



IPG

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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Tierri Vieira Machado

Janeiro | 2014



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

TIERRI VIEIRA MACHADO

Relatório para a Obtenção da Licenciatura
em Desporto

Guarda, janeiro de 2014



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

GINÁSIO GIM LINE



Guarda, janeiro de 2014

Ficha Técnica

Discente

Nome do discente: Tierri Vieira Machado

Nº de aluno: 5007141

Grau: Obtenção do Grau Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Docente Orientador: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

Diretor de Curso: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra

Local de Estágio

Instituição Recetora: Ginásio Gim Line

Endereço: Praceta da Metalomecânica, 16 A / 16 B, Agrads do Norte, 3800-315 Aveiro

Contacto telefónico: 234 383689

Correio eletrónico: ginasiogimline@sapo.pt

Responsável da Instituição: José Machado

Orientador do Formando: Marco Aurélio Neves

Identificação do Projeto: Aquisição de competência como Instrutor de Musculação e Cardio Fitness e Instrutor de Aulas de Grupo;

Destinatário: População com idades compreendidas entre os 5 anos e os 70 anos, aproximadamente.

Duração do Estágio: Estágio Anual (12 horas semanais)

Data de Início: 18 de Outubro de 2012

Data de Fim: 26 de Julho de 2013

Agradecimentos

Este espaço é dedicado a todos aqueles que contribuíram para que a realização do meu estágio fosse possível. A todos eles deixo o meu sincero agradecimento.

Em primeiro lugar, agradeço à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda e a todos os docentes da mesma, que durante estes três anos de licenciatura nos transmitiram da melhor forma todos os seus conhecimentos, partilharam algumas das suas experiências e valores, e de uma forma indirecta nos educaram, para futuramente sermos profissionais dignos.

Relativamente ao curso de Desporto, agradeço ao seu actual coordenador, Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Cameira Serra, e a todos os antigos coordenadores, por lutarem sempre para que o curso de Desporto se mantivesse vivo e fosse notado dentro da comunidade escolar. Agradeço-lhes por tentarem manter os conhecimentos passados pelos restantes docentes sempre actualizados, para sermos profissionais dignos e respeitados futuramente.

No que toca à prática de estágio, agradeço de forma especial ao meu orientador escolar, o Professor Doutor Nuno Miguel Serra, por me apoiar na prática de estágio e me orientar na matéria teórica do relatório final.

Agradeço também à instituição que me acolheu, o Ginásio Gim Line, e faço-o em nome do seu responsável, José Machado, por me terem recebido e aceite a prática do meu estágio.

Quero agradecer ao meu orientador institucional, Professor Marco Aurélio Neves, e a toda a equipa Gim Line, por me terem integrado da melhor forma e por todos os conhecimentos que me transmitiram, para que pudesse realizar o meu estágio num ambiente agradável e acima de tudo profissional.

Não posso deixar de agradecer de forma muito especial à minha família por me ter apoiado e acompanhado sempre neste período de estágio e por toda a força que me transmitiram nos momentos piores desta caminhada de três anos.

Agradeço aos meus colegas de turma, por todo o apoio dispensado durante os três anos de curso e pelas amizades que ao longo do tempo construí.

Resumo

O Ginásio Gim Line oferece aos seus clientes uma diversidade de aulas de grupo e também um serviço de musculação e cardio fitness sempre com instrutores qualificados. Proporcionou-me uma aprendizagem qualificada e variada nas aulas de grupo e na sala de musculação e uma experiência com a realidade do mundo de trabalho.

Na primeira parte deste documento apresento a cidade onde realizei o meu estágio, a cidade de Aveiro. Faço uma breve síntese da história do ginásio e dos recursos que este contém. Posteriormente, numa outra parte descrevo as atividades de estágio e quais os meus objetivos gerais e específicos que pretendi alcançar com este estágio e realizo uma revisão bibliográfica onde aprofundo os meus conhecimentos relativamente ao treino de força. Por último, surge a parte da reflexão crítica, onde faço um balanço desta experiência que foi o estágio.

Palavras-chave: Fitness; Exercício Físico; Musculação; Força; Aulas de grupo.

