



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Tiago Monteiro Martins

julho | 2018

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



**RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

**TIAGO MONTEIRO MARTINS**

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE GRAU DE LICENCIADO EM  
DESPORTO**

junho 2018

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



**RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE GRAU DE LICENCIADO EM**  
**DESPORTO**

**TIAGO MONTEIRO MARTINS**

junho 2018

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



**RELATÓRIO DE ESTÁGIO**



**Coordenadora de Estágio:** Professor Doutor Faber Martins

**Tutor de Estágio:** António Cristiano Mendes

## **Ficha de Identificação**

### **Instituição**

**Escola Superior Educação, Comunicação e Desporto**

**Diretor da ESECD:** Pedro Tadeu

**Curso:** Desporto

**Diretor do curso:** Professor Doutor Pedro Esteves

**Orientador de Estágio:** Professor Doutor Faber Martins

**Área do curso de ensino superior:** Exercício Físico e Bem-estar

**Instituição Acolhedora:** Clube do Rio

**Cidade:** Vila das Aves

**Tutor de Estágio:** António Cristiano Mendes

**Grau:** Mestre

**Discente:** Tiago Monteiro Martins

**Número de Aluno:** 5008509

**Grau:** Obtenção da Licenciatura em Desporto

**Identificação do Projeto:** Estágio Curricular

**Duração do Estágio:** outubro de 2017 a abril de 2018

## Agradecimentos

Primeiro de tudo quero agradecer aos meus pais pelo apoio e motivação ao longo destes três anos e terem sempre acreditado em mim.

Aos meus avós um agradecimento enorme pela franqueza em todas as ações que tomei para chegar a este momento.

Ao meu tutor, prof. Faber Martins, pela disponibilidade no esclarecimento em qualquer dúvida ao longo deste ano.

A todo o *staff* do Clube do Rio um grande agradecimento pela aprendizagem a nível profissional mas também agradecer o acolhimento neste percurso.

Quero agradecer à Mariana Pereira pelo apoio e companheirismo ao longo destes três anos, por acreditar sempre mim nos momentos difíceis.

A todos os meus amigos que tornaram a minha vida académica mais familiar que se podia desejar, levo para sempre no meu coração momentos inesquecíveis.

Por último agradeço a todos os professores que ao longo destes três anos ensinaram-me tudo o que sei hoje nos quais foram sempre imprescindíveis.

Um grande obrigado a todos!

## Resumo

Este relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito da licenciatura em Desporto na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) no Instituto Politécnico da Guarda, pela unidade curricular Estágio Curricular, e teve como entidade acolhedora o Clube do Rio. O início do estágio ocorreu no dia 2 de outubro de 2017 e teve como data de conclusão o dia 6 de abril de 2018.

Para o estágio foram definidos objetivos no sentido de melhorar as competências profissionais e pessoais, colocar em prática os conhecimentos adquiridos e estar preparado para receber novas competências.

Abaixo descrevo a entidade acolhedora, o planeamento do estágio e calendarização, assim como os objetivos gerais e específicos que inicialmente foram estabelecidos.

No decorrer deste estágio tive oportunidade adquirir novas competências em relação à prescrição de exercício físico, a lecionar aulas de grupo, como *TRX*, hidroginástica, *body power* e bosu. Destaca-se também a importância na sala exercício do cumprimento de todas as regras estabelecidas e da execução correta dos exercícios pelos clientes.

Em geral, o trabalho realizado ao longo do estágio foi muito enriquecedor, correu muito bem e de acordo com as normas e foi uma mais-valia para a minha formação.

**Palavras-chave:** aulas de grupo, sala de exercício, exercício, estágio, atividade física.

# Índice

<b>Resumo</b> .....	vi
<b>Índice de Figuras</b> .....	ix
<b>Índice de Tabelas</b> .....	ix
<b>Lista de Siglas</b> .....	X
<b>Introdução</b> .....	1
<b>Parte I- Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora</b> .....	2
<b>1. Caracterização do meio envolvente</b> .....	3
1.1 Vila das aves .....	3
<b>2. Caracterização da Entidade Acolhedora</b> .....	4
2.1 Recursos Humanos .....	5
2.2 Recursos Espaciais .....	6
2.3 Recursos Materiais .....	8
2.4 População Alvo .....	10
2.5 Oferta dos serviços <i>fitness</i> .....	10
2.5.1 Centro de Massagens.....	10
2.5.2 Sala de Exercício .....	11
2.5.3 Piscina .....	11
2.5.4 Sala de Aulas de Grupo .....	11
2.5.5 Avaliações Aptidão Física.....	13
<b>Parte II- Objetivos e Planeamento do Estágio</b> .....	14
<b>1. Objetivos</b> .....	15
1.1 Objetivos Gerais.....	15
1.2 Objetivos Específicos.....	15
1.2.1. Objetivos específicos para a Sala de exercício.....	15
1.2.2 Objetivos específicos para a Sala de Grupo .....	15
<b>2. Definição das fases e áreas de intervenção</b> .....	16
2.1 Fases de intervenção.....	16
<b>3. Calendarização, Planeamento Anual e Horário de Estágio</b> .....	17
3.1 Horário do Estágio .....	17
3.2 Calendarização .....	18
<b>Parte III- Atividades Desenvolvidas</b> .....	19
<b>1. Atividades Desenvolvidas</b> .....	20



1.1 Aulas de Grupo .....	21
1.2 Piscina .....	24
1.3 Sala de Exercício .....	24
1.3.1 Avaliações Físicas .....	24
1.3.2 Questionário PAR-Q – Anamnese e estratificação de risco de Doenças .....	25
1.3.3 Avaliação Corporal .....	26
1.3.4 Avaliação da Força Muscular .....	26
1.4 Prescrição de exercício físico .....	28
1.5 Análise dos estudos de caso .....	29
1.5.1 Estudo de caso nº1 .....	29
1.5.2 Estudo de caso nº2 .....	30
1.5.3 Estudo de caso nº3 .....	32
1.5.4 Estudo de caso nº4 .....	33
<b>Reflexões Finais .....</b>	<b>35</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>36</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>38</b>
<b>Anexo I – Convenção de estágio .....</b>	<b>39</b>
<b>Anexo II – Questionário .....</b>	<b>44</b>
<b>PAR-Q – Anamnese e estratificação de risco de doenças .....</b>	<b>44</b>
<b>Anexo III – Exemplo de um plano de observação de <i>Body Power</i> .....</b>	<b>47</b>
<b>Anexo IV – Exemplo de um plano de coorientação de Bosu .....</b>	<b>49</b>
<b>Anexo V – Exemplo de um plano de coorientação de Hidroginástica .....</b>	<b>52</b>
<b>Anexo VI – Exemplo de um plano de coorientação de TRX .....</b>	<b>55</b>
<b>Anexo VII – Avaliação do estudo caso nº1 .....</b>	<b>58</b>
<b>Anexo VIII – Avaliação do estudo caso nº2 .....</b>	<b>61</b>
<b>Anexo IX – Avaliação do estudo caso nº3 .....</b>	<b>64</b>
<b>Anexo X – Avaliação do estudo caso nº4 .....</b>	<b>67</b>
<b>Anexo XI – Plano para Hipertrofia .....</b>	<b>70</b>

## Índice de Figuras

Figura 1: logotipo do Clube do Rio .....	4
Figura 2: Sala de exercício .....	6
Figura 3: Salas de aulas de grupo .....	6
Figura 4: Sala de <i>cycling</i> .....	7
Figura 5: Piscina.....	7
Figura 6 - Bio impedância.....	13

## Índice de Tabelas

Tabela 1, caracteriza a população de Vila das aves .....	3
Tabela 2: organograma do Clube do Rio .....	5
Tabela 3: Inventário do material .....	9
Tabela 4 - Horário de estágio .....	17
Tabela 5: calendarização .....	18
Tabela 6 - Estratificação de fatores de risco ACSM(2014) .....	25
Tabela 7 - Fatores de risco ACSM (2014) .....	25
Tabela 8 - Coeficiente de Conversão (Lombardi,1989) .....	27

## Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Variação da massa muscular (caso 1) .....	30
Gráfico 2 - Variação da massa gorda (caso 1).....	30
Gráfico 3 - variação da massa muscular (caso 2) .....	31
Gráfico 4 - Variação da Massa Gorda (caso 3) .....	33
Gráfico 5 - Variação da massa muscular (caso 4).....	34

## **Lista de Siglas**

**ACSM** – *American College of Sports Medicine*

**CM** – Centímetro

**ESECD** – Escola Superior de Comunicação, Educação e Desporto

**FC** – Frequência Cardíaca

**IMC** – Índice de Massa Corporal

**INE** – Instituto Nacional de Estatística

**IPG** – Instituto Politécnico da Guarda

**Kg** - quilograma

**Km** – quilómetros

**M.G**- Massa Gorda

**PAR-Q** – *Physical Activity Readiness Questionnaire*

**TMR**- Taxa metabólica repouso

## Introdução

Um estágio curricular é a experiência mais realista que um aluno tem a nível profissional, em que tem que por em prática todos os conhecimentos e competências adquiridas ao longo do curso para assim ultrapassar quaisquer adversidades e dificuldades que encontre.

A minha escolha como local de estágio foi o ginásio “Clube do Rio” e deveu-se à diversidade de áreas de treino que abrange e também ao prestígio que transmite na zona em redor, tendo em conta estas características não tive qualquer dúvida em tomar essa decisão como primeira experiência a nível profissional.

Com o intuito de concluir a licenciatura em Desporto, *minor* de Exercício Físico e Bem-Estar, foi realizado um estágio curricular na instituição Clube do Rio, em

Vila das Aves, com duração de 420 horas, sendo que destas 380h foram de estágio e 40 horas de orientação tutorial com o tutor de estágio. Deste modo completei as horas regulamentadas pela convenção de estágio presente no anexo I.

O presente documento tem como objetivo exibir de forma concisa e clara as atividades desenvolvidas durante o percurso como estagiário.

Em relação à estrutura do respetivo documento optei por dividir por partes. A primeira parte remete para uma abordagem e caracterização da entidade acolhedora, que fundamenta a exposição da instituição. Segue-se a segunda parte que irei apresentar a calendarização anual, os objetivos gerais e específicos de cada área de intervenção. Por último a terceira parte constarão as atividades realizadas ao longo do estágio curricular.

Por fim será exibida uma reflexão crítica em todos os aspetos decorridos durante o estágio.

# **Parte I- Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora**

## 1. Caracterização do meio envolvente

A entidade acolhedora é o “Clube do Rio” que se encontra situado na freguesia de Vila das Aves, pertencente ao concelho de Santo Tirso.

