações da % MG	57
Gráfico 14 - Avaliações dos Perímetros do Cliente C	57
Gráfico 15 - Avaliação das Pregas Adiposas do Cliente C	58
Gráfico 16 - Avaliação da Resistência Muscular do Cliente C	58
Gráfico 17 - Avaliação da Força Muscular do Cliente C	59

Lista de Siglas

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

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

PAR-Q – Questionário da Prontidão para Atividade Física

ACSM – American College Sport of Medicine

PAS – Pressão Arterial Sistólica

PAD – Pressão Arterial Diastólica

IMC – Índice de Massa Corporal

ISAK – Internacional Society for Advance of Kinanthropometry

MG – Massa Gorda

DC – Densidade Corporal

RM – Repetição Máxima

FC- Frequência Cardíaca

Introdução

Para conclusão da licenciatura em Desporto, realizei um estágio no âmbito da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, que teve uma duração de 420 horas, do 3º ano da licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

O estágio é uma formação inicial num contexto de trabalho, em contacto direto com o mundo profissional tem como principal objetivo colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura durante o contexto de sala de aula, este ajuda o estagiário a adquirir competências que lhe permitam formar-se ainda mais como profissional na área de exercício físico e bem-estar, tais como orientar aulas de grupo, ajudar os clientes a atingir os seus objetivos, quer em aulas de grupo ou na sala de exercício. O estágio é um complemento precioso à formação de qualquer aluno.

Em relação à escolha da entidade de acolhimento, optei pelo IPGym. Apesar não ter sido uma decisão fácil, acabei por optar realizar o estágio no IPGym pois ponderei o lado positivo e o lado negativo e percebi que as razões positivas pesavam mais, pelo que acabei por escolher o IPGym. Realizar estágio aqui é ter a certeza que vamos trabalhar imenso ao longo do percurso, que vamos melhorar os pontos fracos e que a bagagem adquirida tal como a experiência irá ser enorme. Por outro lado, desde o início que se sabe que é um ginásio sem possibilidade de emprego, o que poderia acontecer num outro.

O relatório tem como objetivo descrever as atividades desenvolvidas por mim e é composto por três partes:

- Parte I – Caracterização da Entidade Acolhedora, que tem como objetivo uma breve apresentação da cidade da Guarda e da entidade acolhedora para realização do estágio;
- A Parte II – Objetivos e Calendarização, em que se apresentam os objetivos gerais e específicos para cada área de intervenção, tal como o planeamento da calendarização trimestral.

- Na Parte III – Atividades desenvolvidas, em que se descrevem as atividades que foram realizadas ao longo do estágio e as atividades complementares, ou seja, atividades realizadas fora do contexto de estágio.

E, por último, uma reflexão final relativa a todo o estágio desenvolvido.

Parte I – Caracterização da Entidade Acolhedora

1.1 Caracterização da Cidade

O distrito da Guarda situa-se no centro da região beirão, entre o Planalto Guarda-Sabugal e a Serra da Estrela. O concelho delimita-se pelos concelhos de Pinhel, Almeida, Sabugal, Belmonte, Covilhã, Manteigas, Gouveia e Celorico da Beira (Figura 1).



Figura 1- Mapa do Concelho da Guarda

A Guarda está inserida da Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela, que corresponde às Unidades Territoriais Estatísticas de Nível III da Serra da Estrela, Beira Interior Norte e Cova da Beira. A comunidade é composta por 15 municípios, sendo eles Almeida, Belmonte, Celorico da Beira, Covilhã, Figueira de Castelo Rodrigo, Manteigas, Mêda, Pinhel, Sabugal, Seia e Trancoso. A Guarda tem uma densidade populacional de 56,2 indivíduos por km², enquanto que a CIM Beiras e Serra da Estrela têm 35,0 indivíduos por km².

A cidade da Guarda, mais alta de Portugal com 1056 metros de altitude, é sede de município com 712,1km² de área e 40.048 habitantes (censos de 2016), e é subdividida em 43 freguesias. O distrito tem uma população de 173 831 habitantes e a CIMBSE uma população que ronda os 220.364 habitante. Esta população tem vindo a tornar-se cada vez mais idosa, pois desde 2001 até 2016 a percentagem de jovens (<15 anos) na CIMBSE tem vindo a diminuir. Em 2001 a percentagem era de 13,7 e em 2016 de 10,6%, a população em idade ativa (dos 15 aos 64 anos) também teve uma diminuição, embora mais pequena, de 62,4% para 61,5% e por fim a percentagem de idosos (≥65 anos) aumentou o que nos indica que a população é cada vez mais envelhecida, a percentagem alterou (23,9 para 27,9%)¹.

A cidade da Guarda é conhecida pela monumentalidade da sua Sé Catedral e pelos seus 5F's, que significam Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa (Figura 2 e 3).



Figura 2 – Sé Catedral da Guarda
(Fonte: Site IPG)



Figura 3 - Rotunda a Identificar os 5F's
(Fonte: Site Vítor Baia Meteo)

¹ Informação obtida no site da CIM Beiras e Serra da Estrela acedido no dia 18 de junho de 2018.

Quanto à parte desportiva da cidade da Guarda, a Câmara Municipal tem com objetivo desenvolver atividades e apoiar as associações desportivas e escolas, proporcionando o acesso ao desporto. A comunidade dispõe do Estádio Municipal da Guarda, Campo de Jogos do Zambito, Pavilhão Desportivo Municipal, Piscinas Municipais e Parque Urbano de Rio Diz (Polis). Este último é o local onde as pessoas mais praticam atividade ao ar livre, tal como no parque municipal da cidade. O município da Guarda teve um total de despesas relacionadas com o desporto, recreio e lazer de 400 000€ no ano de 2017².

Em relação aos ginásios da cidade concorrentes do IPGym, podemos contar com oito seguintes, CityGym Guarda, FitnessBibi, Bem Me Quer (frequentado apenas por pessoas do sexo feminino), Clube Bem-Estar, Golden Fitness & Spa, Natura Club & Spa (que esta inserido num hotel), Polis Fitness Club e MACA Barbell Club / CrossFit Guarda.

1.2 Caracterização da Entidade Acolhedora

O IPGym é um ginásio integrado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (fig.4), que é uma das escolas que pertence ao Instituto Politécnico da Guarda. O IPGym situa-se no piso 0 da ESECD, e por sua vez é um projeto do LABMOV (Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde Pública). O ginásio tem ao seu dispor uma sala de aulas de grupo.



Figura 4 - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (Fonte Site IPG)

Os utentes do IPGym podem frequentar a sala de exercício todos os dias. No primeiro semestre, de setembro a fevereiro, a sala de exercício esteve encerrada na segunda-feira da parte da manhã, abrindo apenas das 14h00 às 20h00. De terça-feira a sexta-feira a sala de exercício encontrava-se disponível desde as 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 20h00. No segundo semestre, de março a junho, a sala de exercício encerrava na quarta-feira e na sexta-

² Informação obtida no site do PORDATA acedido no dia 18 de junho de 2018.

feira da parte da manhã (reabrindo das 14h00 às 20h00), funcionando segunda-feira, terça-feira e quinta-feira das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 20h00.

Em relação às aulas de grupo, o horário em ambos os semestres foi mantido, ou seja, todos os dias úteis das 18h00 às 20h00.

Este local pode ser frequentado por alunos, professores do IPG e por toda a população interessada residente na cidade da Guarda ou fora, ou seja, pode ser frequentado por qualquer pessoa interessada, tanto a sala de exercício e em aulas de grupo.

Toda a população pode usufruir de acompanhamento por parte dos estagiários presentes nesta entidade de acolhimento, na sala de exercício, mas também nas aulas de grupo, podendo usufruir de todas as instalações disponíveis para tal.

O IPGym tem uma colaboração com a Câmara Municipal da Guarda e assim integra-se no projeto Guarda +65, que tem como objetivo o combate ao sedentarismo e doenças como a osteoporose, na população com mais de 65 anos de idade. Este projeto utiliza o IPGym para um treino mais funcional.

1.2.1 Recursos Humanos e Físicos

O IPG dispõe de vários recursos humanos e físicos que serão apresentados a seguir.

1.2.1.1 Recursos Humanos do Instituto Politécnico da Guarda

Os principais recursos humanos do IPG são o Presidente e os dois vice-presidentes.

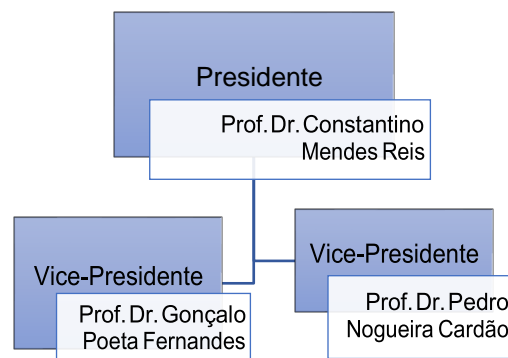


Figura 5 - Organograma dos Recursos Humanos do IPG

1.2.1.2 Recursos Humanos da ESECD

A ESECD tem os seguintes principais recursos humanos:

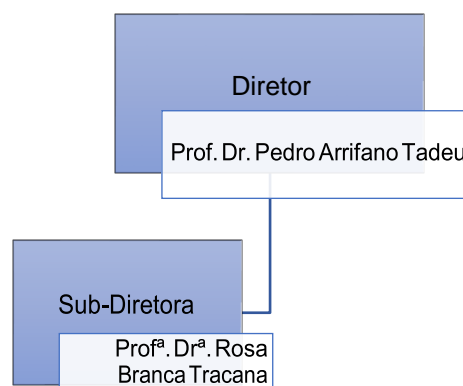


Figura 6- Organograma dos Recursos Humanos da ESECD

1.2.1.3 Recursos Humanos do IPGym

O IPGym dispõe dos seguintes recursos humanos:

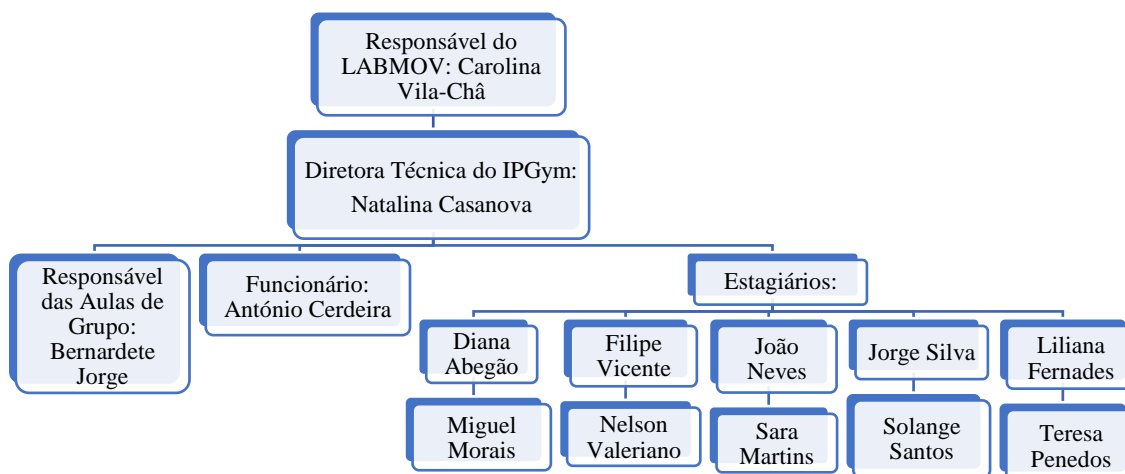


Figura 7 - Organograma dos Recursos Humanos do IPGym

1.2.1.4 . Recursos Físicos

O Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo (LABMOV) dispõe de um Laboratório de Biomecânica e Controlo Motor (fig.8) que se situa na sala 0.1 e a sala 0.2 denomina-se de Laboratório de Fisiologia do Esforço e de Psicologia do Desporto, e gabinete 0.1 denominado de Gabinete de Avaliação da Aptidão Física, onde se realizam as avaliações necessárias aos utentes do ginásio (fig.9). Este laboratório tem como missão promover a prática de exercício físico na comunidade IPG, e assim disponibiliza o projeto IPGym.

O IPGym tem ao dispor dos praticantes uma sala de exercício (fig.10), que contém máquinas de musculação, onde se pode trabalhar os vários grupos musculares. Como pode ser visto no anexo II, nesta sala existem também máquinas cardiovasculares, como quatro

bicicletas estacionárias, duas passadeiras, duas *stepers* e dois remos ergómetros. E por fim uma pequena área preenchida com 16 bicicletas estacionárias incluindo a do instrutor (fig.11), destinadas apenas às aulas de *cycling*. Neste espaço podemos encontrar material diverso, como por exemplo as *kettlebells*, bosu, bolas, etc.

Por fim, ao IPGym são concedidas também duas salas com espelhos, a sala de dança (fig.12) situada no piso 1, e a sala 0.3 (fig.13), situada no piso 0, esta mais utilizada por ter todo o material necessário para as aulas de grupo. Este ano, o IPGym tem também ao dispor dos estagiários um gabinete (fig.14), onde estes podem guardar os seus pertences e organizar os documentos relativos aos utentes.



Figura 8 – Laboratório de Biomecânica e Controlo Motor (Foto: Autora)



Figura 9 – Gabinete de Avaliação da Aptidão Física (Foto: Autora)



Figura 10 - Sala de Exercício (Foto: Autora)



Figura 11 – Espaço para Aulas de Cycling (Foto: Autora)



Figura 12 – Sala de Dança (Foto: Autora)



Figura 13 – Sala 0.3 (Foto: Autora)



Figura 14 - Gabinete de Estagiários
(Foto: Autora)

1.2.2 Público Alvo

O público alvo do ginásio é toda a comunidade do IPG, ou seja, alunos, professores e funcionários, e também toda a população interessada da cidade da Guarda. Os preços praticados no ginásio variam consoante o utente, ou seja: se é aluno do IPG, funcionário do IPG, aluno externo ou utente externo. Todos os utentes, na primeira mensalidade têm de pagar o valor do seguro, que é de 7,50€. A mensalidade de um aluno do IPG é de 10,00€, de um funcionário de 15,00€, de um aluno externo, de 15,00€ e de um utente é de 25,00€. Os utentes que não tenham mensalidade podem usufruir da sala de exercício ou aulas de grupo comprando aulas avulso, por 3,00€ cada.

O mês com maior nº de inscrições/mensalidade foi o mês de março, com 144, seguido de abril, com 140, novembro, com 105, outubro, com 103, janeiro, com 82, dezembro, com 64 e fevereiro, com 47. Como podemos observar no gráfico 1, com diferenciação entre sexos, conseguimos perceber que o ginásio é frequentado maioritariamente pelo sexo masculino.

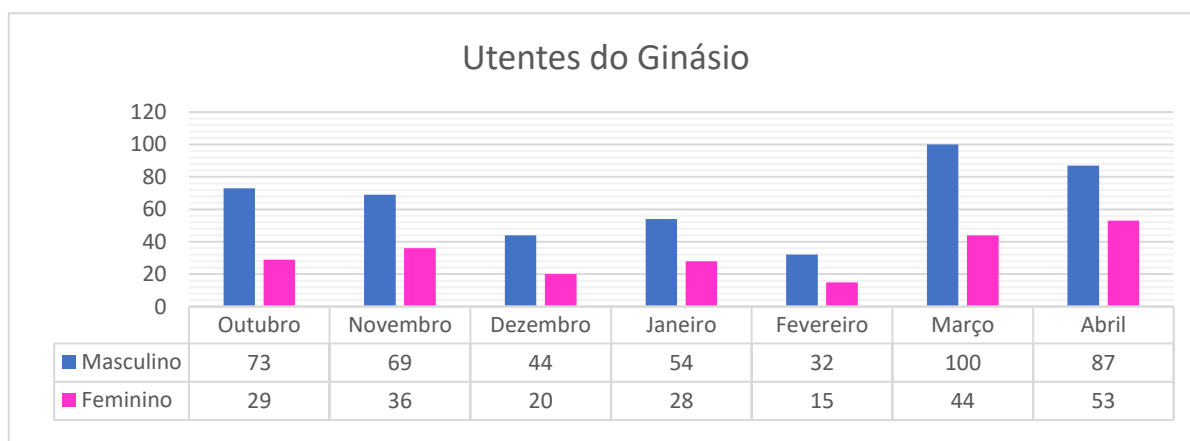


Gráfico 1- Utentes no Ginásio

No gráfico 2 podemos observar o número de novas inscrições e das mensalidades pagas em cada mês, de outubro a abril. Como podemos verificar, nos meses de outubro, novembro e março, as novas inscrições foram superiores às mensalidades nos respetivos meses. As inscrições baixaram no mês de fevereiro, tal como as mensalidades. Podemos ainda notar que apesar das inscrições nalguns meses terem baixado, as mensalidades continuaram a ser pagas por vários utentes.

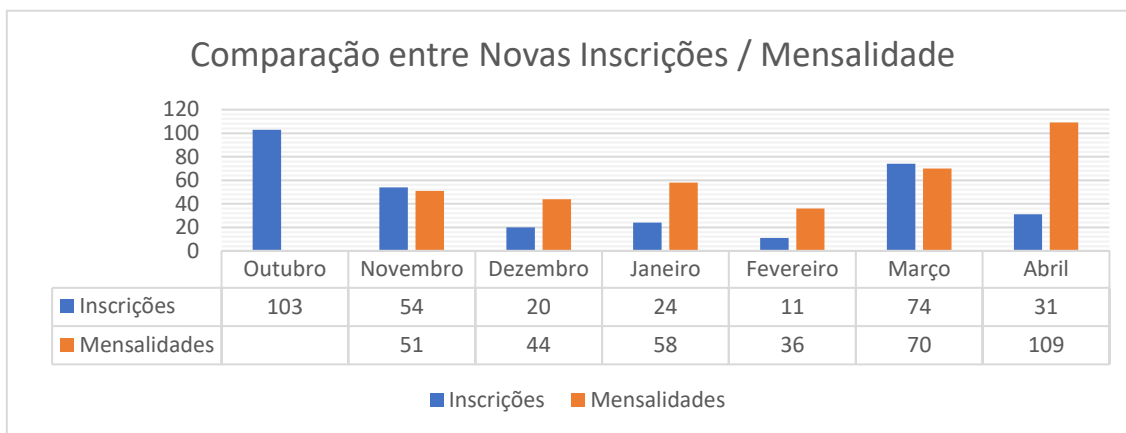


Gráfico 2 - Comparação entre Novas Inscrições/Mensalidades

Na tabela 1 podemos consultar os números de cada categoria por inscrição e mensalidade, por cada mês e diferenciando entre sexos.