Índice

Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice de Ilustrações	VI
Índice de Tabelas	VI
Introdução	1
Parte I - Contextualização do local de estágio.....	2
1 Caracterização do local de estágio	3
1.1 Aveiro	3
2 Historial do Ginásio Gim Line	4
2.1 Caracterização do Ginásio Gim Line.....	5
2.2 Modalidades das aulas de grupo	5
3 Organograma do Ginásio Gim Line	9
4 Recursos do Ginásio Gim Line.....	10
4.1 Recursos Físicos	10
4.1.1 Instalações	10
4.1.2 Horários de Funcionamento das Instalações	10
4.2 Recursos Humanos	11
4.3 Recursos Materiais.....	12
Parte II - Atividades de estágio.....	13
1 Objetivos.....	14
1.1 Objetivos Gerais	14
1.2 Objetivos Específicos	14

1.2.1	Objetivos para a integração no ginásio.....	15
1.2.2	Objetivos para a compreensão do contexto do ginásio.....	15
1.2.3	Objetivos para a realização de aulas de grupo.....	15
1.2.4	Objetivos para intervir na sala de musculação	15
2	Fases de Estágio	16
2.1	Aulas de Grupo	16
2.2	Sala de Musculação	16
3	Horário de Estágio.....	17
4	População Alvo	18
5	Atividades desenvolvidas	19
6	Atividades pontuais	20
7	Quantificação das atividades desenvolvidas.....	20
	Parte III - Revisão bibliográfica	22
1	Força.....	23
1.1	Conceitos e tipos de Força.....	23
1.2	Aspetos que condicionam a magnitude dos aumentos da força.....	25
	Reflexão final e conclusão.....	31
	Referências Bibliográficas.....	33
	Anexos	34

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 - Ria de Aveiro.....	4
Ilustração 2 - Organograma do Ginásio Gim Line.	9
Ilustração 3 - Imagens das instalações.....	10
Ilustração 4 - Organograma dos Recursos Humanos.....	11
Ilustração 5 - Recursos materiais.....	12
Ilustração 6 - Horário das modalidades de quinta-feira do ginásio Gim line	17
Ilustração 7 - Horário das modalidades de sexta-feira do ginásio Gim line.....	18

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Atividades Pontuais.....	20
Tabela 2 - Quantificação das Atividades de Estágio	20

Lista de Abreviaturas

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

ACSM – American College of Sports Medicine

CMAE – Ciclos Musculares de Alongamento - Encurtamento

RM – Repetição Máxima

H – Horas

MIN – Minutos

i.e. – abreviatura de “isto é”

e.g. – abreviatura do latim “exempli gratia” (por exemplo)

s.d. – abreviatura de “sem data”

Introdução

Este relatório final de estágio surge no âmbito da unidade curricular Estágio, coordenada pelo Professor Nuno Serra, do 3º ano do curso Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

“Num momento em que o mercado do Fitness em Portugal, atravessa uma fase extremamente importante, de franco desenvolvimento e definitiva afirmação, em que finalmente as principais instituições de formação académica, ligadas ao exercício, reconheceram a importância de constituírem licenciaturas, para formar e habilitar futuros profissionais, na área específica do exercício e saúde, assumem fundamental importância os profissionais que investem na sua formação e na investigação e que intimamente ligados a esta realidade, se tornam importantes propulsores do conhecimento na área do Fitness.” (Frederico Raposo, s.d.prefácio).

No decorrer do último ano de licenciatura no curso de Desporto, foi pedido a cada aluno que antecipadamente fosse pensando acerca da área em que pretendia realizar o seu estágio. Assim sendo, a área que escolhi foi a de Academia e a instituição de acolhimento a foi o Ginásio Gim Line, situado na cidade de Aveiro, que oferece uma diversidade de actividades e condições aos seus clientes, proporcionando um ótimo ambiente para a realização do meu estágio.

Esta oportunidade de realizar um estágio durante a licenciatura possibilitou-me a possibilidade de aplicar, numa situação real, os conhecimentos, métodos e técnicas adquiridos nos outros anos de licenciatura, permitindo assim uma articulação entre a teoria e a prática profissional.

Durante o processo de integração no ginásio, escolhi algumas modalidades de aulas de grupo disponibilizadas, dando uma maior importância à modalidade de Kombat e à sala de musculação. Ainda nesta fase de integração, foi-me apresentado o meu orientador de estágio, Marco Aurélio Neves, Director Técnico do ginásio e instrutor de aulas de grupo.

Parte I - Contextualização do local de estágio

1 Caraterização do local de estágio

1.1 Aveiro

Neste primeiro capítulo irei iniciar com uma resumida caracterização histórica da cidade onde realizei o meu estágio, a cidade de Aveiro.