### 1.1 Vila das aves

A freguesia de vila das Aves localiza-se no vale do ave, no extremo norte do município de Santo Tirso. Com uma área de 6,16 Km<sup>2</sup>.

O que provoca mais crédito nesta freguesia é o clube Desportivo das aves que se encontra a competir na primeira divisão nacional de futebol atualmente.

Tabela 1, caracteriza a população de Vila das aves

População de Vila das Aves	
<b>População residente</b>	8.458 Pessoas
<b>Densidade populacional</b>	1.373,1 hab/Km <sup>2</sup>
<b>Grupos etários</b>	0 a 14 anos – 1.115 Pessoas 15 a 64 anos – 5.763 Pessoas 65 ou + anos – 1580 Pessoas
<b>Famílias no total</b>	3.099
<b>Alojamentos no total</b>	3.725
<b>Edifícios no total</b>	2.294

Fonte: INE, censos2011

## 2.Caracterização da Entidade Acolhedora

O Clube do Rio nasceu quando duas pessoas acreditaram ser possível transformar uma organização existente há 10 anos, num espaço verdadeiramente único de desporto, saúde e bem-estar.

O Clube do Rio tem por base a inovação, destacando sempre a imagem de profissionalismo e o bom atendimento.

Este clube tem como principal objetivo privilegiar as relações interpessoais de cada um, para que o cliente esteja sempre confortável, assim a equipa de colaboradores tem uma grande missão diariamente para que este seja cumprido.

Presumível a esta missão também à uma igualmente importante que é a pratica do exercício físico para que haja um bem estar-físico, psicológico e social de forma a propagar uma vida saudável a todos os membros.

Figura 1: logotipo do Clube do Rio



Lema: “Onde a saúde e o bem-estar, é uma missão”.

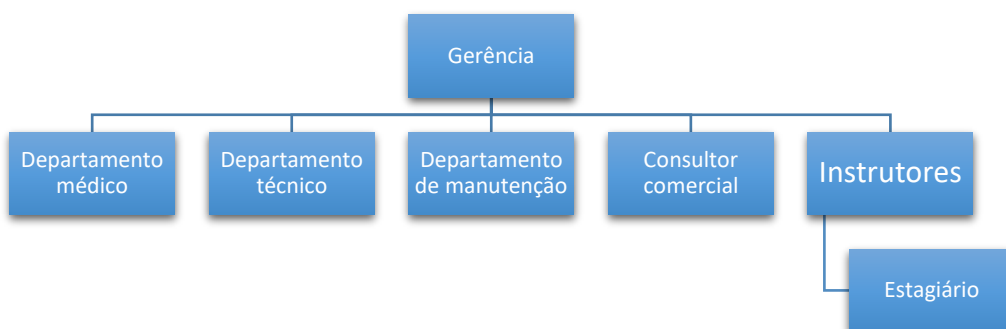
(Fonte: Google)

## 2.1 Recursos Humanos

O cronograma apresentado dos recursos humanos do Clube do Rio exibe uma equipa qualificada.

O Clube do Rio devido à esplendente entrega e dedicação dos serviços de distintos setores promove uma melhor organização e uma grande capacidade em oferecer serviços de excelência, gerando assim uma grande qualidade de ofertas ao cliente.

Tabela 2: organograma do Clube do Rio



(Fonte própria)

- **Proprietário:** Rui Areal
- **Receção e Gestão:** Susana Areal
- **Diretor Técnico:** Artur Silva
- **Instrutores:** 28 profissionais
- **Estagiário:** Apenas 1
- **Comerciais:** 5 profissionais

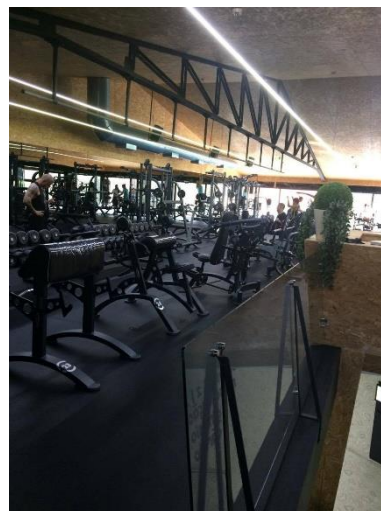
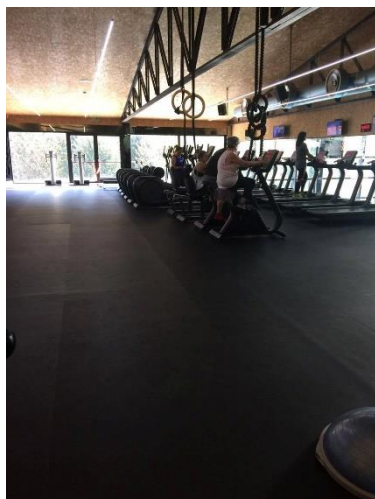


## 2.2 Recursos Espaciais

O Clube do Rio é constituído por três salas e uma piscina:

- Uma sala de exercício;

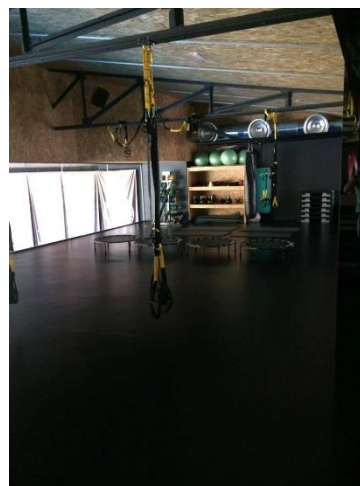
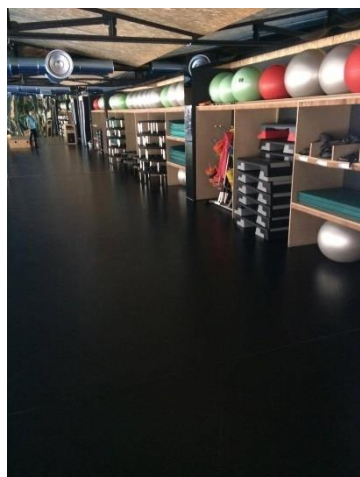
Figura 2: Sala de exercício



(Fonte própria)

- Duas salas de aulas de grupo;

Figura 3: Salas de aulas de grupo.



(Fonte própria)

- Uma sala de *cycling*;

**Figura 4: Sala de *cycling***



(Fonte própria)

- Uma piscina

**Figura 5: Piscina**



(Fonte própria)

## 2.3 Recursos Materiais

Possui:

- 2000 m<sup>2</sup> de Espaço Interior em 3 Pisos;
- 1960 m<sup>2</sup> em Espaço Exterior Privado;
- Parque Privado para mais de 100 viaturas;
- Piscina Dinâmica, Aquecida e Semiolímpica (25 metros);
- 3 Balneários = 2 Balneários para Adultos + 1 Balneários para Crianças;
- 3 Salas para aulas de Grupo 120 m<sup>2</sup> a 140 m<sup>2</sup>;
- 1 Sala de Indoor *Cycling* com uma Sala Exclusiva e totalmente equipada;
- 400 m<sup>2</sup> para musculação e Cardio;
- 1 Sala para *Cross-Training* e modalidades de contacto, exclusiva e totalmente equipada;
- Espaço Rio *Kids*: Sala Lúdica, Sala Pedagógica e de entretenimento infantil;
- Área Médica: Saúde e Bem-Estar.

A Sala de exercício é constituída pelas seguintes máquinas: abdominal *crunch*, banco de lombares, *leg extension*, horizontal *leg press*, *seated leg curling*, *rowing machine* circular, *abductor machine*, *adutor machine*, *peck back e deck*, *triceps machine*, máquina de elevações, *calf machine*, *leg extension* unilateral, *squat machine*, *leg curling*, *legpress 45°*, *lat machine* convergente, *super inclined bench press*, *vertical chest press*, *deltoide press*, *half rack*, *multipower*, banco *squat*, supino plano e *jungle*.

E na parte cardiovascular: passadeiras (10), elípticas (7), remos (3), bicicletas (2), magnéticas (2) e plataformas vibratórias (2).

Na tabela 3, está descrito o inventário do material:

**Tabela 3: Inventário do material**

Descrição	Quantidade
<i>Ketbells</i>	16
Bolas medicinais	3
Corda	1
Bosu	16
<i>Fitball</i>	29
<i>Powerbag</i>	3
Halteres	90
Pesos	150
Colchões	50
Trampolim	23
Trx	17
Caneleiras	56
Coletes de peso	2
Togu	1
Caixas	7
Escadas de coordenação	1
<i>Step</i>	32
Barras	32
Barreiras	6
Elásticos	16

## 2.4 População Alvo

O Clube do Rio possui no total com 1903 sócios ativos (contagem a 20 de agosto de 2017), dividindo-se em quatro diferentes grupos (homens, mulheres, crianças e bebês) em que o intervalo de idades se encontra entre os 9 meses aos 85 anos. Propôs fazer uma tabela mas pretendem que estes valores sejam confidenciais.

## 2.5 Oferta dos serviços *fitness*

### 2.5.1 Centro de Massagens

O centro contém uma variedade de tratamentos de beleza e massagens terapêuticas. O objetivo deste serviço é procurar ir ao encontro das necessidades de cada cliente disponibilizando assim serviços como: tratamentos anti idade, tratamentos desintoxicantes, problemas de postura e doenças crônicas.

### 2.5.2 Sala de Exercício

A sala de exercício do Clube do Rio é equipada com máquinas de última tecnologia tornando-se assim de fácil uso, podendo assim o cliente usufruir do máximo de funcionalidades destas. Numa primeira abordagem á sala de exercício, o instrutor acompanha o cliente em quase todas as máquinas, esclarecendo as suas funções para uma execução correta do movimento, dando *feedbacks* e correções posturais ou duvidas no plano pessoal de exercícios do cliente.

Na sala de exercício está sempre presente pelo menos um instrutor para acompanhar os presentes.

### 2.5.3 Piscina

O Clube do Rio é devidamente equipado com uma piscina semiolímpica na qual os clientes realizam aulas.

As aulas na piscina são dadas com outra metodologia, visto que o meio é diferente. A população que mais frequenta este tipo de atividade é a terceira idade, devido a falta de mobilidade.

Em relação às aulas na piscina podemos encontrar aulas de:

- Hidroginástica
- Natação para crianças
- Natação para bebés

### 2.5.4 Sala de Aulas de Grupo

Estas aulas existem para oferecer aos clientes atividade física com padrões que se enquadram mais.