Tabela 1 - Tabela resumo das inscrições e mensalidades

Mês		Aluno IPG		Funcionário		Aluno Externo		Utente Externo		TOTAL	
		F	M	F	M	F	M	F	M		
Outubro	Inscrição/	22	68	1	0	4	4	2	1	102	
	Mensalidade										
Novembro	Inscrição	15	34	0	0	0	3	1	1	54	105
	Mensalidade	10	28	3	0	4	3	3	0	51	
Dezembro	Inscrição	3	9	0	0	1	4	3	0	20	64
	Mensalidade	10	26	1	0	1	4	1	1	44	
Janeiro	Inscrição	7	10	1	0	0	2	3	1	24	82
	Mensalidade	13	35	2	0	0	3	2	3	58	
Fevereiro	Inscrição	1	2	1	0	2	3	1	1	11	47
	Mensalidade	4	13	1	0	1	8	4	5	36	
Março	Inscrição	22	48	1	1	0	1	1	0	74	144
	Mensalidade	13	39	2	0	2	8	3	3	70	
Abril	Inscrição	14	15	0	0	0	1	0	1	31	140
	Mensalidade	30	56	2	1	3	8	4	5	109	

1.2.3 Modalidades do IPGym

No primeiro semestre, as modalidades oferecidas aos utentes do IPGym foram:

- *Step*;
- *Zumba*;
- GAP;
- *Core IPGym*;
- *Step Atlético*;
- *Fitball*;
- *Aero Total*;
- *Pump*;
- *Balance*;
- *Local Gym*;
- ABD;
- *Exercise IPGym*;
- *Alonga IPGym*;
- *Cycling*.

No segundo semestre, as modalidades oferecidas sofreram alterações. Algumas modalidades foram substituídas, enquanto outras se mantiveram. As novas modalidades foram:

- Pilates;
- *Gym Combat*;
- *Strong by Zumba*;
- *Gym Jump*;
- *Cross Training*;

As que se suprimiram foram: *Step Atlético*; *Local Gym*; *Exercise IPGym*; e *Alonga IPGym*.

Parte II – Objetivos e Calendarização

2.1. Definição das Fases de Intervenção

Foi estabelecido em diálogo com o tutor e com o orientador acerca das áreas em que iria intervir ao longo do estágio. Com o decorrer do processo realizarei intervenção na sala de exercício, aulas de grupo e populações especiais, que passaram por três fases:

1ª Fase – Integração e Planeamento

Esta fase decorreu de 26 de setembro a 1 de outubro de 2017.

É uma fase de integração na organização, com a realização de reuniões preparatórias, definição de domínios de intervenção e respetivos objetivos. Foi efetuado o planeamento e a calendarização das atividades a desenvolver e, por fim, a elaboração do Plano Individual de Estágio.

Foi também um período de observação quer de aulas de grupo (vide exemplo no anexo III), quer de sala de exercício (anexo IV), durante o qual realizei 4 observações e concretizei o relatório de cada observação efetuada.

2ª Fase – Intervenção

Esta fase decorreu de 2 de outubro de 2017 a 3 de junho de 2018.

Após a fase anterior, continuarei a efetuar uma observação por mês e a concretizar o relatório da mesma.

Esta fase serviu para realizar a coorientação nas aulas de grupo e ganhar autonomia para lecionar uma aula sozinha. Também efetuei o acompanhamento aos clientes, prescrevendo e planeando os planos de treino individualizados.

Nesta fase elaborei um projeto com o objetivo de promover o IPGym e a atividade física.

3ª Fase – Conclusão e Avaliação

Esta fase decorreu de 4 de junho a 15 de junho de 2018.

Nesta fase foram avaliados os objetivos predefinidos e os atingidos, através da entrega do *dossier* de estágio, do relatório de estágio e a sua defesa perante um júri.

2.2. Objetivos

Os objetivos foram formulados consoante as áreas de intervenção: sala de exercício, atividades de grupo e populações especiais. Logo, propus os seguintes objetivos para cada área de intervenção.

2.2.1. Objetivos Gerais

- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do *menor* de Exercício Físico e Bem-Estar;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Realizar uma intervenção profissional e reajustar procedimentos se necessário.

2.2.2. Objetivos Específicos para a Sala de Exercício

- Identificar e corrigir erros técnicos;
- Realizar acompanhamento na sala de exercício;
- Efetuar avaliações iniciais aos clientes;
- Planear e prescrever exercício físico.

2.2.3. Objetivos Específicos para as Atividades de Grupo

- Observar e analisar as metodologias utilizadas pelo profissional da entidade;
- Planear e lecionar de forma autónoma aulas de grupo;
- Conseguir identificar e conciliar o tempo de execução com os tempos musicais;
- Ser capaz de projetar a voz, de forma clara, perante a turma.

2.2.4. Objetivos Específicos para as Populações Especiais

- Fornecer “feedbacks” das posturas;
 - Adaptar os planos de treino quando necessário;
 - Realizar medições de Pressão Arterial (PA) antes do treino e após o treino;
- Ser capaz de ajudar e conversar com o utente.

2.3. Horário e Calendarização

Neste ponto refiro o horário da minha atividade durante o estágio, sendo que foram dois diferentes. Apresento também a calendarização anual das atividades de estágio agrupadas de 3 em 3 meses: setembro a dezembro; janeiro a março; e abril a junho.

2.3.1. Horário de Estágio

O meu horário de estágio tanto na sala de exercício como nas aulas de grupo no primeiro semestre, ou seja, de setembro a fevereiro, pode ser consultado na seguinte tabela:

Tabela 2 - 1º Horário de Estágio

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h00	ENCERRADO			Rotatividade –	
13h00	PARA AULAS			Guarda + 65	
14h00					Rotatividade
16h00					
16h00	Sala de			Sala de	
18h00	Exercício			Exercício	
18h00		Aulas de	Sala de	Sala de	
20h00		Grupo	Exercício	Exercício	

No segundo semestre houve alterações nos horários, tanto na sala de exercício como nas aulas de grupo. Na tabela 3 podemos observar o meu horário de março até junho.

Tabela 3 - 2º Horário de Estágio

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h00 13h00	Sala de Exercício		ENCERRADO PARA AULAS	Rotatividade – Guarda + 65	ENCERRADO PARA AULAS
14h00 16h00				Sala de Exercício	Rotatividade
16h00 18h00					
18h00 20h00	Aula de Grupo	Sala de Exercício	Aula de Grupo	Aula de Grupo	


No primeiro semestre, as aulas que lecionei foram de Core e de Fitball, ao passo que no segundo semestre lecionei aulas de Pilates, Cycling, Strong by Zumba, Gym Jump e Localizada.

2.3.2. Calendarização das Atividades de Estágio

Neste ponto referencia-se a calendarização trimestral, com o planeamento para realizar durante o estágio.



- Reuniões preparatórias;
- Planeamento e Calendarização das atividades;
- Início das Observações (mínimo de 4 sessões quer de aulas de grupo quer de sala de exercício);
- Acompanhamento no Projeto Guarda +65, com sistema rotativo;
- Lecionação das aulas de Core e Fitball;
- Avaliações iniciais aos clientes;
- Acompanhamento dos clientes na Sala de exercício.



Janeiro/ Março

- Nesta fase deve-se realizar uma observação por mês;
- Continuação do acompanhamento na Sala de exercício;
- Continuação do acompanhamento no Projeto Guarda +65 com o sistema rotativo;
- 2ª Rotação das aulas de grupo, que foi realizada em fim de fevereiro, em que iniciei a lecionação das aulas de Cycling, Pilates, Strong By Zumba, Gym Jump e Localizada.



Abril/ Junho

- Continuação do acompanhamento na Sala de exercício;
- Continuação do acompanhamento no Projeto Guarda +65 com o sistema rotativo;
- Continuação da lecionação das aulas de grupo de Cycling, Pilates, Strong By Zumba e Gym Jump;
- Realização do Projeto para promover o IPGym, “PUM PUM GYM”;
- Última avaliação dos estudos casos;
- Conclusão do estágio, entrega e defesa do relatório de estágio.

Parte III – Atividades Desenvolvidas

3.1. Aulas de Grupo

Neste ponto, faço uma divisão entre as atividades que realizei regularmente e as atividades pontuais.

3.1.1. Atividades Regulares

As aulas de grupo foram desde o início do estágio lecionadas pelos estagiários, exceto na primeira semana, em que foram lecionadas pela professora tutora do estágio com a finalidade de os estagiários realizarem as observações necessárias para posteriormente estarem aptos a lecionar. Após esta semana, na reunião com a tutora e com a diretora técnica do IPGym, foi definida a distribuição das aulas de grupo pelos estagiários, sendo que se realizaram grupos de dois ou três estagiários para orientarem as aulas em co-lecinação.

De outubro a fevereiro, lecionei as aulas de *Core e Fitball* (Figura 15) com a minha colega estagiária Liliana Fernandes. Decidimos que as primeiras semanas (2/3semanas) iríamos lecionar as aulas em conjunto, passando depois a fazê-lo alternadamente, ou seja, uma semana dava eu *core*, a Liliana *fitball* e na semana seguinte trocávamos dando eu *fitball* e a Liliana *core*.



Figura 15 - Aula de Fitball
(Foto: Autora)

De março a junho as aulas lecionadas foram as aulas de *Pilates, Cycling, Localizada, Gym Jump/Strong by Zumba*. A aula de *Pilates* (Figura 16) foi lecionada em conjunto com a Liliana, pois em janeiro realizámos uma formação de instrutoras de *Pilates*. A aula de *Cycling* foi lecionada apenas por mim e, por fim, a aula de *Gym Jump/Strong by Zumba* foi lecionada também pela minha colega Liliana e pela prof^a. Bernardete.

As minhas maiores dificuldades nas aulas de grupo foram relativas principalmente às aulas combinadas com os tempos da música, ou seja, aulas coreografadas com os tempos da música, pois no início do estágio o meu ouvido ainda estava pouco treinado e falhava na entrada dos tempos. Com o passar do tempo, ao longo do estágio, fui melhorando essa falha e trabalhando para a corrigir. Senti que melhorei mais no segundo semestre, pois as aulas que

estava a lecionar eram aulas mais coreografadas, enquanto que no início do estágio as aulas eram mais “livres”. Íamos introduzindo exercício a exercício, realizando determinadas repetições e séries.

A aula que mais me pôs à prova foi a aula de *Cycling*, porque achava sempre que não estava preparada, visto que na licenciatura não temos essa formação e não nos foram transmitidos os métodos para a lecionarmos. Pelo que tinha sempre receio de falhar. Apesar de saber que com os erros também aprendemos, não ficava satisfeita se falhasse, talvez pelo receio dos tempos e por medo de não ter resistência para aguentar a aula.

Nos anexos V, VI, VII, VIII e IX podemos encontrar uma aula de cada modalidade por mim lecionada.



Figura 16 - Aula de Pilates (Foto: Autora)

Para lecionar as aulas de grupo, os instrutores devem ter em atenção que os praticantes têm diferentes níveis de condição física e de aprendizagem (Teixeira, 2017). Segundo Gladwin (2017, citado por Teixeira 2017) o instrutor, antes de implementar cada exercício, deve avaliar três áreas: segurança, eficácia e adequação.

Nos dias de hoje, para lecionar uma aula de grupo temos que ser muito bons nas seguintes áreas: Técnica; Comunicação; Instrução; e Representação. Ser bom numa só área não leva o profissional ao sucesso, ou seja, o profissional deve encontrar um equilíbrio entre as diferentes áreas. A componente técnica é muito importante, pois é onde se consegue ver a execução das habilidades motoras e da postura do profissional, mas também os seus conhecimentos. A comunicação é também muito importante para assegurar o sucesso do profissional. O diálogo antes e depois das aulas faz com que os clientes se sintam bem-vindos

à aula. A instrução pode ser verbal ou não verbal, e o objetivo é corrigir posturas, instruir ritmo e antecipação do movimento. Por fim, e não menos importante, a representação, que inclui interpretação musical, energia, humor e ritmo (Cerca, 2003).

Cada vez mais há uma enorme variedade de aulas, com metodologias, tempo de duração e objetivos diferentes. Primeiramente é importante perceber o objetivo de cada aula, pois existem aulas em que o objetivo é treino cardiovascular, outras em que é o trabalho de força/resistência e ainda outras em que o objetivo são alongamentos e correção postural. Com toda esta variedade, a duração também difere de aula para aula.

Independentemente do tipo de aulas que se vai lecionar, deve-se estruturar a aula de acordo com as fases: 1º Aquecimento; 2º Parte Fundamental; 3º Retorno à Calma; 4º Alongamentos (Teixeira, 2017).

O aquecimento é uma preparação fisiológica e psicológica do aluno, em que o principal objetivo é o aumento da frequência cardíaca, da frequência respiratória e da temperatura interna. A sua duração deve ser entre os 5 e os 10 minutos.

A parte fundamental é a fase mais longa e mais importante. É nesta fase que se diferenciam as modalidades e as metodologias utilizadas. A duração deve variar entre os 20/30 minutos, a 45, no máximo.

O retorno à calma tem como objetivo diminuir gradualmente a frequência cardíaca e respiratória. Normalmente, utiliza-se música mais lenta e movimentos com menor amplitude, numa duração de 2 a 3 minutos.

Os alongamentos são a fase destinada a alongar os grupos musculares que trabalhamos durante a parte fundamental Pápi (1997 citado por Cerca, 2003) diz-nos que os exercícios de alongamentos efetuados no final da sessão proporcionam uma ação favorável e estimulante da circulação periférica, tal como são uma ajuda importante para um tónus muscular equilibrado.

3.1.1.1. *Fitball*

Fitball é uma modalidade em que se utilizam principalmente bolas suíças, mas também podem ser utilizados outros materiais como, halteres, elásticos e discos. A prática

de exercícios com *Fitball* é um desafio maior do que quando os exercícios são realizados em apoios fixos, devido a instabilidade provocada pela bola.

A *Fitball* nasceu nos anos 70, na Suíça, por isso ter o nome de “bola suíça”. Esta modalidade surgiu para ser utilizada na reabilitação de problemas de postura e pode evitar traumas e lesões.

Esta aula pode ser conjugada com vários tipos de treino, desde alongamentos, trabalho abdominal, condicionamento físico e localizado, força, equilíbrio, flexibilidade e coordenação.

No plano de aula devemos dar atenção ao tempo de aula, que pode variar de 30 a 45 minutos, e ao nível dos praticantes. Existem inúmeras combinações de exercícios que podem ser utilizadas nesta aula, cuja intensidade depende do instrutor que está a lecioná-la. A metodologia que utilizei nesta aula foi por repetições e séries, executando vários exercícios diversificados.

Esta aula, no início, foi para mim um desafio, visto que não sabia bem que exercícios utilizar e quais os mais adequados. Mas com o decorrer do tempo, comecei a melhorar e a perceber que existe um leque enorme de exercícios que se podia realizar. No final tenho o sentimento de que aprendi imenso e que as peripécias que foram aparecendo foram ultrapassadas.

3.1.1.2. Core

Esta modalidade refere-se a diferentes variações de exercícios de abdominais e lombares, em que o principal objetivo é direcionado para fortalecer e definir.

A maior parte dos utentes está interessada no trabalho abdominal e lombar, não só pelos seus benefícios, mas também pela imagem corporal.

Esta aula pode ser realizada apenas com o peso corporal ou ser-lhe adicionada carga, através de pesos, e a intensidade varia consoante os exercícios e a sua dificuldade e com o número de séries e repetições.

A aula de *Core* é de 45 minutos, sendo utilizada como metodologia, repetições e séries de vários exercícios. Nesta modalidade posso dizer que não tive nenhuma dificuldade, visto que é uma aula com bastantes exercícios variados, pelo que se torna bastante acessível.

3.1.1.3. Pilates

Joseph Hubertus Pilates (séc. XX), procurou encontrar um método de treino simples, mas que se caracterizasse por uma elevada eficiência. Pilates, desde jovem, começou a estudar os vários desportos, tais como ginástica, dança, esgrima, esqui, boxe e luta livre, mas também as disciplinas orientais, tal como ioga e tai chi, nas quais se inspirou para criar o seu próprio método.

Pilates deu o nome de contrologia a este método, sendo que o conjunto dos exercícios visam alguns objetivos gerais, tais como melhorar a força e a flexibilidade, mas também estimular o equilíbrio do corpo. O método ajuda a melhorar a postura e a consciência do próprio corpo. A base para um treino eficaz e com sucesso assenta em 7 princípios: Concentração; Respiração; Controlo; Precisão; Fluidez; e Rotina.

A duração das aulas de Pilates variam entre 45 min e 1 hora, podendo acontecer de uma a cinco vezes por semana, dependendo do objetivo e disponibilidade de cada indivíduo.

O conjunto de exercícios executados no chão recebe o nome de *Mat Pilates*, constituído por movimentos de baixa repetição e alta concentração.