Conhecida como a “Veneza de Portugal” e durante algum tempo a “Nova Bragança” Aveiro, capital do distrito de Aveiro, pertence à sub-região do Baixo Vouga, com 55 291 (cinquenta e cinco mil, duzentos e noventa e um) habitantes. É um importante centro urbano, portuário, ferroviário, universitário e turístico.¹

Esta cidade sempre esteve ligada à produção de sal e ao comércio naval. Bastante valioso como bem de troca, o sal, já exportado em tempos romanos, está comprovado documentalmente a partir de 959 (novecentos e cinquenta e nove), no testamento da Condessa Mumadona Dias no mosteiro de Guimarães.²

No século XV, a edificação de muralhas em torno do núcleo urbano espelha o prestígio que Aveiro teria alcançado. De seguida instalam-se as instituições religiosas e assistenciais que, durante séculos, dariam expressão à cidade, ajudando-a a ultrapassar os momentos menos bons vividos nos séculos seguintes.

Nos séculos XIX e XX, a preponderância de imóveis reflete o desejo de acompanhar o gosto que se fazia sentir na época pela Arte Nova e um Modernismo impulsionado pelo Estado Novo. Hoje, encontramos esse desafio no campus universitário, palco de actuação dos grandes arquitectos nacionais.

Contradizendo o progresso, subsiste também na cidade a tradição em algumas vivências etnográfica, como a arquitectura do meio rural da região, onde se juntam várias vertentes da construção tradicional portuguesa.

¹ <http://pt.wikipedia.org/wiki/Aveiro>, consultado a 12/12/2012

² http://www.cm-aveiro.pt/www/templates/TabTemplate.aspx?id_class=2348&TM=2345S2348, consultado a 12/12/2012

Quando nos referimos à cidade de Aveiro, é elementar não referir a Ria, com toda a beleza da sua paisagem, que mistura ilhotas e esteiros repletos de biodiversidade.

Outro marco importante da cidade é o cordão dunar de S. Jacinto, com a sua reserva, santuário da natureza, e a pequena povoação marcada pela faina, pela arte xávega e pela pesca do bacalhau.

Hoje, esta região encontra-se em grande crescimento económico, que consegue aliar o passado às existências actuais, envolvendo a Universidade de Aveiro, que com o seu desenvolvimento poderá garantir o futuro.



Ilustração 1 - Ria de Aveiro

(Fonte: <http://imabita.pt/wp-content/uploads/2012/01/Aveiro-the-place-to-go-32.jpg>)

2 Historial do Ginásio Gim Line

Para uma melhor descrição do meu local de estágio recorri ao site do Ginásio Gim Line (13/12/12), onde se conclui que o Gim Line nasceu no ano de 1993, com uma área de 200 m², oferecendo na altura aos seus clientes a prática de Musculação, Aeróbica e Ginástica Localizada, que eram as modalidades mais procuradas na altura.

À medida que os tempos foram passando e que o mundo do fitness se foi desenvolvendo, o Gim Line sempre acompanhou esta evolução, sendo pioneiro na sua apresentação aos aveirenses.

Assim sendo, em 1998 aumentou o seu espaço para 500 m² e em 2008 mudou de instalações.

Atualmente, o Gim Line tem uma área de 700 m² e oferece um equipamento que faz face às novas tendências, como o Cardio Fitness, Kombat, Pump Fit, Jump Up, Indoor Bike, Step, Local Fit, Pilates, Aerokids, Kickboxing e Defesa Pessoal.

O Gim Line apresenta ainda uma grande e única inovação na cidade de Aveiro, o treino X3mFit.

2.1 Caracterização do Ginásio Gim Line

O Ginásio Gim Line, onde realizei o meu estágio, caracteriza-se por oferecer a todos os seus clientes: diversas Aulas de Grupo, para que cada cliente possa escolher aquelas que mais de adequam aos seus objectivos; serviço de Musculação e Cardio Fitness, com instrutores qualificados para prescrição de programas adequados aos objectivos de cada cliente; serviço qualificado de Personal Training e Avaliação Física; Aulas Projectadas; um Gabinete de Estética e Massagens; e Sauna e Banho Turco.

O Gim Line caracteriza-se por ter uma equipa unida e profissional, que é composta pelo seu gerente, José Machado; o seu Director Técnico, Marco Aurélio; uma rececionista, 11(onze) instrutores, uma esteticista e uma dietista.

O Ginásio apresenta também alguns protocolos, parcerias e alguns descontos.³

2.2 Modalidades das aulas de grupo

O ginásio oferece aos seus clientes uma diversidade de aulas de grupo, com instrutores qualificados, em diversas modalidades:

X3MFIT: Aula de grupo com exercícios de cariz cardiovascular e de força, que tem como objetivo eliminar gordura corporal e fazer ganhar massa muscular, acelerando o metabolismo. Destina-se a todos aqueles que pretendam melhorar a condição física geral, ganhar força muscular e eliminar gordura corporal.

Material Utilizado: São utilizadas barras, discos, step, elásticos e colchões.