Podemos encontrar as seguintes aulas:

- *Cycling* - Trata-se de uma modalidade que movimenta grandes grupos musculares de uma forma rítmica e progressiva usando várias intensidades e melhorando assim a frequência cardiovascular (FITME, 2015).
- *Cross training* - É uma metodologia de treino que se baseia em movimentos funcionais variados de intensidade elevada. Trata-se de um conjunto de movimentos que os indivíduos praticam quotidianamente, como correr, sentar ou pegar em objetos (*Cross Training* Portugal, 2014).
- *Pilates* - Segundo Camarão (2004), é um treino físico que interage o corpo e a mente, restaura o corpo eliminando as dores musculares, amplia a capacidade de executar os movimentos, aumentando o controlo, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal.
- *Body power* - É a modalidade que junta 2 modalidades o *cycling* e o *pump*. Esta aula é composta por 30' de cada uma delas (Clube do Rio, 2018).
- *TRX* - Segundo Mallmann (2014), remete para um treino completo por trabalhar o corpo como uma unidade, uma vez que todos os exercícios recrutam simultaneamente o complexo formado pelos músculos abdominais mais os estabilizadores da coluna vertebral.
- *Bosu* – é uma modalidade baseada no apoio de exercícios única e exclusivamente o bosu (Clube do Rio, 2018).
- *Zumba* - É uma disciplina do Fitness que combina coreografias de dança e exercícios específicos de treino cardiovascular (Virgin Active Health Clubs, 2016).
- *Runing* – É uma modalidade *outdoor* que tem duração de 60' a correr (Clube do Rio, 2018).
- *Krav maga* - Com respostas simples, rápidas e objetivas para situações de violência do dia-a-dia, mostra ao cidadão comum como se defender, independentemente de condicionamento físico, idade ou sexo (Krav Maga, 2011).
- *3B* - Modalidade idêntica ao GAP mas com música brasileira, onde o foco é a parte inferior (pernas, glúteos e abdominais) (Clube do Rio, 2018).
- *Capoeira* - Caracteriza-se por movimentos ágeis e complexos, onde são utilizados os pés, as mãos e elementos ginástico-acrobáticos, assim diferencia-se das outras lutas por ser acompanhada de música

- *Treino funcional* - Thompson (2012), define treino funcional como a utilização do treino de força para melhora do equilíbrio, coordenação, força, potência e resistência, sendo frequentemente utilizado em programas clínicos que imitam atividades da vida diária.
- *Step* - é uma modalidade baseada no apoio a exercícios única e exclusivamente usando o step (Clube do Rio, 2018).
- *Hip hop* - É uma cultura da rua, uma forma de arte e de atitude que conquistou o mundo. É um estilo de vida, de se afirmar como sujeito social, de marcar um território, valorizar uma identidade cultural e ocupar espaços públicos (Obviousmag, 2003).
- *Jump* - É uma aula de ginástica de alto gasto calórico e trabalho cardiovascular, realizada em minitrampolins.
- *Body core* - Uma aula que consiste principalmente em exercícios de condicionamento abdominal (Clube do Rio, 2018).

### 2.5.5 Avaliações Aptidão Física

No que diz respeito as avaliações físicas estas têm como principal objetivo obter a informação pertinente para a prescrição de treino.

A avaliação contém três partes:

- Na primeira parte é realizado um questionário ao cliente no qual consta a informação relativa ao seu historial clínico e familiar;
- Na segunda parte é feita uma avaliação de um conjunto de padrões biométricos dos clientes através de uma balança de bioimpedância;
- E por ultimo um treino experimental para expor as dificuldades do cliente.



**Figura 6 - Bio impedância.**

(Fonte própria)



## **Parte II- Objetivos e Planeamento do Estágio**

## 1. Objetivos

Os objetivos encontram-se divididos em gerais e específicos. Criar objetivos é a forma mais eficaz para que a minha aprendizagem seja o mais abrangente possível.

### 1.1 Objetivos Gerais

Os objetivos gerais são metas que pretendo alcançar no meu estágio, sendo os seguintes:

- a) Adquirir novas competências na área do *fitness*;
- b) Melhorar como pessoa e profissional de desporto;
- c) Colocar em prática todos os conhecimentos obtidos ao longo dos três anos de licenciatura;
- d) Estar preparado para me inserir no mercado de trabalho

### 1.2 Objetivos Específicos

Os objetivos específicos são ações minuciosas para alcançar os objetivos gerais ao longo do meu estágio.

#### 1.2.1. Objetivos específicos para a Sala de exercício

- a) Observar e estudar os métodos de trabalho;
- b) Ter uma prestação correta e tentando sempre melhora-la dentro da sala de exercício;
- c) Acompanhar os clientes, assistindo e fazer correções necessárias e sempre que necessário;
- d) Criar empatia com os clientes;
- e) Analisar e efetuar avaliações da condição física e da composição corporal;
- f) Prescrever sessões de treino que sejam adequados aos objetivos do cliente;

#### 1.2.2 Objetivos específicos para a Sala de Grupo

- a) Observar as aulas de grupo existentes na instituição;
- b) Observar os métodos utilizados e intervir nas aulas
- c) Lecionar aulas de forma independente

## 2. Definição das fases e áreas de intervenção

### 2.1 Fases de intervenção

As fases de intervenção são compostas em 3, podendo haver modificações dependendo do estagiário:

Estas foram divididas em 3 fases:

1. Fase de observação – outubro a novembro 2017;
2. Fase de coorientação – dezembro a fevereiro 2017/2018;
3. Fase de orientação – março e abril 2018.

Na 1ª fase que é designada como “Fase de observação”, os objetivos do estagiário passam por observar sessões de treino na sala de exercício e nas aulas de grupo. Conseguindo assim corrigir as posturas, conhecer a estrutura de funcionamento, as metodologias de treino, aprender a intervir, saber lidar com os clientes e iniciar as avaliações dos estudos de caso.

A 2ª fase é denominada de “Fase de coorientação”, nesta fase os objetivos passam pela intervenção, dinamismo e estar o mais próximo possível do instrutor da instituição.

Por último a 3ª fase é a “ Fase de orientação” na qual os objetivos passam por lecionar aulas de grupo e planificar e orientar a sala de exercício passando assim a ser instrutor, também é nesta fase que vou verificar os resultados dos estudos de caso.

### 3. Calendarização, Planeamento Anual e Horário de Estágio

#### 3.1 Horário do Estágio

Dias da semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Hora de entrada</b>	15h30	17h00	18h00	17h00	17h00
<b>Hora de saída</b>	19h30	21h00	22h00	19H30-	20h00






Tabela 4 - Horário de estágio

### 3.2 Calendarização

A tabela 5, demonstra o que é direcionado para fase de observação, fase de coorientação, fase de orientação e reuniões com o tutor e orientador.

	Dias																																
Mês	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Ou	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	
No	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	
De	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	Obs	
Ja	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	
Fe	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	
Ma	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	Coor	
Ab	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie
Mai	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie	Orie
Jun																																	

Tabela 5: calendarização

-  Fase de observação
-  Fase de coorientação
-  Fase de orientação
-  Reunião com o orientador
-  Reunião com o tutor

## **Parte III- Atividades Desenvolvidas**

## 1. Atividades Desenvolvidas

Durante o período de estágio vim a desenvolver certas atividades, atividades estas que falarei mais pormenorizadamente com todas as especificações necessárias a este relatório. Também constatei que tem havido cada vez mais procura da população para a atividade física.

O ACSM (2003, 2006, citado por Heyward 2013) define “atividade física como o movimento corporal produzido pela contração do músculo-esquelético que eleva substancialmente o dispêndio de energia”

Os benefícios da atividade física ou desportiva na saúde estão confirmados por vários estudos epidemiológicos. O risco de morte prematura é mais baixa nas pessoas fisicamente ativas. A prática regular de uma atividade física moderada reduz o risco de morte prematura.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), os determinantes da identificação do indivíduo como sedentário ou fisicamente inativo, são: ocupação, deslocamento para o trabalho, cuidados domésticos e lazer.

Uma atividade física corresponde “a qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos, responsáveis por um aumento dos gastos energéticos” (OMS). Por outras palavras, mexer-se é uma atividade física: andar, subir escadas, limpar, andar de bicicleta...

Praticar regularmente uma atividade física ou desportiva adaptada reduz o risco de mortalidade prematura. Quando associada uma alimentação equilibrada, a atividade física melhora a qualidade de vida. A causa desta falta de equilíbrio entre estas metodologias tem vindo a preocupar a população levando a uma maior procura dos ginásios, em que estes podem oferecer todas as condições para o bem-estar de qualquer indivíduo.

Tendo em conta todos os factos referidos anteriormente durante o período de estágio pude desenvolver capacidades que me permitiram ganhar conhecimento e experiência em todas as vertentes do *fitness*, podendo também assim corresponder às necessidades do público-alvo.

## 1.1 Aulas de Grupo

O Clube do Rio é um ginásio com grande diversidade de aulas de grupo, deste modo os gostos e necessidades de cada cliente serão facilmente correspondidas.

Inicialmente tive a oportunidade de presenciar as seguintes aulas de forma mais regular:

- *Body power* (anexo III)
- Hidroginástica (anexo V)
- Bosu (anexo IV)
- Trx (anexo VI)

Farei assim uma breve caracterização individual das seguintes aulas:

- *Body Power* é uma aula de treino cardiorrespiratório de alta intensidade inspirada no treino desportivo que aumenta a força e a resistência. A aula tem a duração de 60 min e é dividida em duas partes. A primeira parte (30min) é uma aula de *cycling* indoor, na qual se pedala ao ritmo de músicas, conseguindo o máximo de resultado com o mínimo de impacto. O treino é intervalado e passa por diferentes intensidades em diversos trechos: subidas íngremes, velocidade, contrarrelógio, etc. A característica principal do método intervalado é justamente após um período de esforço dar a possibilidade de recuperação ativa, total ou parcial. A segunda parte da aula é dirigida na sala de treino funcional (30min') sob forma de completar o treino com exercícios funcionais realizados em circuitos por séries e com várias repetições. Tem como objetivo melhorar a resistência muscular, tonificar até mesmo a perda de massa gorda. O circuito funcional consegue combinar movimentos que se costuma fazer no dia-a-dia associados a outros para gerar maior resistência, coordenação motora, força e equilíbrio. Os benefícios de uma aula de *Body Power* passa pelo gasto energético que esta promove. Melhora também a função cardiorrespiratória e eleva o condicionamento físico, queima gordura, aumenta a massa magra e define a musculatura. A aula é sempre acompanhada por música nas duas partes constituintes.
- O BOSU é uma plataforma que se apresenta como uma bola cortada ao meio formada por duas partes: uma rígida e estável e outra semicircular elástica e instável. Pode-se realizar exercícios tanto de pé como sentado ou deitado, apoiado numa perna ou nas duas, incrementando a sua complexidade e intensidade usando ambos os lados e, claro, em equilíbrio, fator chave no BOSU. É um elemento apto



para toda a gente, inclusive para pessoas com algum tipo de lesões. E mais, esta plataforma é usada muitas vezes para reabilitação devido à melhoria dos elementos proprioceptivos e de coordenação do nosso corpo. O treino com BOSU apresenta uma série de vantagens das quais destacamos a melhoria do treino funcional. BOSU adapta-se a diferentes níveis de trabalho, o que significa que com menos tempo de exercício obteremos níveis ideais de trabalho. É uma plataforma com êxito pois o facto de se tentar manter o equilíbrio faz com que se tonifique os músculos de forma involuntária. Com o passar do tempo, BOSU vai-se consolidando como uma atividade cardiovascular dirigida, (aulas de 45-50' onde se utiliza para realizar coreografias similares às de Step) ou incidir a um nível muscular: pliometria tanto de braços como de pernas, alongamentos, tonificação, com ou sem material adicional como halteres, elásticos, etc... A aula de Bosu é sempre acompanhada com a intervenção do professor e os seus feedbacks são essenciais para a correta execução dos exercícios propostos para o treino com este instrumento funcional.