As aulas contemplam vários fatores que devem ser levados em conta durante a execução, a saber: alinhamento postural, respiração e ativação do centro.

Na planificação da sessão devemos ter em conta os seguintes pontos:

- Demonstração de um exercício ou preparação para o mesmo;
- Modo como o aluno realiza a transição de um movimento para o outro;
- Contacto visual permanente entre o instrutor e os alunos;
- Construção de uma sequência de movimentos que mantenha a concentração dos alunos.

Em relação à aula de Pilates, antes de lecionar treinei várias vezes os exercícios com a minha colega Liliana Fernandes, planeámos e treinámos a leção da mesma, para que não existissem falhas.

3.1.1.4. *Strong by Zumba/Gym Jump*

O *Strong by Zumba* combina movimentos de peso corporal, condicionamento muscular, treino cardiovascular e treino pliométrico, sincronizados com música. (cada movimento é guiado pela música). Numa aula podem tonificar-se os braços, as pernas, o abdominal e glúteos e realizar movimentos pliométricos e explosivos, tais como elevação dos joelhos, *burpees* e *jumping jacks*, intercalados com movimentos isométricos.

O *Gym Jump* é uma aula com um gasto calórico muito alto e um treino cardiovascular. Nesta aula são utilizados minitrampolins e os exercícios realizados acontecem ao ritmo da música.

A aula *Strong by Zumba/Gym Jump* tem a duração de 45 minutos, em que a primeira metade é *Strong by Zumba* e a outra metade *Gym Jump*. No ginásio foi decidido que íamos conjugar as duas aulas numa só pois os utentes gostam de ambas.

No início as dificuldades eram muitas, por ser uma aula coreografada. Como eu sentia alguma dificuldade nos tempos musicais, sentia que estava sempre muito concentrada nos tempos e contraída na leção da aula, mas notei que fui evoluindo com o passar do tempo. A minha “musicalidade” melhorou e comecei a descontraí-me mais na leção das aulas. Chegava ao fim destas aulas sempre com um sentimento de objetivo cumprido, pois o seu principal objetivo estava a ser realizado, ou seja, estava a conseguir identificar e conciliar o tempo de execução com os tempos musicais.

3.1.1.5. *Cycling*

O *Cycling* é uma sessão de ciclismo *indoor*, em que se pode controlar a intensidade, conseguem-se queimar por volta de 675 calorias, dependendo do empenho de cada um e do seu metabolismo (Barry et al, 2009, citados por Favaro & Vidotti, 2010).

Uma aula de *Cycling* está dividida em várias fases, com intensidades de esforço que variam em função da resistência ou da velocidade utilizada.

Marques e Bonatto (2006) defendem que a aula de *Indoor Cycling* deve ser estruturada da seguinte forma: aquecimento, método de treino, retorno à calma e alongamentos.

As sessões de *Cycling* tinham uma duração de 45 minutos e o método que utilizei na sua orientação, foi *fartleck*, visto que havia variações de subidas, descidas e “terreno plano”. Neste método a frequência cardíaca deve estar entre os 70 e 90% da frequência cardíaca máxima.

As minhas aulas de *Cycling* aconteceram às quartas-feiras, a partir das 18h45min. Esta modalidade específica foi a que me colocou maiores dificuldades, devido à falta de competências específicas associadas a esta modalidade (na licenciatura não foi abordada). Outra dificuldade que senti foi a comunicação durante a realização da aula e a contagem dos tempos com a comunicação em simultâneo. Apesar destas dificuldades, que fui superando, cheguei à conclusão que obtive uma boa prestação na lecionação destas sessões.

3.1.2. Atividades Pontuais

Para além das atividades regulares, foram desenvolvidas atividades pontuais, que comemoravam festividades. A primeira comemoração que realizámos foi o *Halloween*, em que os estagiários se mascararam a rigor para darem um cunho diferente às sessões, tal como enfeites, espalhados tanto pela sala de exercício como pela sala de aulas de grupo (Figura 17 e Figura 18).

Após o *Halloween* em dezembro, festejámos o Natal, tendo decorado a sala de exercício e a sala de aulas de grupo com enfeites próprios da época. As músicas de fundo da sala de exercício eram natalícias e as aulas de grupo foram lecionadas também com músicas de Natal.

A última festividade que comemorámos foi o Carnaval, em fevereiro. Em que pedimos às pessoas que se mascarassem a rigor. No entanto, apesar de, quando passámos

essa mensagem as pessoas terem sido imensamente recetivas, no dia da festividade a adesão foi nula, pelo que apenas espalhámos serpentinas para festejar.



Figura 17 – Halloween (Foto: Autora)



Figura 18 - Aula de *Halloween* (Foto: Autora)

3.2. Sala de Exercício

Os estagiários ficaram, desde o início do estágio, responsabilizados pela sala de exercício. Assim sendo, a fase de integração e observação foram realizadas praticamente em simultâneo. No início, as dificuldades foram enormes, pois não sabia bem como lidar com os clientes, qual a melhor forma para dinamizar o espaço, como alertar os participantes para as regras de segurança e o uso das toalhas, visto que era a primeira vez que estava em contacto com o público, e tinha receio da reação das pessoas. Após este primeiro contacto, comecei a perceber que, afinal, a relação e a comunicação não constituíam qualquer problema. Uma das dificuldades que fui superando ao longo do estágio foi o medo de me expressar acerca de algum exercício, com receio de que a informação que passava estivesse errada. Outra das minhas grandes dificuldades diz respeito ao planeamento e prescrição do exercício, realizar a escolha certa dos exercícios, a ordem e a intensidade correta para cada cliente, dúvidas que, no entanto, foram desaparecendo.

As atividades desenvolvidas na sala de exercício foram o acompanhamento geral e individualizado de clientes. Quanto ao acompanhamento geral, a minha função incidia mais sobre a correção de erros técnicos, disponibilidade em ajudar na execução e motivação durante a realização do treino. Já no acompanhamento individualizado tive de realizar avaliações e prescrever exercícios adequados para o cliente em questão, tendo em atenção as avaliações realizadas, para conhecer melhor cada executante.

Para além deste acompanhamento, os estagiários eram também responsáveis pela organização do material. Durante os primeiros 3 meses de estágio (outubro a dezembro), os estagiários decidiram realizar um *ranking* (Figura 19), que tinha como principal objetivo desafiar os clientes a testar os seus limites, tendo considerados 4 *rankings* diferentes (flexões, passadeira, prancha de braço e remo). No *ranking* das flexões o cliente era desafiado a efetuar o máximo de repetições que conseguisse num minuto. Já no *ranking* da passadeira, o objetivo era atingir 3km no menor tempo possível, ao passo que no *ranking* de prancha de



Figura 19- Cartaz de Publicação dos Rankings

braço era contabilizado o máximo de tempo que um cliente aguentava na posição de prancha sem fraquejar. Por fim, no *ranking* do remo era contabilizado o tempo que o cliente demorava a efetuar 1500m.

Em relação ao acompanhamento individualizado, apenas realizei avaliações a quatro clientes. As fichas de avaliação continham o “Questionário de Prontidão para Atividade Física” (PAR-Q) -Anamnese e estratificação dos riscos, avaliação da composição corporal através do IMC, perímetro e pregas, avaliação da resistência muscular, através dos testes de abdominais e de flexões de braços, avaliação da aptidão aeróbia e avaliação da força muscular (estimativa de 1RM).

Segundo ACSM (2014), existem cinco componentes da aptidão física relacionadas com a saúde, avaliação da composição corporal, resistência muscular, força máxima, aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade. A avaliação inicial é importante para aqueles que querem iniciar ou manter o programa de exercício físico e tem como principal objetivo obter informações que permitam o desenvolvimento do programa de treino adaptado as necessidades e objetivos de cada indivíduo.

3.2.1. Avaliações realizadas

Neste ponto irei desenvolver as avaliações realizadas aos clientes.

3.2.1.1. Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

O questionário PAR-Q é um questionário para a atividade física, onde são colocadas sete perguntas, planeadas de modo a identificar indivíduos que necessitem de permissão médica antes de se submeter a qualquer teste de aptidão física ou de iniciar um programa de exercício. Aqueles que respondem “sim” a qualquer uma das perguntas devem ser encaminhados aos seus médicos para obter a sua permissão antes de iniciar a prática de atividades físicas (Heyward, 2013).

A 9ª edição do ACMS destaca a importância da estratificação do risco de doença cardiovascular. O ACSM (2014) apresenta vários fatores de risco positivos e um fator de risco negativo para a doença cardiovascular. O cliente pode ser considerado de baixo risco

(< 2 fatores), risco moderado (≥ 2 fatores) ou risco elevado (sintomático, ou em doença cardiovascular, metabólica ou pulmonar).

Tabela 4 - Fatores de Risco de doença cardiovascular (adaptado de ACSM, 2014)

Fator de Risco Positivo	Critério
Idade	Homens ≥ 45 anos; Mulher ≥ 55 anos
Historial Familiar	Enfarte de miocárdio, revascularização coronária ou morte súbita antes dos 55 anos em familiar masculino direto, ou antes dos 65 anos em familiar feminino diretos.
Tabagismo	Atual fumador, alguém que deixou de fumar há menos de 6 meses, ou alguém exposto a um ambiente de fumadores.
Sedentarismo	Ausência de participação no mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada em pelo menos 3 dias da semana nos últimos 3 meses.
Obesidade	IMC ≥ 30 Kg/m ² ou perímetro da cintura > 102cm no homem ou > 88cm na mulher
Hipertensão	PAS ≥ 140 mmHg e/ou PAD ≥ 90 mmHg, medida em duas ocasiões diferentes, ou toma de medicação de combate à hipertensão
Dislipidemia	Colesterol total ≥ 200 mg/dL, ou LDL ≥ 130 mg/dL, ou HDL ≤ 40 mg/dL, ou medicação para a redução do colesterol
Pré-diabetes	Glicémia ≥ 100 mg/dL e < 130 mg/dL em jejum, confirmada por 2 registos diferentes.
Fator de Risco Negativo	Critério
Colesterol HDL	HDL ≥ 60 mg/dL

No anexo X podemos consultar o questionário de anamnese utilizado nas avaliações realizadas, onde encontramos as sete perguntas do questionário PAR-Q & YO, e a estratificação de risco.

O cálculo do IMC é realizado através do peso e da altura. Na Tabela 5 podemos observar os valores de referência da OMS.

Tabela 5 - Valores Referência do IMC (OMS ,2017)

Classificação	IMC (Kg/m ²)
Excesso de Magreza	<18,5
Normal	18,6-24,9
Excesso de Peso	25-29,9
Obesidade Grau I	30-34,9
Obesidade Grau II	35-39,9
Obesidade Grau III	≥40

3.2.1.2. Avaliação da Composição Corporal

A avaliação da composição corporal é uma avaliação que permite a comparação de valores obtidos em diferentes momentos temporais. Existem vários métodos de avaliação da composição corporal: métodos diretos, indiretos e duplamente indiretos. Os métodos diretos preveem a separação e pesagem de cada componente corporal isoladamente. Os métodos indiretos envolvem aparelhos específicos, como por exemplo a pesagem hidroestática. Nos métodos duplamente indiretos pode considerar-se o caso das pregas adiposas e bioimpedância, que permite estimar com grau razoável de segurança compartimentos corporais (Teixeira, 2017). As pregas adiposas são medidas locais de espessura de uma camada dupla de pele e gordura subcutânea, que deve ser destacada com o polegar e o indicador.

O método utilizado nas minhas avaliações de composição corporal foi o método duplamente indireto, através das pregas adiposas, segundo os parâmetros de ISAK. É uma técnica que necessita de um adipómetro, e após a medição das pregas podem-se utilizar os valores para calcular a % MG (Massa Gorda). As pregas utilizadas foram subescapular, tricipital, suprailíaca e a crural.

O valor da densidade corporal (DC) foi calculado através da fórmula de Petroski (1995) de quatro pregas, e posteriormente a % de massa gorda pela fórmula de Siri (1956).

Fórmula de Petroski (1995):

$$DC = 1,10726863 - 0,00081201(\sum \text{ das 4 pregas}) + 0,00000212 * (\sum \text{ das 4 pregas}) - 0,00041761 * \text{idade}$$

Fórmula de Siri Masculino (1956):

$$\%MG = [(4,95/DC) - 4,50] * 100$$

Fórmula de Siri Feminino (1956):

$$\%MG = [(5,01/DC) - 4,57] * 100$$

Na Tabela 6 podemos consultar os valores normativos para a %MG segundo ACSM (2014), diferenciado por sexos

Tabela 6 - Valores Referência para a %MG (ACSM,2014)

HOMENS						
Idade / Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Muito magro	4.2-6.4	7.3-10.3	9.5-12.9	11.0-14.8	11.9-16.2	13.6-15.5
Excelente	7.9-10.5	12.4-14.9	15.0-17.5	17.0-19.4	18.1-19.4	17.5-20.1
Bom	11.5-14.8	15.9-18.4	18.5-20.8	20.2-22.3	21.0-23.0	21.0-22.9
Razoável	15.8-18.6	19.2-21.6	21.4-23.5	23.0-24.9	23.6-25.6	23.7-25.3
Mau	19.7-23.3	22.4-25.1	24.2-26.6	25.6-28.1	26.4-28.8	25.8-28.4
Muito mau	24.9-33.4	26.4-34.4	27.8-35.2	29.2-36.4	26.8-29.8	29.4-37.2
MULHERES						
Idade / Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Muito magro	11.4-14.0	11.2-13.9	12.1-15.2	13.9-16.9	13.9-17.7	11.7-16.4
Excelente	15.1-16.8	15.5-17.5	16.8-19.5	19.1-22.3	20.2-23.3	18.3-22.5
Bom	17.6-19.8	18.3-21.0	20.6-23.7	23.6-26.7	26.6-27.5	23.7-26.6
Razoável	20.6-23.4	22.0-24.8	24.6-27.5	27.6-30.1	28.3-30.8	27.6-30.5
Mau	24.2-28.2	25.8-29.6	28.4-31.9	30.8-33.9	31.5-34.4	31.0-34.0
Muito mau	30.5-38.6	31.5-39.0	33.4-39.1	35.0-39.8	35.6-40.3	35.3-40.2

Nota: no anexo X, encontra-se a ficha da avaliação corporal.

3.2.1.3. Avaliação da Resistência Muscular

A resistência muscular é a capacidade de um grupo muscular exercer força submáxima por períodos prolongados (Heyward, 2013).

O ACSM (2014) recomenda dois testes para avaliar a resistência muscular (força resistente), o teste de flexão de braço e o teste de abdominais (até 30°).

O teste de flexão de braço inicia-se com o cliente em decúbito ventral no colchão, com pernas juntas e mãos alinhadas com os ombros, devendo estender os cotovelos completamente. As senhoras podem realizar o teste com os joelhos apoiados. O cliente deve manter a parte superior em linha reta e a cabeça permanecendo a olhar em frente. As flexões deviam ser realizadas durante um minuto consecutivo. Aquelas que não obedecessem aos critérios não eram contabilizadas. O teste terminava após um minuto ou por exaustão do cliente.

Na Tabela 7 podemos observar os valores referência do teste de flexões de braço.

Tabela 7 - Valores referência teste de Flexão de Braço (ACSM,2014)

HOMENS					
Idade Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Excelente	≥36	≥30	≥25	≥21	≥18
Muito bom	29-35	22-29	17-24	13-20	11-17
Bom	22-28	17-21	13-16	10-12	8-10
Razoável	17-21	12-16	10-12	7-9	5-7
Precisa melhorar	≤16	≤11	≤9	≤6	≤4
MULHERES					
Idade Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Excelente	≥30	≥27	≥24	≥21	≥17
Muito bom	21-29	20-26	15-23	11-20	12-16
Bom	15-20	13-19	11-14	7-10	5-11
Razoável	10-14	8-12	5-10	2-6	2-4
Precisa melhorar	≤9	≤7	≤4	≤1	≤1

Quanto ao teste de abdominais, ACSM (2014) recomenda a realização do teste de abdominais parciais cronometrado durante um minuto. No início do teste, o cliente deve estar na posição de decúbito dorsal, com os pés apoiados e joelhos fletidos. Quando realiza a flexão do tronco, os dedos devem deslizar junto ao tapete até a uma fita adesiva que dista 12 cm da posição inicial dos dedos. Na Tabela 8 podemos observar os valores normativos do teste de abdominais.

Tabela 8 - Valores referência do teste de abdominais (ACSM, 2014)

HOMENS					
Idade Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Bastante acima da média	75	75	75	74	53
Acima da média	41-56	46-69	67-75	45-60	26-33
Na média	27-31	31-36	39-51	27-35	16-19
Abaixo da média	20-24	19-26	26-31	19-23	6-9
Bastante abaixo da média	4-13	0-13	13-21	0-13	0
MULHERES					
Idade Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Bastante acima da média	70	55	55	48	50
Acima da média	37-45	34-43	33-42	23-30	24-30
Na média	27-32	21-28	25-28	9-16	13-19
Abaixo da média	17-21	12-15	14-20	0-2	3-9
Bastante abaixo da média	5-12	0	0-5	0	0

Nota: no anexo XI encontra-se a ficha da avaliação da resistência muscular.

3.2.1.4. Avaliação da Força Máxima

A força muscular é a capacidade que um músculo tem de desenvolver força máxima contrátil (Heyward, 2013). A força muscular máxima é a força que um músculo consegue desenvolver contra uma resistência, num esforço máximo (Tavares, 2008).

As avaliações da força máxima são realizadas de forma dinâmica e podem ser feitas de modo direto ou indireto. Estes testes de 1RM (repetição máxima) permitem determinar a carga que o indivíduo consegue mover num exercício, numa única vez. A determinação do 1RM é importante para a prescrição do treino, para melhor indicar os intervalos de tempo e a intensidade do treino (Teixeira, 2017).