KOMBAT: Trata-se de uma aula com grande energia, com grande gasto calórico, baseada nas mais diversas artes marciais. Alivia o stress, diversão, perda de gordura, aumento da resistência aeróbia, corpo atlético e saudável, definição abdominal, tonificação corporal. Toda a gente pode praticar, desde que não apresente limitações comprovadas com relatório médico devidamente fundamentado.

Material Utilizado: Sapatilhas, roupa de treino, ligaduras ou luvas.

³ Vide Anexo 7

PUMP FIT: Trata-se de uma aula com um teor elevado de tonificação muscular, através do uso de barras, halteres e elásticos. Alivia o stress, aumenta a força, perda de gordura, aumento da massa muscular, corpo atlético e saudável, postura, tonificação corporal. Toda a gente pode praticar, desde que não apresente limitações comprovadas com relatório médico devidamente fundamentado.

Material Utilizado: barras, discos, halteres, elásticos, step, colchão.

JUMP UP: Aula de grupo que utiliza minitrampolins, para realizar um treino cardiovascular moderado a intenso. O objetivo da aula é melhorar a capacidade cardiovascular dos alunos, desenvolvendo a sua coordenação motora e equilíbrio. Destina-se a todos aqueles que pretendam melhorar a sua resistência cardiovascular e eliminar a gordura corporal. É contra-indicado em gestantes e pessoas que sofram de síndrome vertiginosa.

Material Utilizado: Mini-trampolins.

ZUMBA: Trata-se de uma aula com grande energia, cheia de positivismo, que alia a boa disposição à música e ao exercício físico. Alivia o stress, diversão, perda de gordura, aumento da resistência aeróbia, corpo atlético e saudável e tonificação corporal. Toda a gente pode praticar desde que não apresente limitações comprovadas com relatório médico devidamente fundamentado.

Material Utilizado: Sapatilhas, roupa de treino.

INDOOR BIKE: O Indoor Bike é uma aula realizada em grupo com a utilização de uma bicicleta especialmente criada para o efeito, que facilmente permite ajustar a resistência aplicada aos pedais, ao nível de treino do praticante. A aula é caracterizada pela utilização de música motivante e pelas diferentes técnicas utilizadas (subidas, retas, sprints, etc...). Qualquer pessoa pode participar numa aula de Indoor Bike desde que esteja bem de saúde, não demonstrando qualquer contra-indicação, nomeadamente a nível cardiorrespiratório, ortopédico e/ou postural. As contra-indicações são, normalmente, para quem sofre de problemas cardíacos, dos joelhos e região lombar.

Material Utilizado: Para além da bicicleta estática devem usar-se calções, corsários, calça, com ou sem alças. Importa que sejam justos(as)/moldáveis ao corpo e acolhoados(as), para que se assegure a proteção da parte interna das coxas e nádegas.

LOCAL FIT: Local Fit é uma aula de grupo com exercícios de força e cardiovasculares. O objetivo da aula é eliminar gordura corporal e tonificar todo o corpo (ganhos de massa magra). Destina-se a todos aqueles que pretendam melhorar a sua condição física geral, perder peso, gordura corporal e tonificar todo o corpo.

Material Utilizado: Elásticos, discos e colchão.

TOTAL CORE: Uma aula cujo principal objetivo é treinar os músculos designados por músculos do core – abdominais, glúteos, extensores da coluna e fixadores das omoplatas. A aula tem como objetivo secundário melhorar a postura corporal; prevenir lesões; aumentar a disponibilidade motora para realização das tarefas diárias; prevenir ganhos de gordura; diminuir ansiedade e stress; diminuir risco de doenças cardiovasculares.

Toda a gente pode realizar a aula, desde que não tenha nenhuma contra indicação devidamente fundamentada com relatório médico.

Material Utilizado: Sapatilhas, roupa de treino, elásticos, discos, halteres, colchão de chão e barras.

STEP: Uma aula cujo principal objetivo é o trabalho cardiovascular e fortalecimento das pernas e glúteos. A aula é realizada ao som de música. Na aula utiliza-se uma plataforma designada step para dar mais intensidade a nível muscular. A aula tem ainda como objetivo melhorar a postura corporal; prevenir lesões; aumentar a disponibilidade motora para realização das tarefas diárias; prevenir ganhos de gordura; diminuir ansiedade e stress; diminuir risco de doenças cardiovasculares. Toda a gente pode realizar a aula, desde que não tenha nenhuma contra indicação devidamente fundamentada com relatório médico.

Material Utilizado: Sapatilhas, roupa de treino e step.

AEROKIDS E DANCE FREE STYLE: dança para crianças dos 5 aos 10 anos de idade, que consiste em exibir diversas coreografias em vários estilos de Dança.