- Atualmente, a hidroginástica tornou-se um tipo de atividade física bastante praticada pela população em geral, tendo como público-alvo específico à população idosa. Muitos médicos têm orientado os pacientes a praticarem essa atividade em função dos vários benefícios fisiológicos e sociais proporcionados e, principalmente, pelo baixo impacto nas articulações e ossos. Assim, tem crescido consideravelmente o número de praticantes, tornando-se uma atividade física bastante recomendada a todas faixas etárias. Assim, tem crescido consideravelmente o número de praticantes de hidroginástica, conquistando um número crescente de adeptos, tanto que, nos últimos 10 anos, a popularidade dos exercícios aquáticos tem aumentado significativamente (DARBY & YAEKLE, 2000). Vários estudos (ALVES et. al., 2004; CERRI & SIMÕES, 2007; MAZO, et. al., 2006; TEIXEIRA et. al., 2007) indicam que exercícios praticados no meio líquido oferecem inúmeros benefícios, dos quais, destacam-se as melhoras das capacidades físicas (coordenação motora, flexibilidade, força, resistência muscular localizada, equilíbrio, etc.) e do sistema cardiorrespiratório. Além do mais, promovem a socialização a partir do momento que, originalmente, essa atividade é sempre realizada em grupos, beneficiando a autoestima e autoimagem.
- O TRX é a forma de treinar com o peso do corpo. O objetivo é utilizar a gravidade a favor e testar movimentos desafiadores que estimulam a resistência do corpo e

exigindo força de diversos membros. Tem como benefícios a grande ativação muscular, fraca compressão na coluna, melhoria na performance, resistência cardiovascular, elevado gasto calórico, benefícios metabólicos, desenvolve a força nos músculos core e a estabilização. O TRX é um treino completo no que diz respeito ao trabalho muscular da região abdominal e dos músculos estabilizadores da coluna são mais utilizados devido à instabilidade criada.

Em anexo estão expostos exemplos de observações e coorientações durante o estágio.

## 1.2 Piscina

De acordo com Skinner Thomson (1985), há relatos de que há cerca de cinco mil anos, na Índia, já existiam piscinas de água quente onde figuras assírias de baixo-relevo mostravam estilos rudimentares de natação. Além disso, em 460-375 a.C. Hipócrates usava água no tratamento de doenças e os romanos utilizavam os banhos com finalidades curativas. Atualmente, cada vez mais pessoas no mundo são sedentárias, sendo, justamente, estas as que mais teriam a ganhar com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou bem-estar.

As atividades aquáticas podem representar versáteis possibilidades no que evidencia à prática de atividades físicas como coadjuvantes no processo de saúde e bem-estar.

Apesar de todos os seus benefícios, não houve uma abordagem profunda deste tema durante o período de estágio, apenas um processo de observação.

## 1.3 Sala de Exercício

Em relação às atividades desenvolvidas na sala de exercício refiro os principais objetivos inerentes a atividade:

- Corrigir posturas
- Auxiliar em qualquer dúvida
- Manter a sala organizada
- Interação com o cliente
- Assegurar que a sala seja um ambiente rentável para a prática de exercício físico de cada cliente

Houve um acompanhamento personalizado de quatro clientes, em que estes são os casos de estudo para o presente relatório. Foram elaborados os planos de treino e as respectivas avaliações físicas.

### 1.3.1 Avaliações Físicas

As avaliações físicas tem uma importância fulcral em qualquer ginásio, pois é através delas que podemos ter um melhor conhecimento de como se encontra o cliente. Estas avaliações permitem à pessoa responsável, neste caso o instrutor ter um conhecimento mais pormenorizado a nível de historial clínico e condição física.

As avaliações que realizei durante o estágio foram as seguintes:

- Questionário PAR-Q – Anamnese e estratificação de risco de doenças

- Avaliação corporal
- Avaliação da força muscular

### 1.3.2 Questionário PAR-Q – Anamnese e estratificação de risco de Doenças

O primeiro método a realizar inicialmente foi um questionário PAR-Q. Este questionário permite avaliar o histórico médico e familiar de cada cliente, bem como doenças e sintomas que podem limitar a prática de exercício físico (Anexo II).

Desta forma para determinar se o cliente estava ou não apto (estratificação de risco e fatores de risco) para a prática do exercício físico foram utilizadas as *Guidelines* do ACSM (2014).

Tabela 6 - Estratificação de fatores de risco ACSM(2014)

Nível	Linhas orientadoras
<b>Baixo</b>	Homens e mulheres assintomáticos que tem $\leq 1$ fator de risco
<b>Moderado</b>	Homens e mulher assintomáticos que tem $\geq 2$ fator de risco
<b>Alto</b>	Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e/ou $\geq 1$ fator de risco

Tabela 7 - Fatores de risco ACSM (2014)

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

### 1.3.3 Avaliação Corporal

A avaliação antropométrica permitirá avaliar os principais componentes estruturais do corpo humano, cujo enfoque no meio científico tem-se concentrado na determinação da massa gorda e da massa magra (Carvalho, Neto, 1999). A avaliação da composição corporal foi efetuada através de uma balança de bio impedância da marca Tanita, este tipo de avaliação não me era indiferente devido a experiencias ocorridas no decorrer da licenciatura. Efetuei 8 avaliações nos 4 indivíduos em estudo.

Antes da realização da avaliação corporal o instrutor tem o cuidado de informar o cliente para os seguintes aspetos (Rossi, Tirapegui, 2001):

- Evitar ingerir qualquer alimento ou liquido nas 4 horas anteriores à medição;
- Evitar o consumo de cafeína e álcool, 24 horas antes da consulta
- Não utilizar objetos metálicos (pulseiras, brincos);
- Suspender medicação diurética 24 horas antes, exceto para pacientes hipertensos, sob controlo médico (informar uso de medicamento);
- No caso de mulheres, evitar realizar a consulta no período pré-menstrual;

### 1.3.4 Avaliação da Força Muscular

O ACSM (2010, cit. Por Heyward, 2013) recomenda o supino peitoral e o *legpress* para avaliar a força da parte superior e inferior do corpo. Embora testes de uma repetição máxima (1-RM) sejam mais frequentemente utilizados para a avaliação da força muscular, acredita-se que os resultados obtidos possam ser afetados pela falta de familiarização prévia, até mesmo em sujeitos com experiência em exercícios com pesos. Desta forma devemos ser rigorosos na técnica do exercício em questão de forma que a segurança e avaliação em si sejam o verdadeiramente corretos.

Procedimentos para a realização do teste:

- Inicialmente realiza-se um aquecimento geral de 5 minutos;
- Aquecimento de 5 a 10 repetições, com um peso relativamente leve;
- Recuperação de 1-2 minutos e de seguida aumenta a carga de modo reduzir as repetições feitas inicialmente;

- Recuperação de 2-3 minutos e de seguida aumenta a carga cerca de 5-10% aqui terá que realizar o numero máximo de repetições;
- Se o cliente exceder as 6 repetições tem que dar-se um intervalo de repouso de 3-5 minutos e realizar-se novamente o número máximo de repetições;

Para estimar 1RM deve-se multiplicar o fator de conversão pela carga do exercício (Kg). Contudo este procedimento apresenta maior credibilidade quando o valor das repetições máximas é inferior a 10.

Tabela 8 - Coeficiente de Conversão (Lombardi,1989)

Repetições completas	Coeficiente de conversão
<b>1</b>	1,00
<b>2</b>	1,07
<b>3</b>	1,10
<b>4</b>	1,13
<b>5</b>	1,16
<b>6</b>	1,20
<b>7</b>	1,23
<b>8</b>	1,27
<b>9</b>	1,32
<b>10</b>	1,36

O método de avaliação acima referido é o único utilizado pelo Clube do Rio, em todas as suas avaliações físicas.

## 1.4 Prescrição de exercício físico

Segundo o ACSM (1995, citado por Heyward 2010) a prescrição do exercício entende-se por “todo o processo através do qual o estabelecimento de recomendações para um regime de atividade física é concebido de forma sistemática e individualizada”.

A prescrição de exercício físico pode ser baseada em quatro princípios específicos de treino. O princípio da sobrecarga progressiva diz que os processos de adaptação só acontecem se a carga de treino for exercida de uma forma contínua e progressiva, segundo Kraemer e colaboradores (ACSM.2002), o princípio da individualização, segundo (Bompa, 2003, citado por Tavares 2008) diz que não existem duas pessoas iguais, segue-se o princípio da especificidade, o qual refere que a concentração de tempo e esforço numa determinada modalidade desportiva é uma condição objetiva e necessária para se poder alcançar resultados elevados (Castelo et al, 1996, citado por Tavares 2008) e para finalizar existe o princípio da variabilidade o qual refere que é a variação que suporta a necessidade de alterações numa ou mais variáveis nos programas de treino ao longo do tempo, permitindo assim que os estímulos se mantenham ótimos (ACSM, 2002, citado por Tavares 2008).

Na prática ou prescrição de exercício físico tem como objetivo obter algum efeito fisiológico, seja ele melhorar o condicionamento físico ou a prevenção e tratamento de doenças, devem-se levar em consideração estes quatro princípios básicos.