O teste utilizado foi o método de estimação de 1RM através do Coeficiente de Repetições (Lombardi, 1989), que permite determinar o 1RM através do coeficiente relacionada ao número de repetições realizadas. Para iniciar o teste, o cliente deve realizar um aquecimento de 8 a 10 repetições, com carga moderada. Após esta série de aquecimento e de recuperar 2 minutos, aumenta-se a carga cerca de 10% (deve corresponder a 70-80% da 1RM), e devendo realizar 3 a 4 repetições, recuperar 2 a 3 minutos, e aumentando-se novamente a carga cerca de 5%, devendo o executante realizar o número máximo de repetições. Se o número for superior a 10, deve-se aumentar novamente a carga entre os 5% e os 10% e, depois de recuperar 2 a 3 minutos, realizar novamente o número máximo de repetições. Após encontrar o número máximo de repetições, consulta-se a tabela do coeficiente de repetições para o número de repetições realizadas. Depois de consultar a tabela, multiplica-se a carga pelo coeficiente relativo ao número de repetições realizadas.

Na Tabela 9 podemos encontrar o Coeficiente de Repetições referente a cada repetição completada (Tavares, 2008).

Nota: no anexo XII, encontra-se a ficha da avaliação da força máxima.

Tabela 9 - Coeficiente de Repetições de Lombardi (1989)

Número de Repetições	Coeficiente de Repetições
1	1.00
2	1.07
3	1.10
4	1.13
5	1.16
6	1.20
7	1.23
8	1.27
9	1.32
10	1.36

Para se chegar à categoria em que cada cliente se encontra deve-se realizar a relativização do peso corporal (carga estimada/peso corporal). Depois de se realizar essa relativização consulta-se a Tabela 10 e verifica-se a correspondência.

Tabela 10 - Valores normalizados em função do sexo para aceder à força relativa nos testes de 1RM seleccionados (Heyward, 1998)

Homens						
Prensa de Peito	Bicípíte curl	Puxador Alto	Leg press	Leg extension	Leg curl	Pontos
1,50	0,70	1,20	3,00	0,80	0,70	10,00
1,40	0,65	1,15	2,80	0,75	0,65	9,00
1,30	0,60	1,10	2,60	0,70	0,60	8,00
1,20	0,55	1,05	2,40	0,65	0,55	7,00
1,10	0,50	1,00	2,20	0,60	0,50	6,00
1,00	0,45	0,95	2,00	0,55	0,45	5,00
0,90	0,40	0,90	1,80	0,50	0,40	4,00
0,80	0,35	0,85	1,60	0,45	0,35	3,00
0,70	0,30	0,80	1,40	0,40	0,30	2,00
0,60	0,25	0,75	1,20	0,35	0,25	1,00

Mulheres						
Prensa de Peito	Bicípíte curl	Puxador alto	Leg press	Leg extension	Leg curl	Pontos
0,90	0,50	0,85	2,70	0,70	0,60	10,00
0,85	0,45	0,80	2,50	0,65	0,55	9,00
0,80	0,42	0,75	2,30	0,60	0,52	8,00
0,70	0,48	0,73	2,10	0,55	0,20	7,00
0,65	0,35	0,70	2,00	0,52	0,45	6,00
0,60	0,32	0,65	1,80	0,50	0,40	5,00
0,55	0,28	0,63	1,60	0,45	0,35	4,00
0,50	0,25	0,60	1,40	0,40	0,30	3,00
0,45	0,21	0,55	1,20	0,35	0,25	2,00
0,35	0,18	0,50	1,00	0,30	0,20	1,00

Total Pontos	Categoria
48-60	Excelente
37-47	Bom
25-36	Médio
13-24	Razoável
0-12	Fraco

3.2.1.5. Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória

A aptidão cardiorrespiratória consiste na capacidade de realizar exercícios dinâmicos envolvendo grandes grupos musculares em intensidade moderada a alta, por períodos prolongados (ACSM, 2010). Os fisiologistas consideram que o consumo máximo de oxigénio (VO_2 máx), quando é medido diretamente, é a medida mais válida da aptidão funcional. O VO_2 máx representa a capacidade do coração, pulmões e sangue de levar oxigénio aos músculos em exercício (Heyward, 2013).

Segundo ACSM (2014), os testes mais aplicados pela sua simplicidade e comum utilização são os testes da milha, a andar e a correr. O teste que utilizei foi a milha a correr.

O valor do VO_2 max foi calculado através da fórmula de George et al (1993). Na fórmula respeitante ao sexo deve-se substituir por 0, em caso de o cliente ser do sexo feminino, ou por 1, se for do sexo masculino.

Fórmula de George et al (1993):

$$VO_2^{\max} = 100,5 + (8,344 * \text{sexo}) - (0,1636 * \text{peso}) - (1,438 * \text{tempo}) - (0,1928 * \text{FC})$$

Na Tabela 11 podemos consultar os valores de referência relativos ao VO_2^{\max} , diferenciando entre sexos.

Tabela 11 - Valores referência VO_2^{\max}

HOMENS					
Idade Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Muito fraca	<25	<23	<20	<18	<16
Fraca	25-33	23-30	20-26	18-24	16-22
Regular	34-42	31-38	27-35	25-33	23-30
Boa	43-52	39-48	36-44	34-42	31-40
Excelente	>53	>49	>45	>43	>41

MULHERES					
Idade Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Muito fraca	<24	<20	<17	<15	<13
Fraca	24-30	20-27	17-23	15-20	13-17
Regular	31-37	28-33	24-30	21-27	18-23
Boa	38-48	34-44	31-41	28-37	24-34
Excelente	>49	>45	>42	>38	>35

3.2.2. Princípios de Treino

Para a realização dos programas de treino é necessário seguir regras, denominadas princípios de treino.

Segundo Castelo et al. (1998), o princípio da sobrecarga diz-nos que o exercício de treino só provoca modificações no organismo se for realizado em duração e intensidade

suficiente. Burk (1979 citado por Castelo et al.,1998) diz que as adaptações que beneficiam a atividade humana só se produzem quando as tensões aplicadas são superiores aos limiares. Tavares (2008) cita Kraemer, apresentando diferentes formas de aplicar a sobrecarga no treino de força, sendo elas o aumento da carga, aumento do número de repetições, alteração da velocidade de execução, períodos de intervalo encurtados e volume aumentado.

A especificidade do treino refere-se à necessidade de treinar, devendo ser observada no que diz respeito aos movimentos, sistemas de produção de energia e na velocidade do movimento (Teixeira, 2017). O princípio da especificidade é um princípio que provoca adaptações fisiológicas específicas, nas ações dos músculos envolvidos, na velocidade e amplitude do movimento, nos grupos musculares treinados, nos sistemas energéticos e na intensidade e volume de treino (ACSM, 2002).

O princípio da individualização defende que cada cliente tem a sua genética, o seu passado desportivo, o seu metabolismo, os seus objetivos e o seu potencial de adaptabilidade. Por isso, cada cliente deve ter o seu programa de treino individualizado (Tavares, 2008).

A ACSM (2002) diz que o princípio da variabilidade é o princípio fundamental para as necessidades de alterações das variáveis ao longo dos programas de treino.

3.2.3. Estudos de Caso

Neste ponto analisam-se as avaliações dos estudos de caso.

3.2.3.1. Cliente A e B

O cliente A é do sexo masculino, tem 22 anos, é estudante, e apesar de ser do 2º ano do curso de Desporto, só este ano decidiu frequentar o ginásio, tendo iniciado a sua prática em meados de outubro. O seu principal objetivo é a perda de gordura e aumento de massa muscular, ou seja, é a hipertrofia. A disponibilidade semanal para frequentar o ginásio foi de 4 vezes/semana.

A primeira avaliação foi realizada no início de novembro, em que respondeu ao questionário PAR-Q e de estratificação de risco. Após o questionário inicial (anamnese), apurei que o único fator a ter em conta foi que o cliente tinha deixado de fumar há 2 meses,

podendo realizar atividade vigorosa. Foi realizada também avaliação da composição corporal, avaliação da resistência muscular, avaliação da força muscular e avaliação da aptidão aeróbia. A avaliação da flexibilidade não foi realizada, pois o cliente não aceitou realizar esse parâmetro de avaliação.

O cliente A tinha um IMC de 20,73kg/m², o que nos indica que o cliente está dentro do peso normal, a relação cintura/anca é de 0,78cm, classificado como excelente.

O cliente B é do sexo masculino, tem 20 anos e é estudante. Iniciou a sua prática de ginásio no final do mês de outubro. O principal objetivo, tal como no cliente A, é a perda de massa gorda e hipertrofia. A disponibilidade apresentada para treinar foi de 3 a 4 vezes/semana. A avaliação inicial aconteceu ainda no final do mês de outubro, tendo realizado todas as avaliações para conseguir prescrever o plano de treino.

O estudo de caso B tem um IMC de 21,09 kg/m², ou seja, esta dentro do peso normal, o valor da relação cintura/anca é de 0,83cm, a que corresponde uma classificação de bom.

Na Tabela 12 podemos verificar os resultados referentes às avaliações da composição corporal obtidos na primeira avaliação do cliente A.

Tabela 12 - 1ª Avaliação da Composição Corporal do cliente A

Parâmetro	Valor	Classificação
IMC	20,73	Normal
Relação C/A	0,78	Excelente
%MG	15,55	Bom

Na Tabela 13 encontramos os valores referentes à primeira avaliação da composição corporal do cliente B.

Tabela 13 - 1ª Avaliação da Composição Corporal do Cliente B

Parâmetro	Valor	Classificação
IMC	21,09	Normal
Relação C/A	0,83	Bom
%MG	9,58	Excelente

Na Tabela 14 podemos averiguar os resultados referentes às avaliações da resistência muscular obtidos na primeira avaliação do cliente A.

Tabela 14 - 1ª Avaliação da Resistência Muscular do Cliente A

Parâmetro	Valor	Classificação
Teste de Abdominais Parciais	43	Acima da Média
Teste de Flexão de Braço	36	Excelente

Na Tabela 15 podemos verificar os resultados alusivos à resistência muscular, na primeira avaliação do Cliente B.

Tabela 15 - 1ª Avaliação da Resistência Muscular do Cliente B

Parâmetro	Valor	Classificação
Teste de Abdominais Parciais	31	Média
Teste de Flexão de Braço	30	Bom

Na Tabela 16 podemos encontrar os resultados referentes à avaliação da força muscular do cliente A

Tabela 16 - 1ª Avaliação da Força Muscular do Cliente A

Exercício	Carga	Repetições	Estimativa 1RM
Leg Press	145	5	168,2
Puxador Alto	55	2	58,9
Prensa de Peito Horizontal	55	4	62,15
Leg Curl	40	2	42,8
Biceps Curl	35	6	42
Leg Extension	40	1	40
Tricip	40	4	45
Remada Horizontal	50	3	55

A Tabela 17 apresenta os resultados relativos à avaliação da força muscular do cliente

B.

Tabela 17 - 1ª Avaliação da Força Muscular do Cliente B

Exercício	Carga	Repetições	Estimativa 1RM
Leg Press	150	6	180
Puxador Alto	55	5	63
Prensa de Peito Horizontal	55	7	67
Leg Curl	45	3	49
Biceps Curl	35	7	43
Leg Extension	40	4	45
Tricip	40	2	42
Remada Horizontal	55	6	66

Na Tabela 18 verificamos o VO²máx do cliente A.

Tabela 18 - 1ª Avaliação do VO²máx do Cliente A

Parâmetro	Valor	Classificação
VO ² máx	51,71	Boa

Na Tabela 19 encontramos o VO²máx relativo ao cliente B.

Tabela 19 - 1ª Avaliação do VO²máx do Cliente B

Parâmetro	Valor	Classificação
VO ² máx	53,70	Excelente

Como ambos os clientes pretendiam hipertrofia, agrupei-os, visto que são muito parecidos. A hipertrofia é o aumento da secção transversal do músculo, o principal objetivo do treino é a máxima ativação do catabolismo proteico (Tavares, 2008).

As fases de hipertrofia são propostas com duração de 6 semanas, que é o tempo suficiente para aumentar a massa muscular. Deve existir uma semana de transição entre as fases de hipertrofia, reduzindo o volume e a intensidade para remover a fadiga acumulada. O principal método de treino de hipertrofia é a utilização de cargas submáximas, com o objetivo

de contrair os músculos até à exaustão. O praticante deve realizar quantas repetições possíveis por série, até à exaustão, pois se não acontecer a hipertrofia muscular não vai atingir níveis perfeitos (Tavares, 2008).

Bompa e col (2003, citado por Tavares 2008) afirma que o elemento chave da hipertrofia é o efeito acumulativo de exaustão total de séries. Quando se constrói um programa de treino de hipertrofia devem-se ter em conta as seguintes recomendações para principiantes: 6 semanas de duração da fase de hipertrofia; número de repetições 6-12; número de séries 2-3; intervalo de repouso 1 minuto a 2 minutos; e frequência por semana 2-3 vezes.

O modelo de periodização utilizado para prescrever os programas de treino foi o método de periodização linear, dividida em três tipos de ciclos: macrociclo, que vai de 9 a 12 meses; mesociclos, que duram de 3 a 4 meses; e, por fim, os microciclos, com duração de 1 a 4 semanas. Nesta periodização, a intensidade do treino aumenta à medida que o volume de treino diminui.

A periodização aplicada foi de 2 mesociclos e meio (8 meses), com 32 microciclos de 4 semanas. Quando havia alteração de microciclo acontecia também alteração da carga e do número de repetições. A carga aumentava enquanto que o número de repetições diminuía.

No início prescrevi o treino a 60% e aumentei até 80%. Para além do treino de força, prescrevi também um circuito metabólico para a perda de massa gorda. O treino de força era composto por 11 exercícios de todo o corpo, enquanto o circuito consistia em realizar 8 exercícios em método *Tabata*, ou seja, realizar um exercício durante 30 segundos, com 15 segundos de descanso entre exercício e 1 minuto entre séries, e devendo o executante realizar 3 séries do circuito.

Em suma, as avaliações iniciais do cliente A dizem-nos que a sua composição corporal é classificada como boa, a aptidão cardiovascular é boa, a força muscular está na categoria mediana e a força resistente encontra-se acima da média.

Quanto ao cliente B, a composição corporal é boa, a aptidão cardiovascular é excelente, a força muscular classifica-se como média e a força resistente é boa.

Resultados do Cliente A

A primeira avaliação foi realizada no dia 13 de novembro de 2017, a segunda a 17 de abril e a terceira a 5 de junho.

No Gráfico 3 podemos ver as diferenças da percentagem de massa gorda referentes às 3 avaliações realizadas ao cliente A.

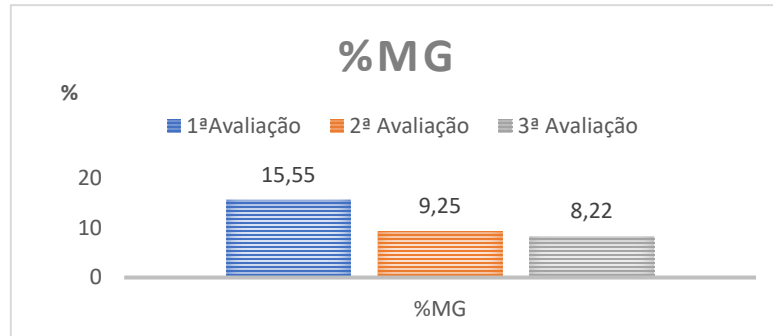


Gráfico 3 - Percentagem de Massa Gorda

No Gráfico 4, observamos as diferentes avaliações realizadas no cliente A acerca dos perímetros, podendo verificar que alguns perímetros aumentaram. Como o objetivo do cliente é o ganho de massa muscular, pode afirmar-se que o objetivo está a ser cumprido.

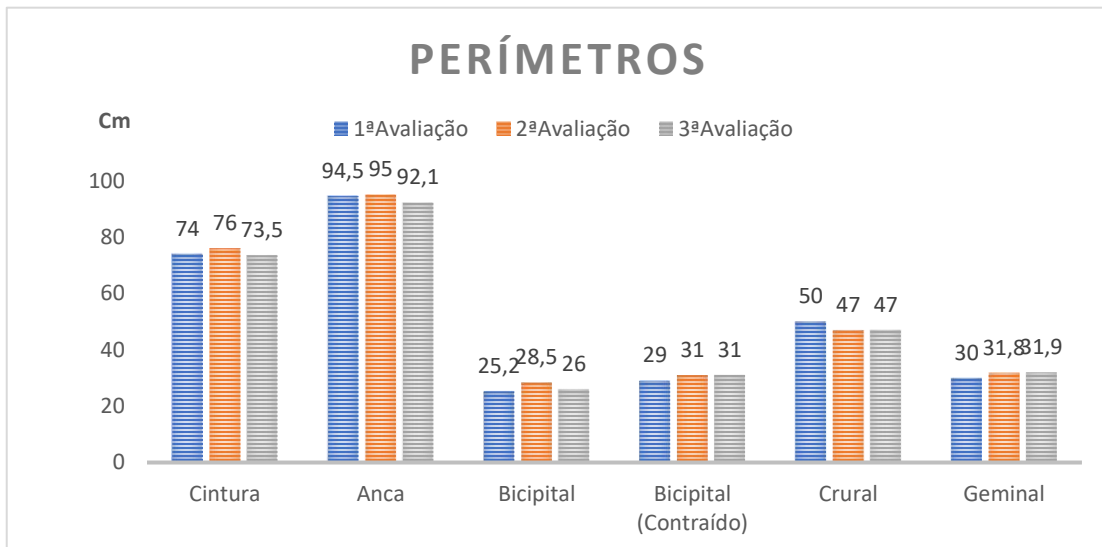


Gráfico 4 - Avaliação dos Perímetros do Cliente A

No Gráfico 5 são apresentadas as avaliações das pregas adiposas do cliente A, conseguindo observar-se que houve um decréscimo acentuado da primeira avaliação para a segunda e uma pequena ou nenhuma diminuição da segunda para a terceira avaliação.