Material Utilizado: Aparelhagem, cds e alguns acessórios a utilizar nas coreografias.

PILATES: Pilates é uma aula de grupo que utiliza o próprio corpo ou bola suíça para exercícios de força, controle, equilíbrio e flexibilidade. O objetivo da aula é melhorar a postura, eliminando tensões musculares, aliviando dores nas costas e melhorando a condição

física geral do aluno. Destina-se a todos aqueles que pretendam melhorar a sua postura, fortalecer o core, melhorar a mobilidade e flexibilidade, fortalecer todo o corpo.

Material Utilizado: Colchão, placa, bola suíça.

KICKBOXING: Esta modalidade é um desporto de combate agregado à Federação Portuguesa de Kick Boxing e Muay Thai. Todos os atletas têm que se federar, visto que o seguro do ginásio não inclui desportos de combate. É um desporto para todas as idades, cabendo ao treinador analisar a condição física e o limite de cada atleta.

Material Utilizado: Boquilha, Luvas de Boxe 10 Oz ou 12 Oz, Protetor dos genitais, Protetor de tibia e pé.

DEFESA PESSOAL: É um método de ensino em constante actualização, essencialmente prático e directo, que permite a qualquer pessoa ativar o seu instinto de sobrevivência, por meio de técnicas físicas e psicológicas apropriadas. Visa proporcionar as principais “ferramentas” e estratégias de autodefesa, que irão colaborar para o aumento da auto-confiança e de competências que poderão ser postas em prática perante situações de ameaça à sua integridade física. Numa situação de perigo eminente, o controlo emocional é um dos factores mais importantes a ter em conta e ao mesmo tempo o mais difícil de gerir. Como tal, a par da preparação técnica é desenvolvido também todo um trabalho a nível psicológico. A finalidade é reeducar a atitude emocional do aluno, para que este, no caso de acção reactiva, possa actuar de forma proporcional, com mais calma, sangue frio e determinação.

Material Utilizado: Bastões, réplicas em plástico de pistolas e facas não cortantes.⁴

⁴ <http://www.gimline.com/index.php?subj=2>, consultado a 12/12/2012

3 Organograma do Ginásio Gim Line

O Ginásio Gim Line é composto por diferentes órgãos:

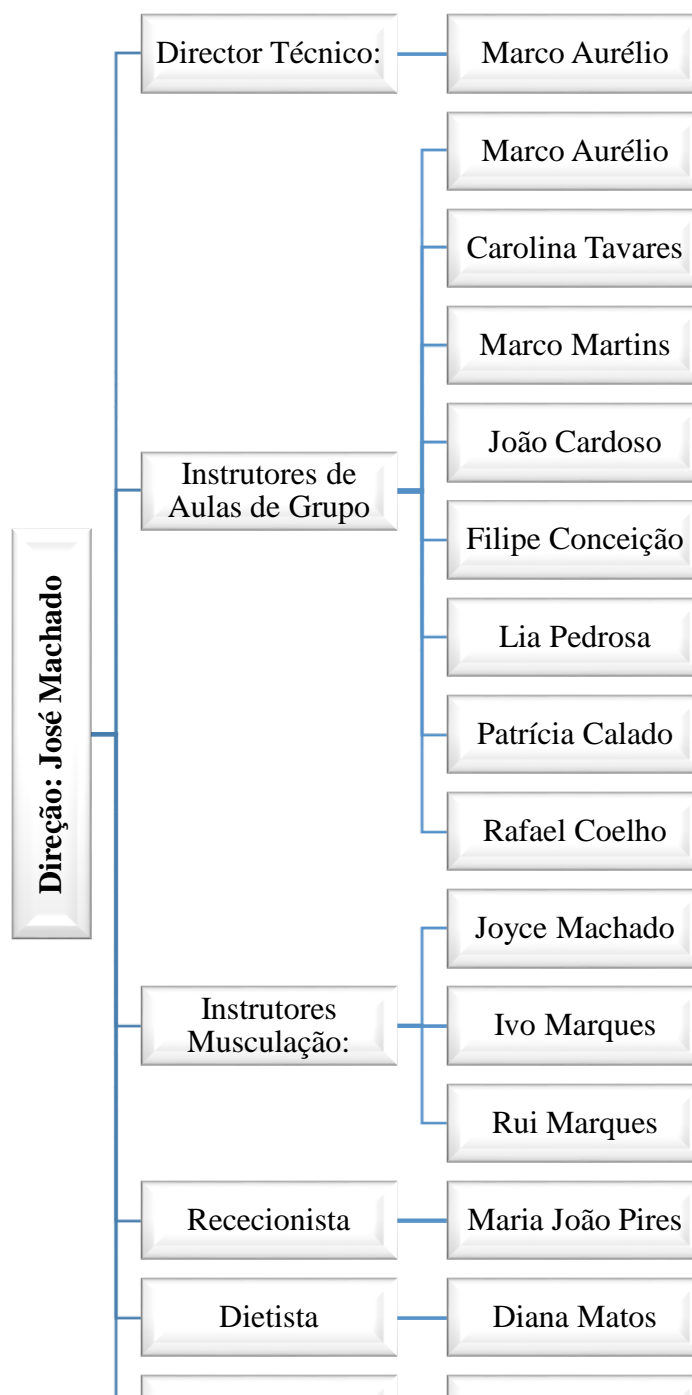


Ilustração 2 - Organograma do Ginásio Gim Line.

4 Recursos do Ginásio Gim Line

Os recursos do ginásio, a que vou dar ênfase, são os recursos físicos, humanos e materiais.

4.1 Recursos Físicos

4.1.1 Instalações

No interior das infraestruturas do ginásio pode-se encontrar: a recepção, onde os clientes efectuam os pagamentos, inscrições, consultam os horários e pedem algumas informações; quatro balneários, um feminino e outro masculino, para clientes, e outros dois feminino e masculino, para instrutores, ambos com cacifos; um gabinete da direcção; três salas de grupo; uma sala de musculação; um gabinete de estética; um gabinete para consultas de dietista; uma arrecadação para guardar materiais; um banho turco e uma sauna.

A figura seguinte mostra algumas das instalações do ginásio.



Ilustração 3 - Imagens das instalações (Fonte: Própria)

4.1.2 Horários de Funcionamento das Instalações

As instalações do ginásio estão abertas das 7 às 14 horas, reabrindo das 15 às 22.30 horas, de segunda a sexta-feira.

Aos fins de semana o ginásio abre às 9 horas e encerra às 13 horas. Reabre das 18 até às 21 horas.

Relativamente aos dias de feriado, o horário é das 9 às 12.30 horas.

4.2 Recursos Humanos

Os recursos humanos que fazem parte do ginásio são:

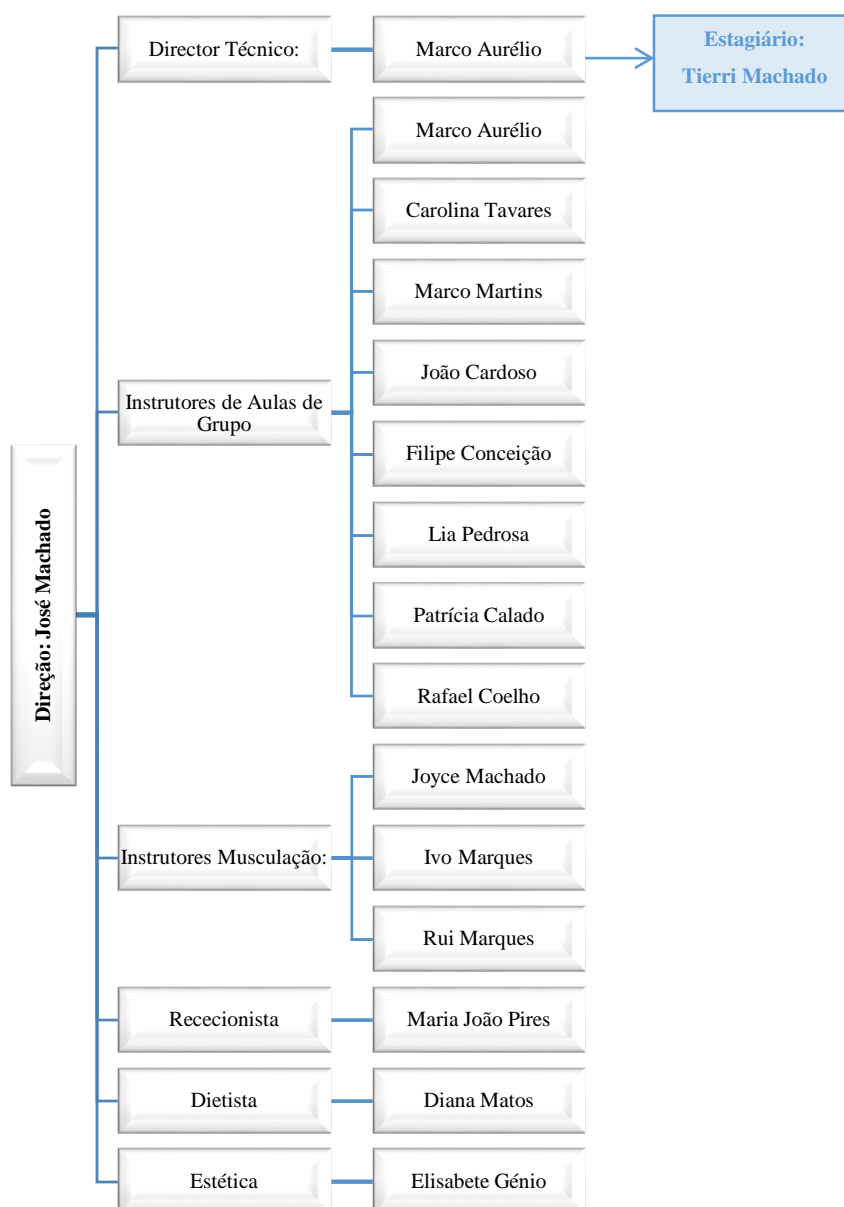


Ilustração 4 - Organograma dos Recursos Humanos

4.3 Recursos Materiais

O ginásio Gim Line é frequentado diariamente por várias pessoas, que procuram não só um bom ambiente mas também uma boa qualidade nos materiais disponibilizados. Assim sendo, relativamente às aulas de grupo existem três equipamentos de som, incluindo micro; vinte e cinco bicicletas de spinning; trinta set's body pump (uma barra, dois pesos de 5 quilos, dois pesos de 2,5 quilos e dois de 2 quilos); vinte e seis tampolins; trinta tapetes; vinte alteres de 2 quilos; dez alteres de 1 quilo; cinquenta elásticos de três intensidades diferentes e cinquenta steps.

Relativamente à sala de musculação, como mostra a ilustração 5, esta contém: oito passadeiras; três elípticas; três gaiivotas; duas bicicletas; dois ergómetros; um step; um press de peito sentado; um press de ombro sentado; uma borboleta; uma prensa de pernas horizontal; um puxador de costas de alavancas; um remo sentado de alavancas; um remo sentado; um puxador de costas; um extensor de tricipetes; um crucifixo; uma barra fixa assistida; uma máquina de adutores; uma máquina de abdutores; um extensor de pernas; uma máquina de curl femoral; uma máquina de abdominal crunch; uma prensa inclinada; um banco scott; um supino plano de alavancas; um supino inclinado de alavancas; um supino plano; um supino inclinado; uma multipower; uma jaula; dois bancos ajustáveis; dois bancos planos; dois bancos declinados; um banco lombar; duas aranhas (apoio para abdominais); cinco bolas medicinais (4 quilos/6 quilos/8 quilos/10 quilos/12 quilos); oito barras já montadas (5 quilos – 40 quilos); quarenta e oito halteres (2,5 quilos – 50 quilos); quatro *kettlebels* (8 quilos, 12 quilos, 16 quilos, 20 quilos).



Ilustração 5 - Recursos materiais

Parte II - Atividades de estágio

1 Objetivos

Neste tópico, irei identificar os objetivos gerais e específicos a atingir durante o estágio.

1.1 Objetivos Gerais

Os objetivos gerais do meu estágio foram os seguintes:

- Permitir ao alunos um contacto com a realidade do mundo laboral em que possa vir a exercer a sua atividade;
- Confrontar, mobilizar e treinar competências adquiridas junto de indivíduos e grupos, decorrentes do quadro operativo de um Instrutor de Musculação e Cardiofitness;
- Completar, aprofundar e desenvolver conhecimentos específicos no domínio da intervenção de um instrutor;
- Promover a reflexão sobre os diferentes domínios de intervenção;
- Proporcionar a aprendizagem e interiorização da dinâmica e mecanismos estruturantes da organização em que se desenvolve o estágio;
- Colaborar na organização de tarefas e atividades do sector em que se integram;
- Dinamizar os serviços ou as atividades (que rentabilizem os recursos às tecnologias da informação e comunicação) promovidas pela organização de estágio;
- Organizar, sistematizar e tratar informação no âmbito da realização de estudos ou actividades institucionais.

1.2 Objetivos Específicos

Dividi os objetivos específicos em objetivos para a integração no ginásio, para a compreensão do contexto do ginásio, para a realização de aulas de grupo e objetivos para intervir na sala de musculação.

1.2.1 Objetivos para a integração no ginásio

- Conhecer a equipa multidisciplinar;
- Revelar capacidade de identificação da matriz histórica da instituição.

1.2.2 Objetivos para a compreensão do contexto do ginásio

- Conhecer o ornanograma;
- Conhecer os documentos normativos e conceitos que regulam o funcionamento do ginásio;
- Identificar processos inerentes ao funcionamento do ginásio.