A prescrição de exercício físico é e deve ser cuidadosa para os profissionais do exercício e saúde, para cada individuo devemos ter em atenção a personalidade e enquadramento populacional em que se vai encaixar o exercício em si. Para isso, é de enorme importância ter o conhecimento e formação teórica na área da prescrição, para dessa forma poder ser aplicado o exercício ao cliente no melhor formato possível. Desta forma, o programa de exercício deve ser elaborado de acordo com a atividade física habitual do indivíduo, a função física, o estado de saúde, as respostas ao exercício e objetivos pretendidos (ACSM, 2010).

Uma sessão de treino/exercício bem planeada deve ser estruturada, apresentando assim quatro fases fundamentais: a fase de aquecimento ou ativação funcional, a fase de alongamento, a fase fundamental de exercícios ou modalidade desportiva e a fase de retorno à calma (ACSM, 2010).

## 1.5 Análise dos estudos de caso

### 1.5.1 Estudo de caso nº1

#### Individuo Nº1

- Sexo masculino / 27 anos
- Tem como objetivo hipertrofia
- Disponibilidade de vir 3 vezes por semana
- 2 Avaliações realizadas com sucesso
- Não revelou nenhuma irregularidade no questionário PAR-Q

Tendo em conta as características apresentadas pelo Individuo Nº1 e os seus objetivos finais foi prescrito um plano de treino no qual era composto maioritariamente pelo treino de força evidenciando a hipertrofia.

Visto que o individuo já frequentava o ginásio não foi elaborado nenhum plano de adaptação anatómica, o foco maior passou diretamente para a hipertrofia. O treino era dividido por zonas musculares em diferentes dias, aplicando o protocolo para hipertrofia da ACSM.

Garganta et al (2003) referem que o trabalho de hipertrofia tem um objetivo estrutural, isto é, visa o aumento do tamanho de número de fibras musculares. Estes autores referem ainda que a hipertrofia é afetada por um conjunto de fatores, dos quais se pode destacar os níveis de hormona de crescimento, os níveis de testosterona, o tipo de nutrição realizada e o tempo de descanso, entre outros. Em relação à nutrição e ao descanso o individuo trabalha por turnos o que impossibilita a regulação do descanso provocando assim a falta de apetite.

Ao longo do acompanhamento ao cliente verifiquei que a sua elevada motivação fez com que seguisse todo o plano pormenorizadamente, e por entre as duas observações feitas o percurso para o objetivo do individuo diminuiu notavelmente (anexo VII).

Deste modo os resultados falam por si, houve uma diminuição da massa gorda e um aumento da massa muscular assim como um melhoramento significativo do perímetro como referenciado nos gráficos seguintes.



Gráfico 1 – Variação da massa muscular (caso 1)

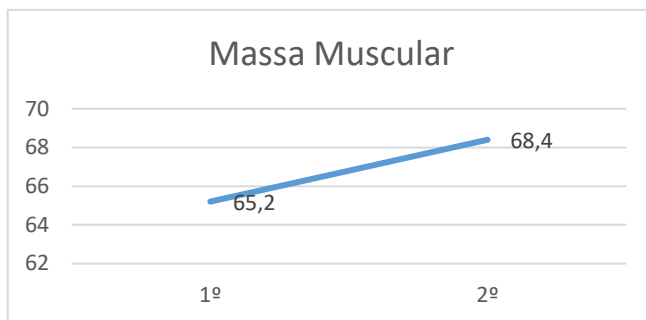
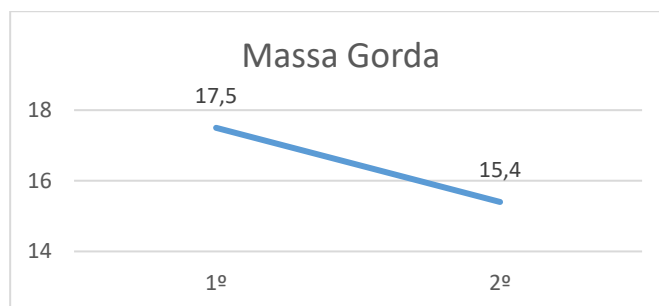


Gráfico 2 - Variação da massa gorda (caso 1)



### 1.5.2 Estudo de caso nº2

#### Individuo Nº2

- Sexo masculino / 23 anos
- Tem como objetivo hipertrofia
- Disponibilidade de vir 3-4 vezes por semana
- 2 Avaliações realizadas com sucesso
- Não revelou nenhuma irregularidade no questionário PAR-Q

O Individuo Nº2 apresenta características semelhantes ao Individuo Nº1, relativamente aos objetivos, posto isto o plano também foi assim direcionado para o treino de força evidenciando a hipertrofia.

De acordo com ACSM (2010) no treino da força:

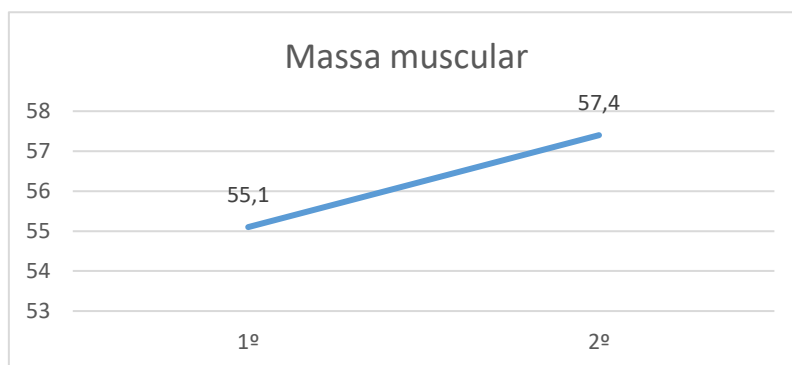
- Os adultos devem treinar cada grupo muscular 2 a 3 dias por semana usando uma variedade de exercícios e equipamentos;
- 3/4 Séries por exercício ajudará a melhorar a força e a potência;
- Para cada exercício 8-12 repetições melhora a força e potência,
- Adultos devem descansar 48h os músculos trabalhados;

Nas primeiras semanas programei um treino de hipertrofia, de modo a aumentar a massa muscular e posteriormente, o aumento do metabolismo basal, o que permitiria um gasto calórico diário maior o que possibilitaria uma perda mais significativa da massa gorda. Desta forma, achei importante elaborar um treino de força, com cargas altas, rondando as percentagens de 85 e 90 % de 1RM, nos exercícios mais comuns a todos os grupos musculares, sendo, por base, multiarticulares.

O Indivíduo N°2 inicialmente mostrou motivação, porém o interesse foi-se perdendo devido a motivos pessoais e o incentivo dado por mim não foi o suficiente para o cliente seguir o treino com a mesma intensidade.

Comparando a primeira e a segunda observação ao cliente, não ocorreram alterações muito significativas, só se tendo verificado um variação positiva de massa muscular, como mostra o seguinte gráfico (anexo VIII).

Gráfico 3 - variação da massa muscular (caso 2)



## 1.5.3 Estudo de caso nº3

**Individuo N°3**

- Sexo feminino / 34 anos
- Tem como objetivo perda de massa gorda
- Disponibilidade de vir 3 vezes por semana
- 2 Avaliações realizadas com sucesso
- Não revelou nenhuma irregularidade no questionário PAR-Q

Observando o Individuo N°3 e após a sua avaliação física foi-lhe prescrito um plano de treino no qual evidenciada a perda de massa gorda.

Visto que o individuo já frequentava o ginásio não foi elaborado nenhum plano de adaptação anatómica, o foco maior passou logo diretamente para o alcance do objetivo.

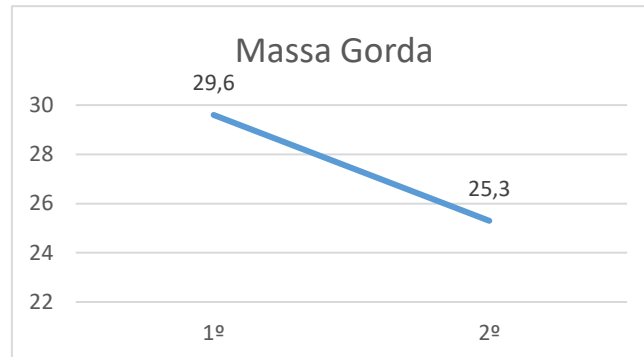
É recomendável para a prescrição do programa de perda de massa gorda um carácter progressivo e a intenção de estimular os grandes grupos musculares. Assim sendo, devem ser seleccionados exercícios poliarticulares ou que envolvam grandes massas musculares. Os intervalos de descanso devem ser reduzidos, para aumentar a taxa de dispêndio energético.

A cliente tinha um objetivo pessoal que era participar numa corrida que possuía uma distância de 10 km, inicialmente percorreu essa distância em 1 hora 09 minutos. De acordo com Pereira (2008, cit. por Tavares 2008), o exercício aeróbio tem como objetivo aumentar a aptidão cardiorrespiratória, que significa a capacidade de levar maior quantidade de oxigénio aos músculos provocando um maior consumo de energia. Para enriquecer ambos os objetivos organizei o plano a combinar treino de força com treino aeróbio. Estudos revelam que o treino de força estimula um aumento da taxa metabólica de repouso (TMR), alterando o gasto calórico em repouso e o aumento de consumo de gordura (Van Etten et al.1997, cit. por Tavares 2008). Sendo assim ouve um melhor rendimento do cliente reduzindo a distância de 10km para 56 minutos.

A cliente mostrou sempre grande motivação, empenho e dedicação para alcançar os objetivos pretendidos. Os resultados mostram que do primeiro para o segundo momento houve melhorias muito significativas, como a redução do perímetro abdominal

80 cm para 75cm (anexo IX). O gráfico seguinte demonstra a variação da massa gorda do 1º para 2º momento.

Gráfico 4 - Variação da Massa Gorda (caso 3)



#### 1.5.4 Estudo de caso nº4

##### Individuo Nº4

- Sexo feminino / 23 anos
- Tem como objetivo ganho de massa muscular e definição muscular
- Disponibilidade de vir 3 vezes por semana
- 2 Avaliações realizadas com sucesso
- Não revelou nenhuma irregularidade no questionário PAR-Q

Por último e após avaliação foi prescrito um plano de treino no qual era composto maioritariamente pelo treino de força evidenciando o ganho de massa muscular e definição muscular.

Visto que o individuo já frequentava o ginásio não foi elaborado nenhum plano de adaptação anatómica, o foco maior passou logo diretamente para o ganho de massa muscular.