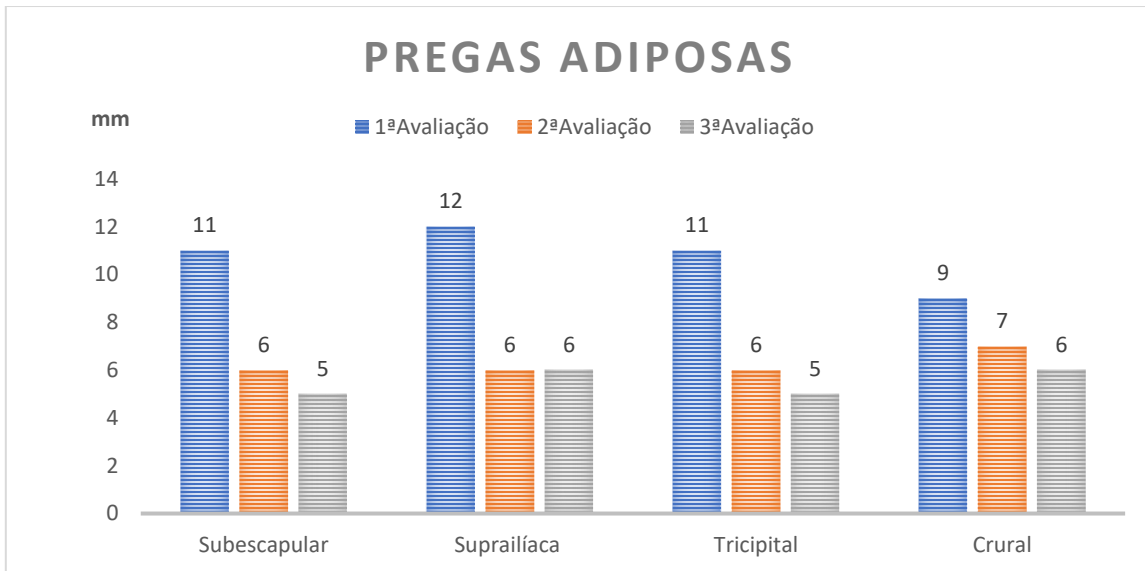


Gráfico 5 - Avaliação das Pregas do Cliente A

No Gráfico 6 analisamos a evolução da resistência muscular do cliente A, que nos mostra uma evolução, de avaliação para avaliação.

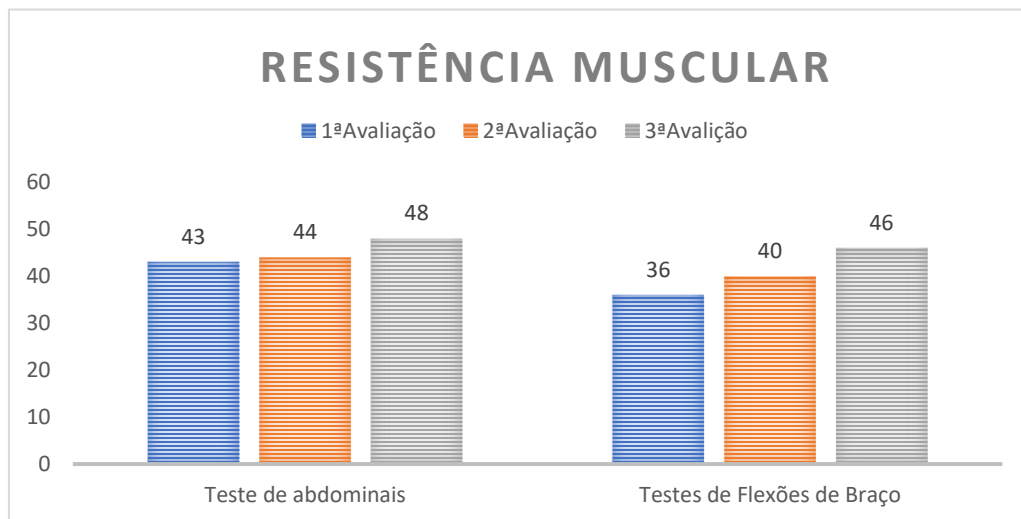


Gráfico 6 - Avaliação da Resistência Muscular do Cliente A

No Gráfico 7 observamos as avaliações relativas à força muscular, realizada através do coeficiente de conversão, apresentando-se a estimativa de 1RM do cliente A. Observamos que na maioria melhorou a sua força.

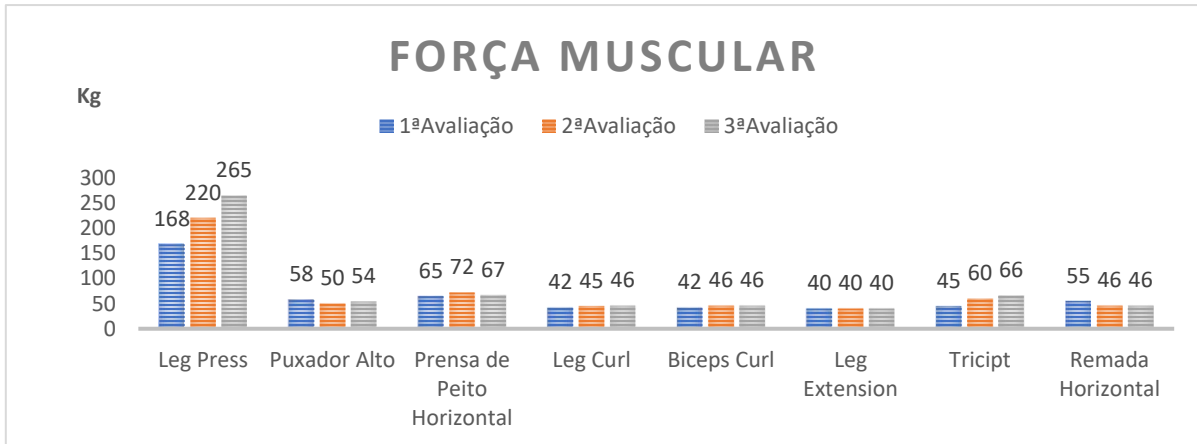


Gráfico 7 - Avaliação da Força Muscular

Na análise das avaliações do cliente A é interessante verificarmos que apesar de ter havido uma diminuição de massa gorda e um aumento do volume de treino à força, os perímetros não sofreram alterações significativas, que a 80% RM deveriam ser visíveis muito rapidamente.

Resultados do Cliente B

A primeira avaliação foi realizada no dia 25 de outubro de 2017, a segunda a 12 de abril 2018 e a terceira a 05 de junho. No Gráfico 8 podemos ver as diferenças da percentagem de massa gorda apresentadas pelo cliente B.

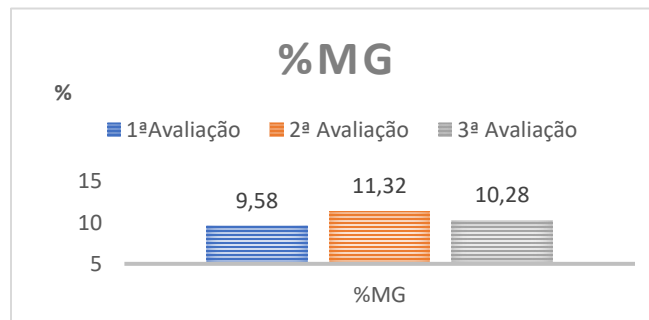


Gráfico 8 – Percentagem de MG

No Gráfico 9, observamos as diferentes avaliações realizadas ao cliente B acerca dos perímetros, e podendo verificar que os perímetros foram oscilando de avaliação para avaliação.

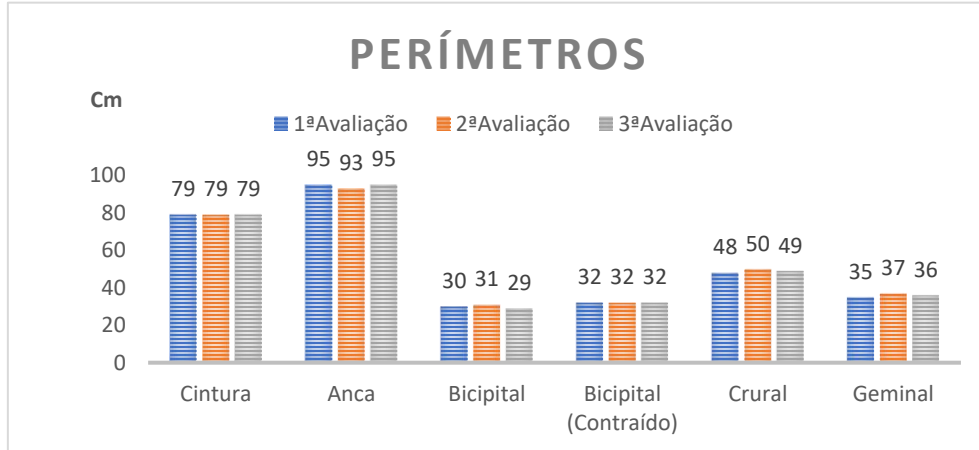


Gráfico 9 - Avaliação dos Perímetros do Cliente B

No Gráfico 10 são apresentadas as avaliações das pregas adiposas do cliente B. Consegue-se observar que o cliente B não registou melhoria, da primeira para a segunda avaliação, aumentando até as pregas. Todavia, da segunda para a terceira avaliação já se notou uma diminuição das pregas.

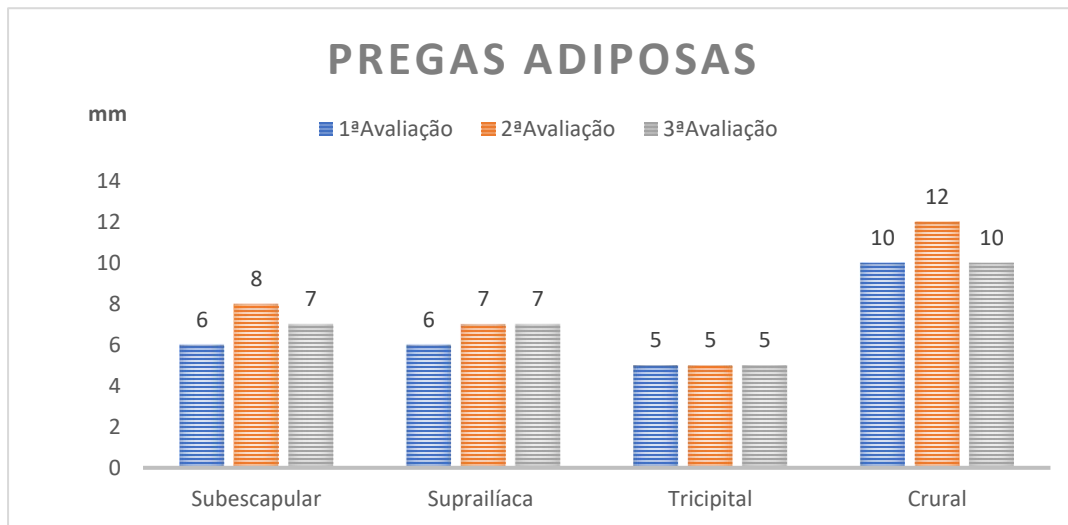


Gráfico 10 - Avaliação das Pregas Adiposas do Cliente B

No Gráfico 11 analisamos a evolução da resistência muscular do cliente B, que evidencia uma evolução, de avaliação para avaliação.

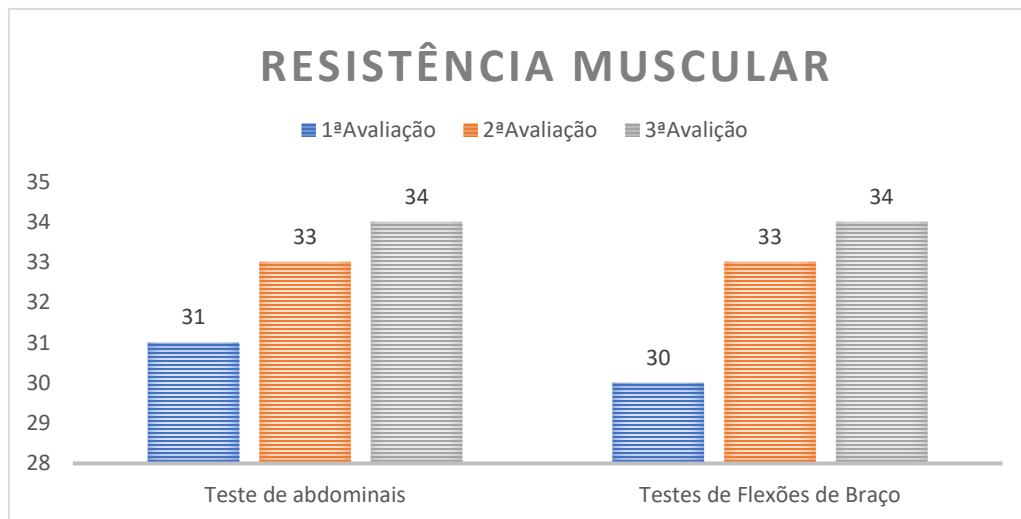


Gráfico 11 - Avaliação da Resistência Muscular do Cliente B

No Gráfico 12 observamos as avaliações relativas à força muscular do cliente B, realizadas através do coeficiente de conversão, apresentando-se a estimativa de 1RM, verifica-se que, em termos gerais, se registou um aumento.

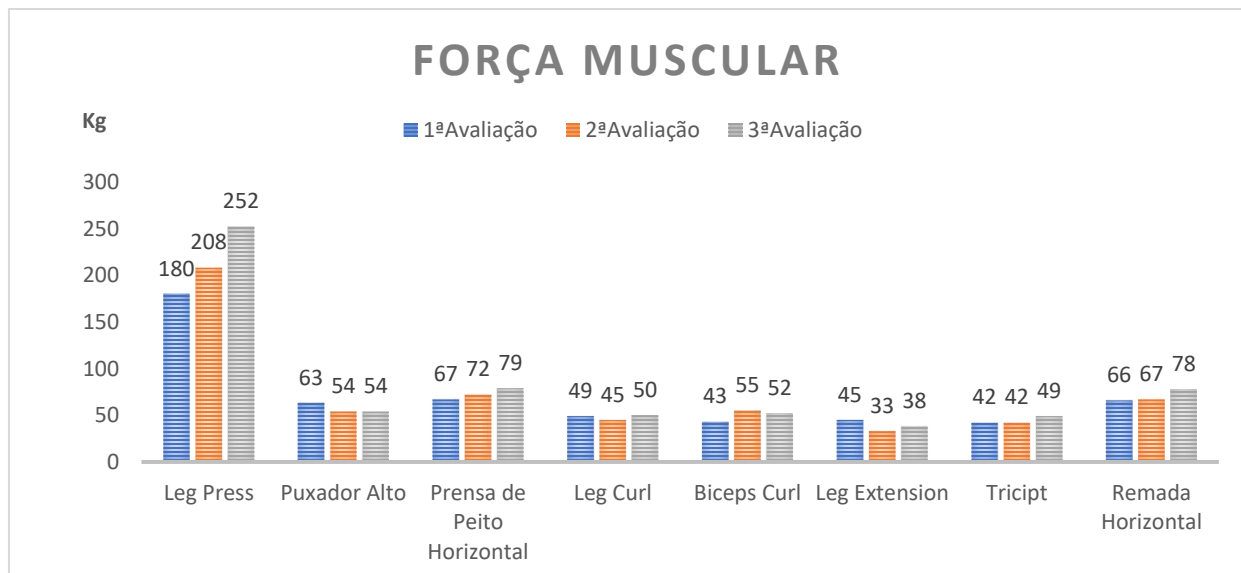


Gráfico 12 - Avaliação da Força Muscular do Cliente B

3.2.3.2. Clientes C e D

O cliente C é do sexo feminino, tem 24 anos e é estudante. Começou a frequentar o ginásio em novembro e a sua primeira avaliação foi realizada no dia 23 desse mês, o seu objetivo é a perda de massa gorda e de peso, e, posteriormente, definição muscular.

O cliente D é também do sexo feminino, tem 24 anos e iniciou a sua prática no ginásio no início do mês de maio, tendo-se realizado a sua primeira avaliação no dia 3 de maio. Como o seu objetivo é também o de perda de massa gorda e posterior definição muscular, agrupei ambas no mesmo ponto.

A cliente C, ao responder ao questionário PARQ & YOU, referiu que sofreu de uma rotura de ligamentos, mas sem operação. Tinha um IMC de 21,67kg/m², o que indica que estava dentro do peso normal. O seu valor de cintura/anca era de 0,78 cm, indicando-nos que está no nível mau.

A cliente D, quando realizou a primeira avaliação e respondeu ao questionário de anamnese, indicou que quando realiza demasiado esforço fica com tonturas, o mesmo sucedendo quando altera a sua posição de deitada para de pé, consecutivamente. Indicou também que era fumadora. Esta cliente tinha um IMC de 24,76 kg/m², que, apesar de se situar dentro do peso normal, tem de ter cuidado, pois está no limite do peso normal. A sua relação/cintura anca era de 0,71 e indica a classificação de muito bom. A este cliente só se realizou uma avaliação, visto que só começou a frequentar o ginásio no mês de maio, não tendo havido tempo suficiente para apresentar melhorias.

Na Tabela 20 podemos verificar os valores da primeira avaliação respetiva à composição corporal da cliente C.