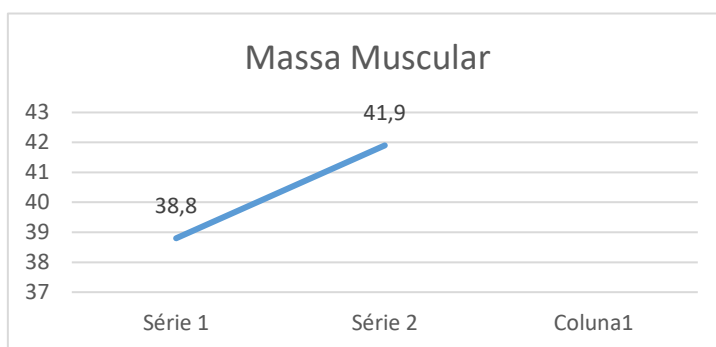
Inicialmente o treino dividia-se por zonas musculares com o objetivo de aumentar a massa muscular em diferentes músculos e mais tarde seguindo o protocolo para o treino de resistência. Dividia-se por grupo muscular, sendo que o primeiro treino era de pernas,

o segundo treino era de costas, bíceps e abdominal, o terceiro era constituído por exercícios peito, tríceps e ombros. Segundo Heyward (2010, cit. por Ruivo, 2015), estima que uma média de 4 séries por grupo muscular permite ganhos de força, com um intervalo de repouso entre os 45s e os 120s.

A cliente mostrava bastante cansaço durante o treino, questionei a razão desta causa e foi justificada pela falta de alimentação adequada antes do treino. Aconselhei ao cliente fazer planeamento mais adequado das suas refeições durante o dia, prescritas pela nutricionista do clube. A partir do momento que houve uma melhor organização por parte do cliente, refletiu-se automaticamente no treino, em que o nível das cargas aumentou e a fadiga muscular não era tao acentuada no início do treino como antigamente.

Comparando os dois momentos de observação os resultados mostram que ocorreram melhorias muito significativas, como o aumento do perímetro coxa de 44cm para 48cm, o aumento do perímetro da anca de 89 para 93 cm (anexo X). O gráfico seguinte demonstra a variação da massa muscular do 1º para 2º momento.

Gráfico 5 - Variação da massa muscular (caso 4)



## Reflexões Finais

Para finalizar o presente relatório de estágio, irei realizar uma breve reflexão crítica sobre todos os aspetos que decorreram ao longo do meu estágio.

Apercebi-me que este estágio curricular é essencial na licenciatura em Desporto, pois tem como aplicação, pôr em prática todo o conhecimento obtido ao longo dos três anos de licenciatura, possibilitando assim que alunos estejam em contacto com o mundo do trabalho. Também é através do estágio que obtive mais conhecimentos, experiências e vivências para assim me tornar um profissional qualificado.

Posto isto, irei apontar pontos positivos e negativos que retirei de todo o trabalho desenvolvido no Clube do Rio. No início tive algumas dificuldades em expor as minhas ideias, pois tinha receio que fossem mal-aceites, mas rapidamente o perdi e decidi intervir sempre no que achava adequado.

Como único estagiário deste ginásio fui sempre ajudado e esclarecido para me tornar um bom profissional do mundo do *fitness*.

Os objetivos que eu indiquei foram alcançados, mas o mais importante foi o que eu consegui concretizar. Consegui lecionar uma aula completa utilizando todos os meus conhecimentos na sala de exercício, fui capaz de abordar as pessoas e também consegui terminar este estágio com sucesso para entrar no mundo laboral.

Como profissional da área de ensino irei continuamente procurar tempo para praticar exercício físico e entusiasmar os outros que me rodeiam para fazerem igual.

No que diz respeito à aquisição de competências ao longo do estágio adquirir a capacidade de organização, autonomia, iniciativa, transferindo conhecimentos teóricos adquiridos nas aulas para a prática. Apercebi-me que aspetos como pontualidade, empenho, saber estar e dedicação apesar de serem valorizados pelos estagiários fazem toda a diferença no local de trabalho.

O estágio foi um momento importante para mim, pois consegui adquirir experiência e competências em todas atividades ao longo deste percurso.

Foi muito positivo pertencer a uma equipa de instrutores qualificados, possibilitando assim uma enorme evolução da minha parte.

Em suma, é com grande orgulho que termino o meu percurso enquanto estagiário no ginásio Clube do Rio.

## Bibliografia

American College of Sports Medicine (2002) Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults- Position Stan. Medicine & Science in Sport & Exercise

ACSM, (2010) Certified News. American College Sports Medicine Leading the

ACSM, (2014). In Guidelines of Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine

Bompa, T. (2004). *Periodización del Entrenamiento Deportivo: Programas para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes. 2ª Edição. Editorial Paidotribo – A & M Gráfico*

Camarão, T. (2004) Pilates no Brasil: Corpo e movimento. Rio de Janeiro: Elsevier

Correia, R. D. A. (2009). Hidroginástica: benefícios gerais e seus aspectos didáticos e metodológicos.

Cunha, I. C., Peixoto, M. D. R. G., Jardim, P. C. B. V., & Alexandre, V. P. (2008). Fatores associados à prática de atividade física na população adulta de Goiânia: monitoramento por meio de entrevistas telefônicas. *Revista brasileira de epidemiologia*, 11, 495-504..

Dançar, Dançar e Sonhar (S.D) *Definição do ballet* [Em linha] <http://dancingforeve.blogspot.pt/2013/01/definicao-do-ballet.html>

Dias, R. M. R., Cyrino, E. S., Salvador, E. P., Caldeira, L. F. S., Nakamura, F. Y., Papst, R. R., ... & Gurjão, A. L. D. (2005). Influência do processo de familiarização para avaliação da força muscular em testes de 1-RM. *Rev bras med esporte*, 11(1), 34-8.

FITME (2015) *Total Training* [Em linha] <http://fitme.pt/aulas/total-training>

FITME (2015). *Cycling* [Em linha] <http://fitme.pt/aulas/cycling>

Glassman, G. (2012). *The Crossfit Level 1 Training Guide*

Ginásios da Educação Da Vinci (SD) Zumba Kids [Em linha] [http://www.ginasiosdavinci.com/caminha/noticias/zumba\\_kids\\_jr/](http://www.ginasiosdavinci.com/caminha/noticias/zumba_kids_jr/)

Garganta, R., Prista, A. e Roig, J. (2003). Musculação – Uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem-estar

Heyward, V. (2013). Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. 6ª Edição. Artmed

Homes Places em: <http://holmesplace.pt/>.

JKA (2015). *O que é Karaté* [Em linha] [http://www.nkkbrasil.com.br/home/index.php?option=com\\_content&view=article&id=76%3Ao-que-e-karate&catid=31%3Aperguntas-frequentes&Itemid=46](http://www.nkkbrasil.com.br/home/index.php?option=com_content&view=article&id=76%3Ao-que-e-karate&catid=31%3Aperguntas-frequentes&Itemid=46);

Krav Maga (2011). *Os Conceitos do Krav Maga* [Em linha] <http://www.kravmaga.com.br/?id=o+-krav-maga>

Les Mills em: <http://fitness.manz.pt/>.

Mallmann, A. (2014). Efeitos do TRX Suspension Training sobre a funcionalidade, as dores em geral no corpo e a postura estática: um estudo de caso de uma mulher com 64 anos de idade; Brasil

Rossi, L., & Tirapegui, J. (2001). Comparação dos métodos de bioimpedância e equação de Faulkner para avaliação da composição corporal em desportistas. *Braz J Pharm Sci*, 37(2).


Tahara, A. K., Santiago, D. R. P., & Tahara, A. K. (2006). As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. *Revista Digital*. Buenos Aires, 11(103).


Tavares, C. (2008) *O Treino de Força para Todos*. 3ª Edição. Ed. Manz.


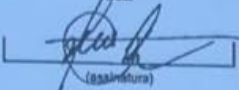



## **Anexos**


## **Anexo I – Convenção de estágio**

 <b>IPG</b> Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	<b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO</b> Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	<b>MODELO</b> GESP.003.04 1/2															
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.																	
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.																	
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="border: none;">Escola:</td> <td style="border: none;"><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td style="border: none;"><input type="checkbox"/> ESS</td> <td style="border: none;"><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td style="border: none;"><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">Tipologia do Estágio:</td> <td colspan="4" style="border: none;"> <input checked="" type="checkbox"/> Curricular    <input type="checkbox"/> Extracurricular    <input type="checkbox"/> Outro: _____         </td> </tr> <tr> <td style="border: none;">Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?</td> <td colspan="4" style="border: none;"> <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____  <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small> </td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	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? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small>			
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH													
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? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small>																
1. INTERVENIENTES																	
ESTUDANTE:																	
Nome: <u>Tiago Monteiro Martins</u> <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado    N.º de estudante: <u>6002509</u> Curso: <u>Desporto</u> Tel.: <u>918604348</u> E-mail: <u>tiagoemartinsmonteiros@outlook.com</u>																	
No IPG, sob orientação de:																	
Docente orientador(a): <u>Feder Sergio Barros Martins</u> N.º func.: <u>1024</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG																	
Docente coordenador(a): _____    N.º func.: _____ (quando aplicável)    Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG																	
ENTIDADE:																	
Denominação: <u>GIRO RIO - CLUBE DE DESPORTO E LAZER, LDA</u> NIF: <u>505818973</u> E-mail: <u>CONGUAL@CLUBEORIO.COM.PT</u> Morada: <u>AV. AZENHA DO PISCO Nº 320</u> Código postal: <u>6195</u> - <u>007</u> Localidade: <u>VILA DAS AVES</u> Telefone: <u>252875345</u> Telemóvel: _____    Fax: _____																	
Supervisora: <u>ANA DANIEL HARALDO SILVA</u> Habilitações académicas: <u>LICENCIADA</u> Cargo/Função: <u>DIRETORA GERAL FITNESS</u> Telf. direto: <u>9142375115</u> E-mail: <u>ANA SILVA@CLUBEORIO.COM.PT</u>																	
2. PERÍODO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO																	
Data de início: <u>02/09/2017</u> Data de término: <u>15/06/2018</u> Duração: <u>486H</u>																	

 <p><b>IPG</b> Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO / ENSINO CLÍNICO</b> Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	<b>MODELO</b>  GESP.003.04 2/2
<b>3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS</b>		
<p>▶ <b>Estágios e Projetos (CTeSP e Licenciaturas):</b></p> <p>O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fin de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 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.</p> <p>Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:</p> <p style="text-align: center;"><b>Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas</b></p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>3 - (...)</p> <p>4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>5 - (...)</p> <p>6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso 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).</p> <p style="text-align: center;"><b>Artigo 2.º - Objeto e Âmbito</b></p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.</p> <p>4 - (...)</p> <p>5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>▶ <b>Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):</b></p> <p>No caso da realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestre, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 195 de 9 de outubro de 2013.</p> <p>▶ <b>Ensino Clínico:</b></p> <p>No caso da realização de Ensino Clínico no âmbito do curso de Enfermagem (1.º ciclo) da Escola Superior de Saúde (ESS) do IPG, são observadas as normas e disposições previstas quer no Regulamento Específico do Curso de Enfermagem (1.º ciclo), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 156 de 14 de agosto de 2014, quer no Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico (Curso de Enfermagem - 1.º ciclo).</p>		
<b>4. ASSINATURAS</b>		
<p style="text-align: center;"><b>O(A) Estudante</b></p> <p style="text-align: center;">21 09 2017 Data</p> <p style="text-align: center;">Tiago Monteiro (assinatura)</p>	<p style="text-align: center;"><b>A Entidade</b></p> <p style="text-align: center;">21 09 2017 Data</p> <p style="text-align: center;">GimnoRio Clube de Desporto e Recreação, Lda. (assinatura e carimbo)</p>	
<b>5. DIREÇÃO DA ESCOLA</b>		
<p style="text-align: center;">28 05 2017 Data</p>	<p style="text-align: center;">ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO - IPG GUARDA (assinatura e carimbo)</p>	


 <b>Politécnico da Guarda</b> <small>Polytechnic of Guarda</small>	<b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO</b> <b>ANEXO E</b> <b>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)</b>	<b>MODELO</b> GESP.003 <b>Anexo E</b>
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
<b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES</b>		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: <u>Ginásio</u>		
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Tiago Monteiro Martins</u> N.º: <u>5008309</u>		
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: _____		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>São paul Futebol Clube</u>		
<b>2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS</b>		
<b>1) Os acima identificados DECLARAM:</b>		
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: <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</li> <li>(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;</li> <li>(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);</li> </ul>		
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: <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</li> <li>(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).</li> </ul>		
<b>3. ASSINATURAS</b>		
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>21/09/2017</u> <small>Data</small>	<u>21/09/2017</u> <small>Data</small>	<u>21/09/2017</u> <small>Data</small>
<u>Tiago Martins</u> <small>(assinatura)</small>	 <small>(assinatura)</small>	 <small>(assinatura e selo da Entidade)</small>



 <p><b>Politécnico da Guarda</b> Polytechnic of Guarda</p>	<p><b>PLANO DE ESTÁGIO</b></p> <p>Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.018.02</p>
<p>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.</p>		
<p><input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: <u>Genéricas</u></p>		
<b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</b>		
<p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):          Nome: <u>Tiago Monteiro Martins</u> N.º de estudante: <u>5009509</u></p> <p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:          Nome: <u>Federico Augusto Bastos Martins</u> N.º de func.: <u>1091</u></p> <p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:          (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou qual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo)          Nome: <u>Silvia Isabel Melo da Silva</u> N.º de cédula profissional: <u>28542</u></p>		
<b>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</b>		
<p><i>Desenvolver competências que reportem às exigências colocadas pela realidade de intervenção no domínio social, físico, legal e psicológico</i>  <i>Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional autónoma e a nível de conhecimento para uma intervenção mais qualificada</i></p>		
<b>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</b>		
<p><i>Seleção diagnóstica e caracterizar a organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento, comens de comunicação interno/externo.</i>  <i>Assimilar aspectos e domínios potenciais de intervenção no âmbito do exercício físico.</i>  <i>Elaborar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais</i>  <i>Apliar os conhecimentos adquiridos nos conteúdos curriculares do curso de Educação Física e Bem-estar</i></p>		
<b>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</b>		
1.ª fase: _____	Início: _____	D O M M A A A A
2.ª fase: _____	Início: _____	D O M M A A A A
3.ª fase: _____	Início: _____	D O M M A A A A
<b>5. ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>21/09/2017</u> Data <u>Tiago Monteiro</u> Assinatura	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>21/09/2017</u> Data <u>[Assinatura]</u> Assinatura	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>21/09/2017</u> Data <u>[Assinatura]</u> Assinatura e carimbo da Entidade

## **Anexo II – Questionário**

### **PAR-Q – Anamnese e estratificação de risco de doenças**



# PAR-Q

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA A ACTIVIDADE FÍSICA

A prática regular de actividade física é de facto uma mais valia para a promoção da saúde. Contudo, algumas pessoas deverão consultar um médico antes de se tornarem fisicamente mais activas.

Por favor, leia com atenção e responda honestamente às seguintes questões, assinalando SIM ou NÃO, em cada uma delas.

QUESTÕES	SIM	NÃO
O seu médico, alguma vez lhe disse que tinha problemas cardiovasculares, recomendando-lhe a prática de exercício físico, sob orientação médica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alguma vez sentiu dores no peito, antes ou durante a actividade física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durante o último mês, sentiu dores no peito sem estar a praticar actividade física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alguma vez perdeu o equilíbrio devido a tonturas, ou já perdeu a consciência?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem problemas de ossos ou articulações?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está medicado para controlar a tensão arterial?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conhece alguma outra razão pela qual não deveria praticar actividade física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<p>se respondeu <b>SIM</b> a uma ou mais questões:</p> <p>Fale com o seu médico, antes de iniciar actividade física. Diga-lhe quais as questões a que respondeu SIM</p> <p>NOTA: Se o seu estado de saúde se modificar informe o seu professor/instrutor que o acompanha.</p>	<p>se respondeu <b>NÃO</b> a todas as questões:</p> <p>Pode estar razoavelmente seguro para iniciar o seu programa de treino. Comece devagar progredindo de forma gradual. Esta é a forma mais segura e eficaz de praticar actividade física.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Declaro que li, compreendi e respondi ao questionário e que a veracidade das minhas respostas são de acordo com a minha realidade

nome \_\_\_\_\_ assinatura \_\_\_\_\_

data \_\_\_\_\_ testemunha \_\_\_\_\_



**RIO**

Sócio nº \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Instrutor: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

**ANAMNESE**

Patologias Cardíacas	sim	não	
Histórico Familiar DC	sim	não	
Hipertensão Arterial	sim	não	
Patologias Respiratórias	sim	não	
Patologias Articulares	sim	não	
Diabetes	sim	não	
Colesterol (>200mg/dl)	sim	não	
Fumador	sim	não	
Pratica Exercício Físico	sim	não	qual? _____ frequência semanal _____

**AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA**

Pressão Arterial		Massa Magra		Anca	
FC em repouso		IMC		Abdominal	
Altura (cm)				Peitoral	
Peso (kg)		% Gordura Visceral		Coxa D/E	
Massa Gorda		Bicep D/E		Gêmeos D/E	

**OBSERVAÇÕES**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**SESSÃO DE PT**

**Programa de Treino**

Exercício	Carga	Séries	Reps	RPE (0-10)

**Observações** \_\_\_\_\_

Data da Próxima avaliação \_\_\_\_\_

	Dia	Hora	Assinatura do PT	Assinatura do Sócio
Avaliação				
Sessão PT				

## **Anexo III – Exemplo de um plano de observação de *Body Power***

## Plano de Aula

→ Aula de *Body Power*

*Cycling* (30') + Treino Funcional (30')

- *Cycling* - Treino Intervalado: 30 min de treino em que a intensidade do treino é entre 60% a 80% da Fc máxima. O ritmo de pedalada ou cadência pode variar de 60 a 110 RPM, de acordo com o terreno a ser percorrido e podem ser exploradas toda as técnicas de pedal e pegadas 1, 2 e 3, bem como a variação de posição, de pé ou sentado.
- Treino funcional - Parte inicial: 50 agachamentos + 50 abdominal *crunch*  
Parte Fundamental: Circuito de exercícios (1-2-3-4). Frequência de repetição: repetições a aumentar de 2 em 2, até 20 de cada exercício (crescente); desde 20 repetições a decrescer de 5 em 5, até 5 repetições de cada exercício. (decrecente)
  1. Lounge
  2. Agachamento
  3. Saltos para o lado
  4. Abdominal lateralParte final: Retorno á calma, alongamentos

**Reflexão:** É uma aula que no seu todo solicita tanto a capacidade respiratória como a resistência muscular. O *cycling*, dentro das aulas que tenho assistido, utiliza o método intervalado composto por vários desafios que submetem á variação de intensidade e cadência. As músicas são organizadas de maneira e encaixar com o desafio em si, sendo o principal fator motivacional para realizar o desafio com sucesso.

A segunda parte da aula, é composta por um desafio inicial (ex: 50 agachamentos; 50 abdominais) e depois por treino em circuito, onde existem estações com exercícios diferentes e respeitando uma ordem e a duração de cada exercício durante um intervalo de tempo estipulado pelo professor, torna-se uma aula de grande intensidade solicitando sempre todos os grandes grupos musculares.

## **Anexo IV – Exemplo de um plano de coorientação de Bosu**

→ **Plano de Aula**

Aula: <b>Bosu</b>			
Objetivos:	Desenvolver a coordenação, equilíbrio, flexibilidade	<b>Hora</b>	18.00
Material:	Bosu	<b>Tempo de aula:</b>	30 Minutos

Parte inicial: Aquecimento /Alongamentos – 5 min

Parte Fundamental: Sequência de exercícios com 30s de duração cada um. Descanso entre exercícios cerca de 5s. Descanso entre séries 1min. 5 Séries:

- *Jumping Jacks*
- Prancha com joelho ao peito + flexão: em posição de prancha com os pés apoiados no Bosu, levar o joelho ao peito alternadamente, seguida de flexão;
- Saltos: alternando os membros inferiores, realizar saltos no centro do Bosu. A evolução do exercícios na séries seguinte é realizar uma “meia-lua” aquando os saltos;
- Abdominal *Crunch* com haltere: Com a lombar apoiada no Bosu, as pernas fletidas e os pés apoiados no chão, realizar o abdominal *crunch* com os membros superiores estendidos a segurar os halteres á frente do tronco;
- Aberturas com haltere: com os ombros e a nuca apoiada no Bosu, afastar os halteres para os lados mantendo o cotovelo sempre fixo, voltar a juntar os halteres de forma lenta e controlada;
- Agachamento com haltere: de pé, sobre o Bosu, empurrar o quadril para trás e fletir os joelhos realizando o agachamento. Ao voltar para a posição inicial empurrar os halteres para cima ate que os braços fiquem estendidos;
- Agachamento com salto: realizar um agachamento com um pé apoiado no Bosu e o outro no chão com os halteres junto ao corpo e realizar um salto para o lado, trocando o pé e na fase de extensão elevar os halteres até os braços ficarem

esticados passando para o outro lado terminado em posição de agachamento inicial.

Fase Final: Retorno á calma, alongamentos

**Reflexão:** A aula de Bosu é sempre uma aula de alta intensidade. Sempre com o auxílio do bosu os exercícios visam trabalhar todos os grandes grupos musculares solicitando também a capacidade cardiorrespiratória. A metodologia é igual á das últimas aulas, cerca de 5 ou 6 exercícios, com duração de 30s cada (10s de repouso) em três ciclos.