Tabela 20 - 1ª Avaliação da Composição Corporal do Cliente C

Parâmetro	Valor	Classificação
IMC	21,67	Normal
Relação C/A	0,78	Mau
%MG	17,45	Bom

Na Tabela 21 encontramos os valores relativos à avaliação corporal do cliente D

Tabela 21 - 1ª Avaliação da Composição Corporal Cliente D

Parâmetro	Valor	Classificação
IMC	24,76	Normal
Relação C/A	0,71	Muito bom
%MG	30,54	Muito mau

Na Tabela 22 refiro os valores da avaliação da resistência muscular referentes à cliente C.

Tabela 22 - 1ª Avaliação da Resistência Muscular Cliente C

Parâmetro	Valor	Classificação
Teste de Abdominais Parciais	40	Acima da Média
Teste de Flexão de Braço	17	Bom

Na Tabela 23 analisa-se a 1ª avaliação da resistência muscular referentes ao cliente D.

Tabela 23 - 1ª Avaliação da Resistência Muscular Cliente D

Parâmetro	Valor	Classificação
Teste de Abdominais Parciais	38	Acima da Média
Teste de Flexão de Braço	23	Muito Bom

Na Tabela 24 verificamos a avaliação da força muscular relativa à 1ª avaliação do cliente C

Tabela 24 - 1ª Avaliação da Força Muscular Cliente C

Exercício	Carga	Repetições	Estimativa 1RM
Leg Press	105	4	118
Puxador Alto	35	3	38
Prensa de Peito Horizontal	30	4	33
Leg Curl	25	5	29
Biceps Curl	25	5	29
Leg Extension	20	5	23
Tricip	20	5	23
Remada Horizontal	30	4	33

Na Tabela 25 podemos observar a avaliação da força muscular referente à 1ª avaliação da cliente D.

Tabela 25 - 1ª Avaliação da Força Muscular Cliente D

Exercício	Carga	Repetições	Estimativa 1RM
Leg Press	95	4	107
Puxador Alto	30	2	32
Prensa de Peito Horizontal	27	3	29
Leg Curl	25	2	26
Biceps Curl	25	4	28
Leg Extension	20	2	21
Tricip	20	2	21
Remada Horizontal	30	3	33

Heyward (2013 cita ACSM, 2001), quando se refere à prescrição de exercício para perda de peso diz-nos que o exercício isolado, ou seja, sem dieta, tem apenas um efeito modesto sobre a perda de peso. Ou seja, os programas de treino, para produzirem perda de peso e serem bem sucedidos têm de combinar o exercício com o défice de energia.

É importante incluir treino de força nos programas de perda de peso, pois vai aumentar a força e a funcionalidade, podendo atenuar a perda de massa isenta de gordura. O treino de força muscular deve ser um suplemento ao exercício aeróbio (ACSM, 2001, citado por Tavares, 2008).

Segundo ACSM (2000, citado por Tavares, 2008) apenas é aconselhada a inclusão de treino de força muscular de natureza progressiva, individualizada e com o propósito de estimular os grandes grupos musculares.

A prescrição aconselhada é de 8 a 10 exercícios com uma única série de 8 a 12 repetições, 2 a 3 dias por semana. Esta prescrição é suficiente para promover melhorias significativas na força muscular. (ACSM, 2000, citada por Tavares, 2008)

Heyward (2013) recomenda para perda de peso uma intensidade moderada, com duração de 150-250 minutos por semana, progredindo para 200-250 minutos por semana.

Resultados da Cliente C

A primeira avaliação foi realizada no dia 23 de outubro de 2017 e a segunda a 9 de maio 2018. Este longo tempo de avaliações é devido à falta de disponibilidade da cliente compatível com o meu horário. No Gráfico 13 podemos ver as diferenças da percentagem de massa gorda apresentadas pela cliente C.

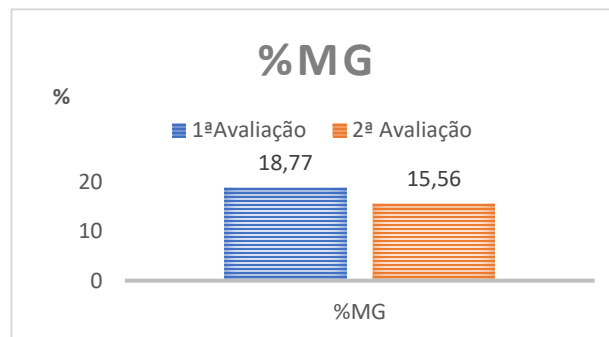


Gráfico 13 - Avaliações da % MG

No Gráfico 14 podemos analisar as avaliações referentes aos perímetros da cliente C. Conseguimos perceber que houve uma diminuição dos perímetros e assim podemos dizer que o objetivo está a ser cumprido, ou seja, a perda de massa gorda está a ser concretizada.

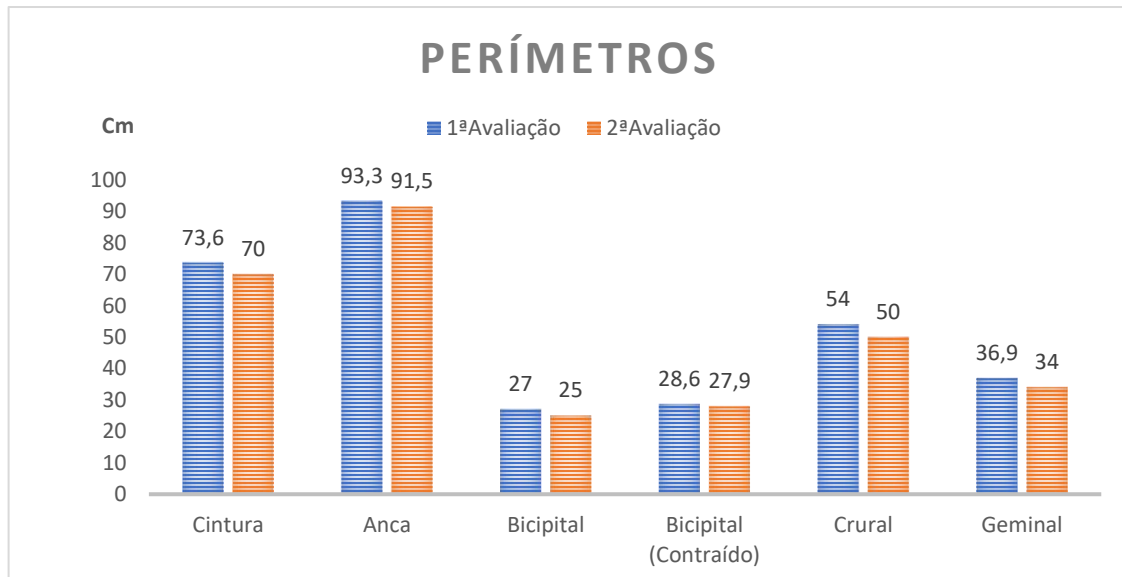


Gráfico 14 - Avaliações dos Perímetros do Cliente C

No Gráfico 15 verificamos que nas avaliações das pregas adiposas da cliente C houve uma diminuição, o que nos indica que houve uma perda de massa gorda, tal como verificamos também nos perímetros.

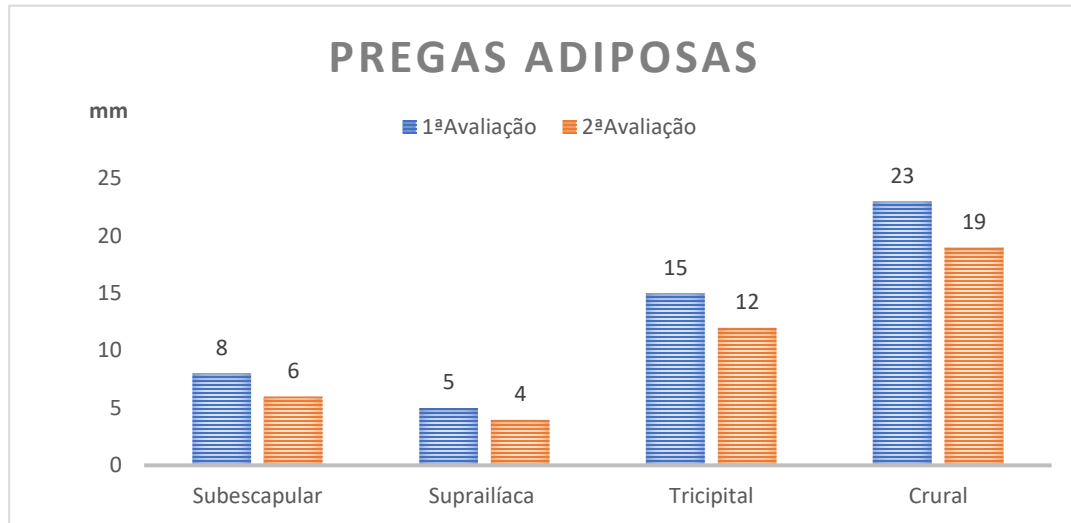


Gráfico 15 - Avaliação das Pregas Adiposas do Cliente C

No Gráfico 16 podemos observar as avaliações referentes à resistência muscular da cliente C.

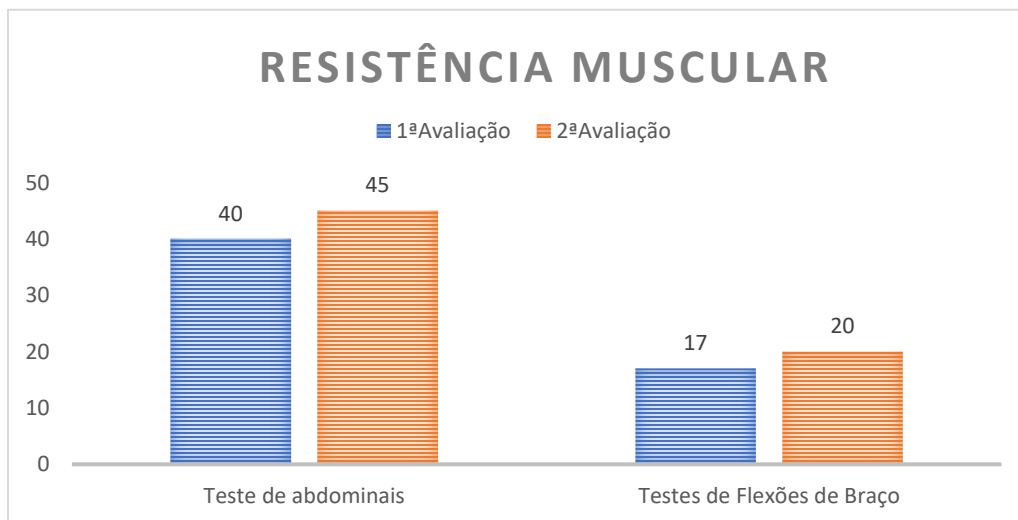


Gráfico 16 - Avaliação da Resistência Muscular do Cliente C

O Gráfico 17 apresenta as avaliações relativas à força muscular, mostrando a estimativa 1RM da cliente C.

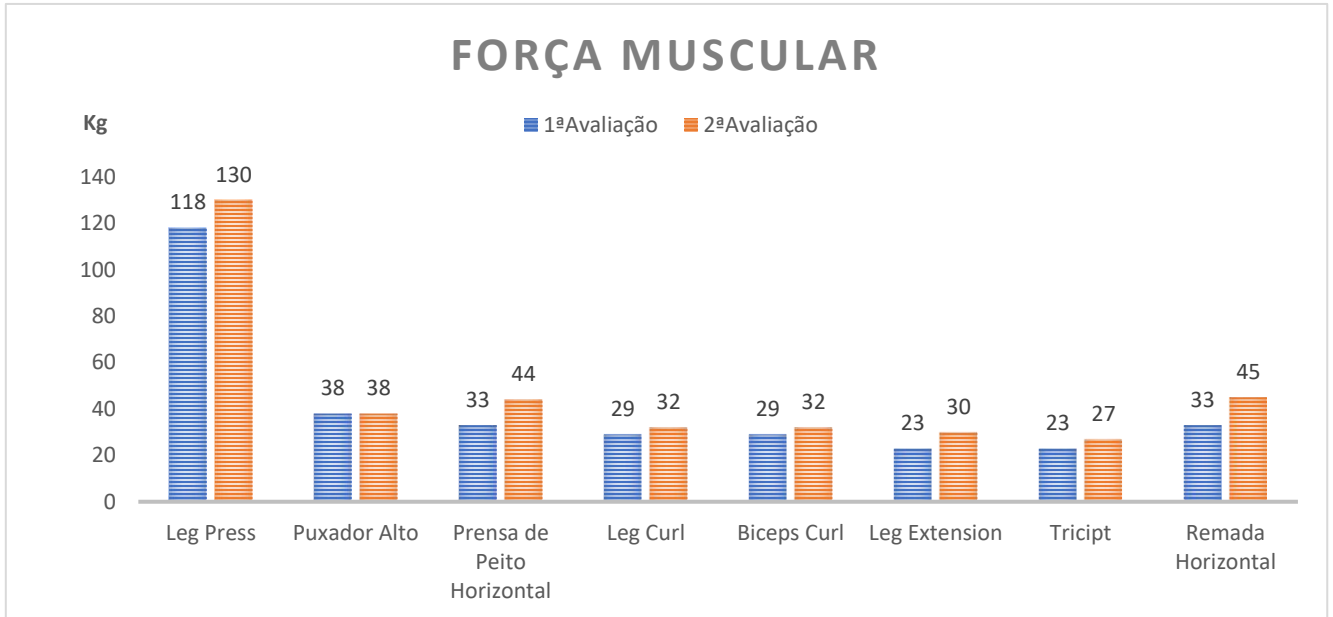


Gráfico 17 - Avaliação da Força Muscular do Cliente C

Em relação à Cliente C, podemos observar que o seu objetivo estava a ser cumprido, visto estar a perder massa gorda e a aumentar a força muscular e a resistência.

3.3. Populações Especiais

Nas populações especiais os estagiários realizaram uma intervenção de apoio ao projeto desenvolvido pela Câmara Municipal da Guarda, em parceria com o IPGym, Guarda + 65 anos.

A OMS define idoso como aquele que tem idade igual ou superior a 65 anos, o envelhecimento é um processo de diminuição orgânica e funcional, acontece inevitavelmente com o passar do tempo, não sendo uma doença em si.

Este programa tem os seguintes objetivos: promover a saúde e o bem-estar através da prática regular de atividade física; sensibilizar a população idosa da importância e benefícios da atividade física; promover a interação social e proporcionar atividade física regular e orientada, ou seja, que haja uma melhoria da qualidade de vida da população idosa do concelho da Guarda. Os destinatários deste programa são todos aqueles com idade igual ou

superior a 60 anos em situação de pré-reforma/reforma e que não desempenhem atividade profissional remunerada.

O programa é composto por diversas atividades regulares, desde a sessão de treino no IPGym (reforço muscular), passando pela piscina, onde decorrem hidroginástica e *Deep Water*, *karaté Sénior* e um dia de ginástica sénior no pavilhão do Inatel. Têm também atividades pontuais, tais como: caminhadas; atividades ao ar livre; comemorações; *workshops* de formação; tertúlias e avaliações da aptidão física. O programa tem contabilizado cerca de 220 pessoas inscritas, decorre de 1 de setembro a 30 de julho e é organizado através da criação de grupos/turmas por atividade, tendo regularmente 2 a 3 aulas de cada atividade. Estas aulas são de 45 minutos cada, e todas coordenadas e orientadas por técnicos especializados.

ACSM recomenda treino aeróbio para idosos com intensidades moderadas, com uma duração de pelo menos 30 min até 60 min por dia, para totalizar 150 a 300 min por semana.

O treino de força deve ser realizado pelo menos duas vezes por semana, com uma intensidade de 5 a 6 (moderado) e 7-8 (vigoroso), numa escala de um a 10, e deve ser progressivo (Teixeira, 2017).

As funções que nos eram solicitadas respeitavam ao acompanhamento aos participantes do Guarda +65, que tínhamos de acompanhar durante o treino, fazendo correções de postura e monitorizar o treino, para serem realizadas as devidas alterações do plano e percebermos se o plano estava adequado ou não a cada participante do projeto.

Nas primeiras semanas de cooperação dos estagiários com o projeto não foram definidas as pessoas que iríamos acompanhar, era consoante as pessoas iam chegando para treinar.

Depois foi estabelecido o número de pessoas a acompanhar (cada estagiário tinha uma média de 5 participantes). Claro que apesar deste acompanhamento mais individualizado, não nos alheávamos dos restantes participantes. Para além deste acompanhamento mais técnico e profissional, também o “acompanhamento” mais social é necessário e preciso nestas populações, que muitas vezes sentem falta de companhia.

“Uma cidade amiga do idoso deve estimular o envelhecimento ativo ao otimizar oportunidades para a saúde, participação e segurança, para aumentar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (OMS)

3.4. Atividades Complementares

Neste ponto, são referidas atividades que realizei para complementar o estágio, que achei importantes para a minha formação profissional.

3.4.1. Ação de Formação de Pilates

Nos dias 6 e 7 e 13 e 14 de janeiro realizou-se uma formação de Pilates – Nível I, pela Promofitness. A formação foi imensamente relevante pelos conhecimentos transmitidos pelos formadores e estratégias para ensinar os exercícios básicos do Pilates. Também pela transmissão de experiências de vida dos outros participantes, visto que eram trabalhadores ou recém-licenciados.

Foi ainda relevante importante pois é uma modalidade cada vez mais em expansão, pelo que decidi investir nela na minha formação mais específica, sabendo que vez é mais importante ter outras formações para além da licenciatura. Continuarmos sempre a aprender e a reaprender tudo o que nos foi transmitido ao longo dos 3 anos de licenciatura.

A formação teve uma duração de 30 horas, sendo a avaliação de cada aluno realizada através do método contínuo, segundo os seguintes critérios de avaliação: interesse e participação (10%); pontualidade (5%); assiduidade (5%) e avaliação da execução das tarefas propostas (80%).

A Promofitness encontra-se creditada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude e pela Direção Geral do Emprego e Relações de Trabalho. Os formadores foram: António Carvalho, Licenciado em educação física, Mestre em Ensino da Educação Física nos

Ensinos Básico e Secundário, Certificado em Pilates pelo Pilates Institute; E Patrícia Alves, Licenciada em Fisioterapia, instrutora Matwork Pilates.

No anexo XVII, encontra-se o Certificado de Formação de Pilates – Nível I.

3.4.2. Tertúlias de Desporto

Nos dias 3 de abril, 28 de maio e 4 de junho, pelas 21 horas, realizaram-se tertúlias relacionadas com o tema da empregabilidade e procura do primeiro emprego.

Na primeira tertúlia, esteve presente Bruno Rosa, licenciado na Faculdade de Motricidade Humana de Lisboa, assessor do programa Nacional de Promoção da Atividade Física. O tema debatido foi “Mercado Laboral no Desporto: Desafio e Oportunidade”.

Na segunda tertúlia, contámos com a presença de Ricardo Oliveira, da Escola Superior de Educação de Viseu, gestor no domínio do Fitness em que o tema abordado foi “Construção do Perfil de Competências: A ótica do empregador”.

E, por fim, na terceira tertúlia esteve presente Pedro Pinto, do Centro de Informática do IPG, para apresentar o tema “Rede Social LinkedIn, um Mundo de Oportunidades”.

No meu ponto de vista, este ciclo de tertúlias foi importante para nos ajudar a esclarecer algumas dúvidas em relação ao mercado de trabalho e perceber o mundo de trabalho, o que as empresas procuram, e a rede social mais profissional que ajuda a criar contactos importantes no mundo do emprego.

No anexo XVIII, encontra-se o cartaz alusivo às tertúlias.

3.4.3. Atividade de Promoção

A atividade de promoção realizou-se de 22 de maio a 1 de junho com o nome de “PUM PUM GYM”, por ser no mês de maio, mês do coração. O projeto estava dividido em duas partes, a primeira correspondem à primeira semana, ou seja, de 22 a 25 de maio, e pertencem às minhas colegas Liliana Fernandes e Teresa Penedos.

A segunda parte, ou seja, a segunda semana, correspondem-me e aos meus colegas Nelson Valeriano e João Neves. Tendo distribuído cada dia por cada um. Em que fiquei com segunda-feira e lecionava aula de Pilates (figura 20), o meu colega Nelson lecionava AeroTotal na terça-feira (figura 21), e o João na quarta feira com Core (figura 22). Esta segunda semana coincidiu com a campanha de recolha de alimentos para a instituição “Aldeias de Crianças SOS”, da cidade da Guarda (figura23).

Apesar do cartaz ser coletivo, e o projeto ser partilhado com os meus colegas, cada um tinha o seu dia e a função de o planear. As minhas funções no projeto, no dia 28 de maio, foram preparar antecipadamente a aula de Pilates, que eu ia lecionar e, preparar o som e o palco.

Decorrida a atividade, posso concluir que foi um projeto bem conseguido, principalmente porque o objetivo da campanha foi realizado com sucesso.

No anexo XIX pode ser consultado o projeto de promoção.



Figura 20 - 1ªDia da Atividade de Promoção (Dia 28 de maio)



Figura 21 - 2ªDia da Atividade de Promoção (Dia 29 de maio)



Figura 22 - 3ªDia de Atividade de Promoção (Dia 30 de maio)



Figura 23 - Entrega dos Bens Alimentares na Aldeia SOS Guarda

Reflexão Final

Para concluir o relatório, realizo uma reflexão sobre os pontos que considero positivos e negativos do estágio, dando assim por terminada mais uma etapa da minha vida.

Com o decorrer do estágio, toda a evolução foi notória, tanto a nível prático como teórico, e sem dúvida que este percurso foi fundamental e precioso para que essa evolução seja cada vez mais positiva e produtiva.

Refletindo sobre os objetivos que me propus atingir no estágio, considero que todos foram atingidos. Em relação à Sala de Exercício, consegui alcançar todas os objetivos propostos, sendo o mais importante o planeamento e prescrição de exercício físico, tal como as avaliações aos clientes. Relativamente às atividades de grupo, apesar de ter conseguido concretizar todos os objetivos a que me propus, senti algumas dificuldades nas aulas coreografadas, quando tinha de entrar no tempo certo da música. Esse foi o objetivo que mais alegria me deu quando comecei a superar essas dificuldades a pouco e pouco, visto que era uma frustração minha não conseguir identificar e conciliar o tempo de execução com os tempos musicais. Quanto à terceira área de intervenção, sinto que foi uma experiência ótima poder trabalhar com uma população especial, não só por ter atingido os objetivos, mas também pelo contacto com esta população partilha de conhecimentos e experiências de vida.

Numa forma geral, posso afirmar que fui uma estagiária sempre assídua, com disponibilidade total, sempre pronta a ajudar os meus colegas, demonstrando responsabilidade, humildade, polivalência e empatia com todos. Tentei sempre deixar os problemas pessoais fora do ginásio, pois as pessoas que o frequentam não têm culpa se estou ou não de bom humor, ou se tenho ou não algum problema. Lá dentro temos de saber separar isso e demonstrar sempre alegria e disponibilidade para ajudar toda a gente e fazer sentir que a nossa vida é a melhor de todas.

Em relação ao grupo de estagiários, acho que nos demos todos bem. Claro que, por vezes, havia uns pequenos arrufos, o que penso ser normal, pois eramos 10 pessoas, com personalidades, pensamentos e atitudes distintas. Se retirarmos esses pequenos arrufos, sempre superadas considero que maior parte do tempo nos demos todos bem e houve sempre entreajuda, por vezes, mais partilhada do que por outros. Isto deixa-me um pouco triste,

porque percebo que no mundo profissional é mesmo assim, quase como “cada um por si”. Alguns nem olham com atenção para a pessoa que está mesmo ao lado e que sempre que precisaram de ajuda se prontificam a ajudar, não sendo retribuída quando necessitam. Neste sentido, penso que não deveria haver tanta competitividade por parte de alguns estagiários.

Relativamente à instituição em si e ao seu funcionamento há coisas a melhorar, mas haverá sempre, desde instalações e matérias até ao funcionamento e controlo dos estagiários. Em relação ao funcionamento e controlo dos estagiários refiro-me a um maior rigor e controlo dos horários de cada estagiário, para evitar conflitos pela razão de um ter realizado o trabalho que incumbia a outro. Talvez se houvesse um profissional a tempo inteiro isso seria benéfico, tanto para os estagiários como para o ginásio em si. Os estagiários teriam um “modelo” na sala de exercício e esse profissional poderia avaliar melhor a nossa prestação durante o estágio bem como a nossa evolução. Quando se fala nas instalações, é um ponto menos positivo, visto que é um ginásio fechado, que não tem qualquer ponto de luz natural, exceto na sala de *fitness*, a sua climatização não ser a ideal e o espaço não ser muito grande. No que diz respeito ao material, penso que algum material está um pouco “ultrapassado” e deveria ser substituído por material mais atual. No entanto, este ano foram recuperadas várias máquinas.

Por fim, quanto aos utentes do ginásio, penso que lhes deveria explicar, assim que realizem a inscrição, as regras de funcionamento e regras de higiene (principalmente o uso de toalha). Talvez isso seja culpa tem nossa (estagiários), por não sermos realmente rígidos nas regras de comportamento dentro da sala de exercício, e ainda que o material é também para ser respeitado.

Posso então concluir que toda esta experiência foi sem dúvida muito boa, tanto a nível profissional como pessoal, e não me arrependo nada de ter escolhido esta instituição para realizar o estágio, uma instituição que me é permitiu errar, porque a errar é que verdadeiramente se aprende e evolui.

Bibliografia


- ACSM. (2002). *Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults - Position Stand*. Medicine & Science in Sport & Exercise.
- ACSM. (2014). *ACSM's Guidelines for exercises testing and prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bompa, T. O. (2004). *Periodización Del Entrenamiento Deportivo* (2ª ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bonato, M. &. (2006). *Anotações de indoor cycling*. Curitiba.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P. M.-H., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Cerca, L. (2003). *Metodologia da Ginástica de Grupo* (4ª ed.). Cacém: A. Manz Produções.
- Estrela, C. B. (13 de Junho de 2018). *CIM Beiras e Serra da Estrela*. Obtido de CIM Beiras e Serra da Estrela: <https://cimbse.pt/>
- Favaro, O. &. (2010). Análise da resposta glicémica e frequência cardíaca durante um sessão de RPM em praticantes do género feminino. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 4(23).
- Heyward, V. H. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas* (6ª ed.). (M. d. Dornelles, Trad.) Porto Alegre: Artmed.
- Tavares, C. (2008). *O Treino da Força para todos* (3ª ed.). Cacém: A. Manz Produções.
- Teixeira, D. S. (2017). *Manual do Técnico de Exercício Físico*. André Manz, Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal, Lda.



Anexos

Anexo I – Convenção de Estágio

Convenção de estágio

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	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 – 6300-559 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: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
1. INTERVENIENTES		
ESTUDANTE:		
<p>Nome: <u>Solange Augusto Santos</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>5008255</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>912 619 181 057</u></p> <p>E-mail: <u>solangesantos96@hotmail.com</u></p>		
No IPG, sob orientação de:		
<p>Docente orientador(a): <u>Nuno Seixá</u> N.º func.: _____</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)</p> <p>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>IPGym</u></p> <p>NIF: _____ E-mail: <u>ipgym@ipg.pt</u></p> <p>Morada: <u>Avenida Sá Carneiro n.º 50</u></p> <p>Código postal: <u>6300</u> - <u>559</u> Localidade: <u>Guarda</u></p> <p>Telefone: <u>621-270135</u> Telemóvel: _____ Fax: _____</p> <p>Supervisor(a): <u>Benedete Inês</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Doutoranda</u> Cargo/Função: <u>Professora</u></p> <p>Telf. direto: <u>9667183880</u> E-mail: <u>benedete@ipg.pt</u></p>		
2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO		
<p>Data de início: <u>26/09/2017</u> Data de término: <u>15/06/2018</u> Duração: <u>420h</u></p>		

3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS

▶ **Estágios e Projetos (CTeSP e Licenciaturas):**

O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 200, 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.

Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:

Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 3 - (...)
- 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 assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.
- 5 - (...)
- 6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.
- 7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra 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 Saídas Profissionais (GESP).

Artigo 2.º - Objeto e Âmbito

- 1 - (...)
- 2 - (...)
- 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.
- 4 - (...)
- 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.

▶ **Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):**

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 195 de 9 de outubro de 2013.

▶ **Ensino Clínico:**

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).

4. ASSINATURAS

O(A) Estudante

A Entidade

09/10/2017
Data

11/10/2017
Data

Solange Santos
(assinatura)

Netelma Casanova
(assinatura e carimbo)

5. DIREÇÃO DA ESCOLA

03/11/2017
Data

[Assinatura e Carimbo]

O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Sala de exercício; Atividades de Grupo; Práticas Esportivas

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Solange Augusto Santos N.º: 5008255

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Prof. Doutor Nuno Serra

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Benedito Jorge

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
 - (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
 - (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
09/10/2017 Data	09/10/2017 Data	11/10/2017 Data
<u>Solange Santos</u> (assinatura)	<u>Nuno Serra</u> (assinatura)	<u>Benedito Jorge</u> (assinatura e carimbo da Entidade)

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Curso de Exercícios em Atividade de Grupo / População Especial

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):

Nome: Solange Augusto Santos N.º de estudante: 5008253

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:

Nome: Prof. Doutor Nuno Serra N.º de func.: 824

Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:

(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo)

Nome: Prof. Benedito de Jesus N.º de cédula profissional: 121971

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Exercício Físico e Bem-Estar; Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada; Realizar uma intervenção profissional e regular procedimentos de necessário.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

Sala de Exercício: Correção e identificar erros técnicos; Realizar acompanhamento na sala de exercício; Aplicar avaliações iniciais aos clientes; Planejar e prescrever exercício físico.
Atividades de Grupo: Observar e analisar as metodologias utilizadas pelo profissional da entidade; Planejar e ensinar de forma autónoma aulas de grupo; Conseguir identificar e controlar o tempo de execução com os tempos musicais; Ser capaz de projetar a voz de forma clara perante a turma.
Populações Especiais: Dar feedbacks das posturas; Adaptar os planos de treino quando necessário; Realizar medições de Pressão Arterial antes do treino e após o treino; Ser capaz de ajudar e conversar com o cliente.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase: <u>Observação - Integração e Planeamento</u>	Início: <u>26/09/2017</u> D D M M A A A A
2.ª fase: <u>Intervenção</u>	Início: <u>02/10/2017</u> D D M M A A A A
3.ª fase: <u>Conclusão e Avaliação</u>	Início: <u>09/10/2017</u> D D M M A A A A

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>10/01/2017</u> Data	<u>09/10/2017</u> Data	<u>11/10/2017</u> Data
<u>Solange Santos</u> (assinatura)	<u>Nuno Serra</u> (assinatura)	<u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo II – Lista de Material
IPGym

Recursos Materiais da Sala de Exercício

Máquinas de musculação:

- Abdutor Machine
- Adjustable Cable
- Below Abdominal Machine
- Chest Press Machine
- Gemini Machine
- Glute Machine
- High Pulley
- Leg Curl
- Leg Extension
- Leg Press
- Lumbar Machine
- Multi Hip
- Machine
- Peck-Deck
- Shoulder Press Machine
- Seated Row
- Upper Abdominal Machine

Máquinas de cárdio:

- 4 Bicicletas
- 2 Stepper
- 2 Passadeiras
- 2 Remos Ergómetros

Material diverso:

- TRX
- Anilhas
- Bolas de borracha
- Barras diversas
- Bolas de esponja
- Bolas medicinais
- Bosu
- Halteres entre 5kg e os 30kg
- Kettlebells
- Saco búlgaro
- Caneleiras
- Cordas de fitness
- Cordas de saltar
- Discos entre os 0.5Kg e os 20Kg
- Elásticos
- Escadas de agilidade
- Fitball
- Togu's
- Viprs

Recursos Materiais da Sala de Grupo

- Colchões
- Discos entre os 1.25kg e os 5kg
- Kettlebells entre os 6kg e os 12kg
- Steps
- Halteres
- Barras revestidas

Anexo III – Observação Aula de
Grupo

Observação exemplo das Aulas de Grupo

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

REGISTO DE OBSERVAÇÃO – Aulas de Grupo			
AULA	DURAÇÃO	OBSERVADO	
DATA	N.º Clientes	OBSERVADOR	
		HORA	
ELEMENTOS A OBSERVAR		SIM	NÃO OBSERVADO
INÍCIO DA AULA			
Cumprimento os alunos no início da sessão			
Apresentação do conteúdo da aula			
PLANO E DOMÍNIO DA AULA			
Aula preparada e treinada			
Transição correta entre os exercícios			
Confiança e segurança durante o ensino			
Capacidade de adequação aos imprevistos ocorridos			
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA			
Apresentação de um plano de sessão			
Gestão dos recursos e do tempo			
COMUNICAÇÃO			
Comunicação e apresentação dos conteúdos e objetivos da aula			
Instrui de forma clara e expressiva			
Utilização de volume da voz adequado ao espaço			
Utilização de tom de voz perceptível			
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício			
Contacto visual com os alunos durante a comunicação			
CLIMA			
Interação aluno – professor			
Estimulação do professor à participação de todos			
Existência de interesse/ entusiasmo por parte dos alunos			
Manifestação de bom humor e entusiasmo pelo professor			
Tira partido das intervenções dos alunos			
Demostra dinamismo e energia			
ELEMENTOS A OBSERVAR		SIM	NÃO OBSERVADO
DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO			
Colocação adequada dos alunos na sala			
Colocação adequada do instrutor em relação aos alunos			
Utilização de comunicação não verbal			
INSTRUÇÃO			
Apresentação do exercício a realizar			
Descrição de como realizar o exercício			
Demonstração (quando necessário) do exercício virado para o aluno			
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipadas			
Correção Postural			
Feedbacks positivos da prestação do aluno			
FIM DA AULA			
Despedida aos alunos no final da aula			
Motivação para a aula seguinte			
Observações / comentários:			