## **Anexo V – Exemplo de um plano de coorientação de Hidroginástica**

→ **Plano de Aula**

Aula: <b>Hidroginástica</b>			
Objetivos:	Melhorar a condição física	<b>Hora</b>	20:15
Material:	Halteres aquáticos	<b>Tempo de aula:</b>	45 minutos

## Aquecimento:

- Circular de pé na piscina com braçadas;
- Elevação alternada dos membros inferiores; ~
- Torção do tronco;
- Elevação dos calcanhares;
- “*Kick back*” com ajuda dos membros superiores;

## Parte fundamental:

- Chuto á frente e atrás, alternando a perna;
- Chuto com toque na perna;
- Braçada simultânea com elevação dos membros inferiores;
- Elevação do joelho alternada do joelho;
- Elevação simultânea dos joelhos;
- Arrastar a á agua com os dois braços;
- Puxar a água com os dois braços;
- Puxar braços ao peito;
- Cruzar os braços á frente;
- Cruzar braços atrás

## Localizada (com halteres aquáticos):

- Empurrar a água com os dois braços simultaneamente;



- Empurrar a água com os dois braços alternadamente;
- Empurrar a água “para baixo” com os dois braços simultaneamente;
- Aberturas com os dois braços simultaneamente;
- Aberturas com os dois braços alternadamente;
- Aberturas “cruzadas”;
- Bicicleta, alternar as pernas;
- Bicicleta com uma perna de cada vez;
- Adução e abdução dos membros inferiores;
- Cruzar pernas;
- “*kick back*” a empurrar a água com os membros superiores

Parte final:

- Alongamentos

**Reflexão:** É uma aula muito dinâmica e com muita gente o desafio é mesmo tentar que a liderança chegue a todos e que todos consigam realizar os exercícios sem perder a motivação ao longo da aula.

O objetivo desta aula foi preparar-me para liderar a aula de hidroginástica com a turma em questão.

## **Anexo VI – Exemplo de um plano de coorientação de TRX**

→ **Plano de Treino**

Aula: <b>TRX</b>			
Objetivos:	Melhorar a condição física, equilíbrio	<b>Hora</b>	19:45
Material:	TRX	<b>Tempo de aula:</b>	45minutos

Parte Inicial: Alongamentos e ativação geral - 5min

Parte Fundamental:

- Afundo + Crucifício invertido - Para executar este exercício, comece por olhar de frente para onde o TRX está preso, agarre os estrados com as mãos realizar o afundo. Ao mesmo tempo que realizar o afundo puxar o corpo para a frente ao mesmo tempo que se afasta os estrados para os lados.
- Remada Invertida - Posicionar o corpo e a cabeça na direção do mosquetão do TRX, inclinar-se para trás com os braços estendidos e com as palmas das mãos a apontar uma para a outra. Puxar o corpo em direção ao ponto de ancoragem e apertar bem as omoplatas. Regressar à posição inicial e forma lenta e controlada.
- Rosca Bíceps - Posicionar o corpo e a cabeça na direção do mosquetão do TRX, inclinar-se para trás com os braços estendidos e com as palmas das mãos a apontar uma para a outra. Puxar o corpo em direção ao ponto de ancoragem e apertar bem as omoplatas. Regressar à posição inicial e forma lenta e controlada.
- Agachamento - Colocar os estrados à altura da sua cintura, colocar os pés afastados à largura dos ombros. Agarrar os estrados com as mãos, e agachar apoiando um pouco com o sistema TRX. Descer até à paralela e subir de novo até ficar com as pernas quase completamente estendidas.
- Crunch - Colocar-se na posição clássica de flexões, com as mãos abaixo dos ombros. Apoiar ambos os pés nas tiras do TRX e conduzir ambos os joelhos em direção ao peito ao mesmo tempo que sobe as ancas. Mantendo esta posição, contrair os abdominais com força. Regressar à posição inicial estendendo completamente as pernas.

Sequência do treino: 1-2-3-4-5 / 1-2-3-4-5 (30s cada exercício) - 8 séries

Descanso: Entre exercício – 5s; Entre séries- 1 min

Parte Final: Retorno á calma/Alongamentos – 5/10 min

**Reflexão:** Nesta tentei focar-me nas correções técnicas para uma melhor execução dos exercícios, assim há um melhor aproveitamento da aula por parte do cliente. Houve sempre um posicionamento estratégico para uma melhor observação da turma.

# **Anexo VII – Avaliação do estudo caso nº1**

**Avaliação da Composição Corporal do caso nº1**

	1ª Avaliação	2ª Avaliação
Idade	<b>27</b>	<b>27</b>
Altura (m)	<b>1,80</b>	<b>1,80</b>
Peso (Kg)	<b>83,1</b>	<b>81,9</b>
IMC	<b>26,2</b>	<b>25,3</b>
% Massa Gorda	<b>17,5</b>	<b>15,4</b>
Massa Muscular	<b>55,1</b>	<b>57,4</b>
Nível Gordura Visceral	<b>3</b>	<b>3</b>
Perímetro Bicípite Direito (cm)	<b>33</b>	<b>38</b>
Perímetro Bicípite Esquerdo (cm)	<b>33</b>	<b>38</b>
Perímetro Anca (cm)	<b>100</b>	<b>101</b>
Perímetro Abdominal (cm)	<b>80</b>	<b>79</b>
Perímetro Peitoral (cm)	<b>100</b>	<b>103</b>
Perímetro Coxa Direita (cm)	<b>55</b>	<b>57</b>
Perímetro Coxa Esquerda (cm)	<b>55</b>	<b>57</b>
Perímetro Gêmeos Direito (cm)	<b>36</b>	<b>37</b>

Perímetro Gémeos Esquerdo (cm)	<b>36</b>	<b>37</b>
-----------------------------------	-----------	-----------

# **Anexo VIII – Avaliação do estudo caso nº2**



**Avaliação da Composição Corporal do caso nº2**

	1ª Avaliação	2ª Avaliação
Idade	<b>22</b>	<b>23</b>
Altura (m)	<b>1,72</b>	<b>1,73</b>
Peso (Kg)	<b>66,2</b>	<b>67,3</b>
IMC	<b>22,1</b>	<b>23,1</b>
% Massa Gorda	<b>15,6</b>	<b>15,1</b>
Massa Muscular	<b>55,1</b>	<b>57,4</b>
Nível Gordura Visceral	<b>2</b>	<b>2</b>
Perímetro Bicípite Direito (cm)	<b>27</b>	<b>29</b>
Perímetro Bicípite Esquerdo (cm)	<b>27</b>	<b>29</b>
Perímetro Anca (cm)	<b>91</b>	<b>90</b>
Perímetro Abdominal (cm)	<b>77</b>	<b>75</b>
Perímetro Peitoral (cm)	<b>88</b>	<b>90</b>
Perímetro Coxa Direita (cm)	<b>50</b>	<b>51</b>
Perímetro Coxa Esquerda (cm)	<b>50</b>	<b>51</b>
Perímetro Gêmeos Direito (cm)	<b>35</b>	<b>35</b>

Perímetro Gémeos Esquerdo (cm)	<b>35</b>	<b>35</b>
-----------------------------------	-----------	-----------

## **Anexo IX – Avaliação do estudo caso nº3**

**Avaliação da Composição Corporal do caso nº3**

	1ª Avaliação	2ª Avaliação
Idade	<b>34</b>	<b>34</b>
Altura (m)	<b>1,66</b>	<b>1,66</b>
Peso (Kg)	<b>60,9</b>	<b>57,8</b>
IMC	<b>22,1</b>	<b>20,8</b>
% Massa Gorda	<b>29,6</b>	<b>25,3</b>
Massa Muscular	<b>40,7</b>	<b>43,3</b>
Nível Gordura Visceral	<b>2</b>	<b>2</b>
Perímetro Bicípite Direito (cm)	<b>26</b>	<b>24</b>
Perímetro Bicípite Esquerdo (cm)	<b>26</b>	<b>24</b>
Perímetro Anca (cm)	<b>99</b>	<b>96</b>
Perímetro Abdominal (cm)	<b>80</b>	<b>75</b>
Perímetro Peitoral (cm)	<b>87</b>	<b>83</b>
Perímetro Coxa Direita (cm)	<b>51</b>	<b>49</b>
Perímetro Coxa Esquerda (cm)	<b>51</b>	<b>49</b>
Perímetro Gêmeos Direito (cm)	<b>37</b>	<b>36</b>

Perímetro Gémeos Esquerdo (cm)	<b>37</b>	<b>36</b>
-----------------------------------	-----------	-----------

## **Anexo X – Avaliação do estudo caso nº4**

**Avaliação da Composição Corporal do caso nº4**

	1ª Avaliação	2ª Avaliação
Idade	<b>23</b>	<b>23</b>
Altura (m)	<b>1,60</b>	<b>1,60</b>
Peso (Kg)	<b>52</b>	<b>53,2</b>
IMC	<b>20,3</b>	<b>20,7</b>
% Massa Gorda	<b>21,4</b>	<b>20,2</b>
Massa Muscular	<b>38,8</b>	<b>41,9</b>
Nível Gordura Visceral	<b>1</b>	<b>1</b>
Perímetro Bicípite Direito (cm)	<b>24</b>	<b>23</b>
Perímetro Bicípite Esquerdo (cm)	<b>24</b>	<b>23</b>
Perímetro Anca (cm)	<b>89</b>	<b>93</b>
Perímetro Abdominal (cm)	<b>70</b>	<b>68</b>
Perímetro Peitoral (cm)	<b>83</b>	<b>83</b>
Perímetro Coxa Direita (cm)	<b>44</b>	<b>48</b>
Perímetro Coxa Esquerda (cm)	<b>44</b>	<b>48</b>
Perímetro Gêmeos Direito (cm)	<b>32</b>	<b>32</b>

Perímetro Gémeos Esquerdo (cm)	<b>32</b>	<b>32</b>
-----------------------------------	-----------	-----------



## **Anexo XI – Plano para Hipertrofia**

Exercício	Nº de Repetições	Nº de Series	Descanso (s)	
Supino plano	8 – 12 RM	4	45"	
Supino vertical	8 – 12 RM	4	45"	
<i>Peck deck</i>	8 – 12 RM	4	45"	
Aberturas planas	8 – 12 RM	4	45"	
Crossover polia alta	8 – 12 RM	4	45"	
Tricípite com corda na polia	8 – 12 RM	4	45"	
Tricípite deitado com barra w	8 – 12 RM	4	45"	
Fundos ate à falha	RM	3	45"	