Anexo IV – Observação Sala de
Exercício

Observação exemplo da Sala de Exercício

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

REGISTO DE OBSERVAÇÃO – Sala de Exercício				
ATIVIDADE	HORA	DURAÇÃO	OBSERVADOR	
DATA		N.º Clientes	OBSERVADOR	
ELEMENTOS A OBSERVAR				
INÍCIO DA SESSÃO			SIM	NÃO OBSERVADO
Cumprimento do(s) cliente(s) no início da sessão				
Apresentação do conteúdo (contexto e objetivos)				
PLANO E DOMÍNIO DA SESSÃO				
Sessão preparada (exercícios, cargas, repetições,...)				
Sessão preparada (grupos anatómicos)				
Confiança e segurança durante o ensino				
Capacidade de adaptação a perturbações				
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente				
A resposta é imediata de treino e controlo (FC)				
A prescrição tem caráter individual (periodização)				
GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO				
Tempo de organização (diferença e materiais) reduzido				
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado				
COMUNICAÇÃO				
Comunicação de forma clara e precisa				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais				
Utilização de volume de voz adequado ao espaço				
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do(s) cliente(s)				
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício				
Utilização específica de vocabulário				
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o(s) cliente(s)				
CLIMA				
Rir, sorriso e apresentar bom humor				
Utilizar o nome do(s) cliente(s)				
Pressionar para empolgarimento no esforço				
Estar atento às interações do(s) cliente(s)				
Utilizar vocabulário positivo e demonstrar dinamismo				
Accelar a utilizar acaloras do(s) cliente(s)				
Estar presente/avali (questionário adaptado e boa forma)				
ELEMENTOS DOS CLIENTES E DO INSTRUTOR DE CONTROLO				
Colocação adequada do(s) cliente(s) na sala			SIM	NÃO OBSERVADO
Disposição adequada do instrutor em relação ao(s) cliente(s)				
Postura do instrutor ao nível do(s) cliente(s)				
Está focado com o exercício e não se distrai com terceiros, ou outros objetos				
Está concentrado durante o descanso do/s cliente/s e não se distrai com terceiros				
INSTRUÇÃO				
Apresentação do exercício a realizar				
Descrção de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene				
Apresentação dos objetivos do exercício				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para o(s) cliente(s)				
Correção da postura corporal				
Feedbacks positivos ao(s) cliente(s)				
Questionamento aos alunos, com o objetivo de controlar aquisição de conhecimentos				
FIM DA AULA				
Despedida ao(s) cliente(s) no final da sessão				
Motivação para a sessão seguinte				
Observações / comentários:				

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

Anexo V – Exemplo Aula de
Fitball

Anexo VI – Exemplo Aula de
Core


Anexo VII – Exemplo Aula de
Pilates

Anexo VIII – Exemplo Aula de
Gym Jump+Localizada

Anexo IX – Exemplo Aula de
Cycling

| Anexo X – Avaliação Composição |
Corporal |

Ficha de Avaliação Composição Corporal


LABORATÓRIO DE DESPORTO E PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA
FICHA DE AVALIAÇÃO (Composição corporal)
 Nome: _____ Idade: _____
 Nº treinos/semana: _____ Data: _____
 Duração: _____

Medida	1ª avaliação Data:	2ª avaliação Data:	3ª avaliação Data:	4ª avaliação Data:
Altura				
Peso				
IMC				
Perímetros				
Cintura				
Anca				
Bicipital				
Bicipital (contralado)				
Crural				
Geminal				
Pregas				
Subescapular abdominal				
suprailíaca				
supraespinal				
bicipital				
tricipital				
crural				
geminal				
Bioimpedância				
Peso				
%Massa gorda				
%Massa líquida				
%Massa muscular				
Kg Massa óssea				
Kcal repouso				
Kcal esforço				

Observações: _____

Medida	1ª avaliação Data:	2ª avaliação Data:	3ª avaliação Data:	4ª avaliação Data:
Tensão Arterial				
Freq. Cardíaca Rep.				

Questão	PARQ - YOU	Sim	Não
1. Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar atividade física recomendada por um médico?			
2. Sente dores no peito quando faz atividade física?			
3. No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia atividade física?			
4. Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?			
5. Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física?			
6. Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?			
7. Conhece qualquer outra razão pela qual não deva praticar atividade física?			

Identifica os seus fatores de risco:

Fator	Situação	F. risco (S/N)	Obs.
Idade			
História Familiar			
Fumador			
Colesterol			
Diabetes			
Asma			
Estilo de vida			


Outros dados de Saúde:

Medicação	
Lesões/Operações	
Suplementação	
Outros	

Observações: _____

Anexo XI– Avaliação da
Resistência Muscular

Ficha de Avaliação da Resistência Muscular

	Avaliações – Ficha de Recolha de Dados
Nome: _____	Idade: _____
Nome do Avaliador: _____	

➤ AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação

Teste de Abdominais Parciais (ACSM)

	1ª	2ª	3ª	4ª
Nº de abdominais				
Classificação				

Teste de Flexão de Braço (ACSM)

	1ª	2ª	3ª	4ª
Nº de flexões				
Classificação				

➤ AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação

➤ Teste “Senta e Alcança”

Flexibilidade	Valores (cm)			
	1ª	2ª	3ª	4ª
1ª Tentativa				
2ª Tentativa				
3ª Tentativa				

Observações:

Anexo XII – Avaliação da Força
Muscular

Ficha de Avaliação da Força Muscular

Avaliações – Ficha de Recolha de Dados

Nome: _____ Idade: _____

Nome do Avaliador: _____

AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR – 1RM

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação
	1ª Avaliação			
Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Rel. peso corporal
Leg Press				
Puxador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Biceps Curl				
Leg Extension				

Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Rel. peso corporal
Leg Press				
Puxador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Biceps Curl				
Leg Extension				

Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Rel. peso corporal
Leg Press				
Puxador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Biceps Curl				
Leg Extension				


Exercício	Carga	Nº Rep.	Estimativa 1RM	Rel. peso corporal
Leg Press				
Puxador Alto				
Prensa de Peito Horizontal				
Leg Curl				
Biceps Curl				
Leg Extension				

Observações:

Anexo XIII – Plano de Treino –
Sujeito A

Anexo XIV – Plano de Treino –
Sujeito B


Plano de Treino – Sujeito B


IPGym FICHA INDIVIDUAL DE TREINO
 Nome: Sujeito B Idade: 20
 Nº treinos/semana: _____ Data: _____
 Duração: _____

1ª ROTINA: Plano A

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
4	Leg Press	120	2-3	10	1min
14	Puxada Alto	45	2-3	10	1min
1	Isquiotibiais	30	2-3	10	1min
16	Remada Alta máq. cabos	45	2-3	10	1min
12	Peck Deck	30	2-3	10	1min
	Elevação dos gêmeos	4	2-3	10	1min
16	Biceps máq. cabos	15	2-3	10	1min
16	Tríceps máq. cabos	15	2-3	10	1min
	Abdominais	—	2-3	10	1min
	Lombares	—	2-3	10	1min

Cardio: 10 a 15' aquecimento passada leve
 Tem do treino: 10' passada leve


IPGym FICHA INDIVIDUAL DE TREINO
 Nome: Sujeito B Idade: 20
 Nº treinos/semana: _____ Data: _____
 Duração: _____

2ª ROTINA: Plano B - Circuito

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Coçada				
	Aquecimento com salto				
	Platoin climbber				
	skipping				
	Remada no Tex				
	Saltae a Coçada				
	Abdominais no Tex				
	Coreee press				

Observação: 30 seg execução - 15 seg descanso
 1min entre séries
 2/3 séries

Anexo XV – Plano de Treino –
Sujeito C

Plano de Treino – Sujeito C

IPG **IPGym** FICHA INDIVIDUAL DE TREINO

Nome: Sujeito C Idade: 24
 Nº treinos/semana: _____ Data: _____
 Duração: _____

1ª ROTINA: Plano A - Circuito 2x

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Sentado e deitado deitado	—	—	—	1-2min
13	Press de Peto Horizontal	20	—	—	1-2min
6	Leg Cuel	5	—	—	1-2min
15	Remada Horizontal	15	—	—	1-2min
2	Háquina Adutores	15	—	—	1-2min
	Bicept máq cabos	10	—	—	1-2min
1	Vantós	20	—	—	1-2min
	Tricept máq cabos	15	—	—	1-2min
	Bicicleta	10 min	→	Após cada série	

Cardio: _____

IPG **IPGym** FICHA INDIVIDUAL DE TREINO

Nome: Sujeito C Idade: 24
 Nº treinos/semana: _____ Data: _____
 Duração: _____

2ª ROTINA: Plano B - Circuito 3x

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Damping Sachs		—	—	
	Subir e descer no step		—	—	
	Agachamento na Tex		—	—	
	Abdominais		—	—	
	Prancha		—	—	
	Bicicleta no calhão		—	—	
	Seriez - homem		—	—	
	C/ Halteres - estocagem do banco 3		—	—	

Cardio: _____

Observações: 1min de exercício - 30 seg descanso
 1min 15 seg dentro série
 3 séries

Anexo XVI – Plano de Treino –
Sujeito D

Anexo XVII – Formação de
Pilates

Certificado de Formação de Pilates

PROMOFITNESS

Certificado de Formação Profissional

A Promofitness, certifica que **Solange Augusto Santos**, contribuinte nº 241129648, com o cartão de cidadão n.º 15075620, frequentou de 06-01-2018 a 14-01-2018, com a duração total de 30 horas presenciais, o Curso de Formação Profissional

Pilates - Nível I

tendo obtido a classificação final de **17 valores – Bom**, numa escala de Mau a Muito Bom.

Porto, 26 de Janeiro de 2018

Certificado

PF4902 | 2018

IPDJ 63212851 | 6 U.C.



A Direção
(Nuno Sousa)

Anexo XVIII – Tertúlias de
Desporto

Cartaz de Promoção das Tertúlias de Desporto

Acabaste o
curso de Desporto.

E agora?

TERTÚLIAS

03.ABRIL

**MERCADO LABORAL
NO DESPORTO: DESAFIO
E OPORTUNIDADE**

Bruno Rosa

Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa
Programa Nacional de Promoção da Atividade Física

07.MAIO

**CONSTRUÇÃO DO PERFIL
DE COMPETÊNCIAS: A ÓTICA
DO EMPREGADOR**

Ricardo Oliveira

Escola Superior de Educação, Viseu
Gestor no domínio do Fitness

04.JUNHO

**REDE SOCIAL LINKEDIN
UM MUNDO DE OPORTUNIDADES**

Pedro Pinto

Centro de Informática - IPG

AUDITÓRIO ESTG | 21H00



UTC Desporto e Expressões



Anexo XIX – Atividade de
Promoção

Projeto Pum Pum Gym

Atividade Promoção Entidade Acolhedora

IPG
Polícia de Guarda

IPGYM

Início: 18h00

22 maio **Boot Camp** (Teresa e Liliana)

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

24 maio **Boot Camp** (Teresa e Liliana)

25 maio **Cycling** (Filipe)

28 maio **Zumba** (Bernardete Jorge) **Pilates** (Solange)

29 maio **AeroTotal** (Nelson) **Balance** (João)

30 maio **Pump** (Filipe) **Core** (João)

1 Junho **Cycling**

Campanha de recolha de alimentos.

Participa com um alimento diferente cada dia!

1. Introdução

O estágio do *menor* de Exercício Físico e Bem-Estar, integrado no 3.º ano da Licenciatura em Desporto, está organizado em três fases distintas. Teremos a primeira fase relacionada com a integração e planeamento, uma segunda fase de intervenção e uma terceira que é a fase de conclusão e avaliação. Na segunda fase, integração, de acordo com o guia de funcionamento da unidade curricular (GFUC) compete ao aluno estagiário, “*planear e realizar ações de promoção do exercício físico na comunidade e/ou promoção da entidade acolhedora, apresentando um projeto da proposta que deve ser aprovada pela entidade acolhedora.*”

Como o mês de maio é o mês do coração e sabendo que as doenças cardiovasculares são a primeira causa de morte no nosso país, alguns estagiários do 3º ano em *menor* do exercício físico, do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) “tentaram mudar esta realidade”, organizando atividades que irão decorrer de 22 de maio a 1 de junho, em que, terá como único requisito, a boa disposição e que cada cliente traga um bem alimentar para ajudar o CORAÇÃO daqueles que mais precisam, crianças e adolescentes dos 2 aos 20 anos da Instituição de solidariedade Aldeia SOS.

2. Objetivos

2.1. Promoção de Atividade Física – Porquê?

Organização Mundial de Saúde estima que a inatividade física contribui para cerca de 2 milhões de mortes anuais no mundo. Simultaneamente calcula também que 60% da população mundial não pratica atividade física suficiente (WHO, 2006).

Durante anos, cientistas do exercício e profissionais de saúde e aptidão física afirmaram que a atividade física é uma das ferramentas essenciais para a melhor defesa contra o desenvolvimento de muitas doenças. Assim, pessoas fisicamente inativas têm maior probabilidade de desenvolver doenças crónicas como diabetes ou doenças cardiovasculares (Blair, 2009), além de distúrbios como a obesidade ou a osteoartrite, entre outros (Heyward, 2013).

2.2. Quais os benefícios da atividade física regular?

Desde 1995 que diversos estudos científicos têm vindo a evidenciar os benefícios da atividade física para melhorar a saúde e a qualidade de vida (Heyward, 2013). Neste sentido, o *American College of Sports Medicine* (ACSM) atualizou as recomendações de atividade física para adultos e idosos com o intuito de reduzir o risco do surgimento de doenças crónicas (Haskell et al, 2007; Nelson et al, 2007, citados por Heyward, 2013).

Tabela 1. A atividade física regular (dados do *Department of Health and Human Services* (DHHS), 2008)

Reduz o risco de:	Reduz a:	Auxilia a:
<ul style="list-style-type: none">- Morte prematura;- Doença arterial coronária;- Acidente vascular cerebral (AVC);- Diabetes tipo II e síndrome metabólica;- Hipertensão;- Cancro;- Fraturas.	<ul style="list-style-type: none">- Acumulação de gordura abdominal;- Depressão;- Ansiedade.	<ul style="list-style-type: none">- Perder peso, manter o peso e prevenir o ganho de peso;- Prevenir quedas e melhorar a saúde funcional dos idosos;- Melhorar a função cognitiva dos idosos;- Aumentar a densidade óssea;- Melhorar a qualidade do sono.

2.3. Quantidade de atividade física é necessária para aumentar os benefícios para a saúde?

Em 2002, o *Institute of Medicine* (IOM) recomendou 60 minutos de atividade física moderada diária, indo de encontro às recomendações para prevenir o ganho de peso feitas por outras organizações, como a Organização Mundial de Saúde ou a *Health Canada*, apesar de a comissão de especialistas ter declarado que 30 minutos de atividade física diária seriam suficientes para manter um peso corporal saudável e obter todos os benefícios para a saúde (Brooks et al., 2004, citado por Heyward, 2013). Estes benefícios dependem do volume da atividade física realizada, que se traduz na combinação de frequência, intensidade e duração. A intensidade do exercício é expressa em equivalentes metabólicos (METs). Um MET é a razão entre a taxa metabólica em atividade e a taxa metabólica de repouso de um indivíduo (Heyward, 2013).

Segundo o ACSM e o AHA (*American Heart Association*) (Haskell et al, 2007, citado por Heyward, 2013, p. 25), “as pessoas que desejam melhorar a sua aptidão física, reduzir o risco de doenças e incapacidades crônicas, ou prevenir ganho de peso não saudável, provavelmente irão beneficiar em exceder a quantidade mínima recomendada de atividade física”, ou seja, 30 minutos de atividade aeróbia de intensidade moderada 5 dias por semana, ou 20 minutos de atividade aeróbia de intensidade vigorosa 3 dias por semana.

3. Metodologia

3.1. Atividades

Cada dia da semana ficará a encargo de cada aluno(a), de estruturar/planear as respetivas aulas.

Zumba- Prof Bernardete Jorge

Boot Camp- Liliana Fernandes/ Teresa Penedos

Aerobica- Teresa Penedos

Cycling- Filipe Vicente

Core- João Neves

Aero Total- Nelson Valeriano

Balance- Solange Santos e João Neves

Pump- Nelson Valeriano, João Neves e Solange Santos

Pilates- Solange Santos/ Liliana Fernandes

Contudo a aula de *Balance* e de *Pump* foi dividida entre estagiários.

3.2. Recursos materiais

O material utilizado:

Boot Camp	Pilates	Cycling	Core	Pump
Pneu camião	colchões	Bicicletas indoor cycling	colchões	Barras
Barras				Halteres
Halteres				Steps
Steps				colchões
Corda naval				
Bosu				
Colchões				
Bola 5kg				

3.3. Recursos físicos

O local escolhido para a realização destas atividades foi o Instituto politécnico da guarda. nomeadamente:

- Campos do Instituto Politécnico da Guarda (IPG)
- Pavilhão Ginástica do Instituto Politécnico da Guarda (IPG)
- Sala 0.3

4. Recursos Humanos

Participarão neste projeto alunos estagiários do 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda.

- **Solange Santos** – aluna 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda
- **Filipe Vicente**- aluno 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda.

- **João Neves**- aluno 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda
- **Nelson Valeriano**- aluno 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda
- **Teresa Penedos**- aluna 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda
- **Liliana Fernandes**- aluna 3º ano de *menor* em exercício físico da Escola Superior de Educação, comunicação e desporto do Instituto politécnico da Guarda
- **Prof. Bernardete**

5. Programa

1ª SEMANA

Dia	Modalidade	Instrutor	Hora
22	Boot Camp	Liliana Teresa	18h
23	Pilates	Liliana	18h
	Aeróbica	Teresa	19h
24	Boot camp	Liliana Teresa	18h
25	Cycling	Vicente	18h
	Cross training	Vicente	19h

2ª SEMANA

Dia	Modalidade	Instrutor	Hora
28	Zumba	Prof. Bernardete	18h
	Pilates	Solange	19h
29	Aero total	Nelson	18h
	Balance	Solange e João	19h
30	Pump	João, Nelson e Solange	18h
	Core	João	19h
1	Cycling	Vicente	18h

6. Elementos promoção

A promoção deste projeto, passará pela divulgação através de um poster, publicado nas redes sociais, nomeadamente o Facebook página IPGym, com posters espalhados pelo Instituto Politécnico da Guarda e pela cidade. E também com publicitação através de dois jornais, Magazine Serrano e Jornal Terras da Beira.

Também em contato direto com os alunos/clientes que frequentam o IPGym com o objetivo de termos o maior número de participantes.

7. Bibliografia

- Blair, S. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *Br J Sports Med* 43 (1): 1-2.
- DHHS (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Disponível em: <http://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Heyward, V. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas* (6ªed). Porto Alegre: Artmed.
- WHO (2015). *World Health Statistics 2015: Part II – Global health indicators*. Disponível em: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2015/en/