1.2.3 Objetivos para a realização de aulas de grupo

- Conhecer o funcionamento das aulas de grupo;
- Planear as aulas de grupo;
- Realizar sozinho as aulas de grupo.

1.2.4 Objetivos para intervir na sala de musculação

- Conhecer todos os exercícios e respetivas máquinas;
- Dar apoio aos clientes em diversos exercícios.

2 Fases de Estágio

O estágio dividiu-se em três fases: fase de observação; fase de co-licionação e fase de lecionação.

2.1 Fases de Estágio - Aulas de Grupo

Na primeira fase, fase de observação, preocupei-me em participar no maior número de aulas de grupo de que o ginásio dispunha, de forma a observar como os intrutores lecionavam as aulas. Posteriormente, familiarizei-me com o material e tive bastante preocupação com a técnica utilizada nas diferentes aulas de grupo, para conseguir executar os movimentos correctamente.

Na segunda fase, de co-licionação, fiz “sombra” ao instrutor (i.e. fazer a aula no palco juntamente com o instrutor, mas sem lecionar).

Na última fase, fase de lecionação, lecionei progressivamente algumas faixas onde tive em atenção os cinco elementos chave para ter sucesso nas aulas (em primeiro lugar a coreografia, de seguida a técnica, o *coaching*, a conexão e por último mas não menos importante o *fitness magic*) e por fim lecionei algumas aulas completas, onde estes elementos foram fundamentais para a sua realização com o máximo de profissionalismo.

2.2 Fases de Estágio - Sala de Musculação

Na fase de observação, aprendi como tudo funcionava, desde os métodos de abordagem ao cliente até ao funcionamento dos programas de elaboração de planos de treino.

Na fase de co-licionação acompanhei os clientes e elaborarei planos de treino⁵, avaliações físicas⁶ e relatórios de avaliações físicas⁷ juntamente com o instrutor responsável pela sala no momento.

⁵ Vide Anexo 4

⁶ Vide Anexo 3

⁷ Vide Anexo 2

Por último, na fase de lecionação, o instrutor responsável pela sala no momento apenas supervisionava o meu trabalho, sendo eu a prescrever planos de treino e a acompanhar os clientes, orientando-os na execução dos exercícios. Nesta fase dava feedbacks e corrigia posturas aos clientes.

3 Horário de Estágio

O meu horário de estágio durante o ano letivo não foi estanque, visto que para me tornar mais polivalente e não me especificar somente numa modalidade, fui executando várias aulas.

Dependendo da semana, tomava contacto com várias modalidades. Por exemplo, à quinta-feira, das 9H30 até às 12H30, estava na sala de musculação a acompanhar clientes. Das 12H45 às 13H35 realizava a aula de PUMP FIT. Na parte da tarde realizava uma aula de JUMP UP, das 17H50 às 18H35, e INDOOR BIKE das 19H15 às 20H05. Na sexta-feira dava a aula de KOMBAT, das 10H às 10H50, e na parte da tarde realizava uma aula de X3MFIT, das 18H45 às 19H35.

Aos fins-de-semana, por vezes realizava eventos pontuais, como por exemplo o Campeonato Nacional de Kick Boxing.

As ilustrações seguintes mostram o horário das modalidades de quinta e sexta-feira do ginásio onde estagiei.

Quinta-Feira

SALA 01	SALA 02	SALA 03
X3MFIT 10H30-11H20	PILATES 09H30-10H20	INDOOR BIKE 11H30-12H20
PUMP FIT 12H45-13H35		INDOOR BIKE 19H15-20H05
JUMP UP 17H50-18H35		INDOOR BIKE 20H15-21H05
KOMBAT 18H40-19H30		
ZUMBA 19H35-20H25		
PILATES 20H30-21H20		

Ilustração 6 - Horário das modalidades de quinta-feira do ginásio Gim line

Sexta-Feira

SALA 01	SALA 02	SALA 03
KOMBAT 10H00-10H50		INDOOR BIKE 18H45-19H35
ZUMBA 12H45-13H35		
STEP 18H00-18H35		
X3MFIT 18H45-19H35		
JUMP UP 19H45-20H35		

Ilustração 7 - Horário das modalidades de sexta-feira do ginásio Gim line

4 População Alvo

Durante todo o estágio tive a oportunidade de trabalhar com uma grande quantidade de pessoas de variadas idades, o que se tornou um ponto positivo, pois durante a minha vida profissional é importante reconhecer quais as melhores formas de trabalhar com as diferentes idades e géneros.

Com um variado leque de clientes de diferentes idades, houve necessidade da minha parte de me adaptar, tendo em conta o tipo de cliente que se apresentava nas minhas aulas ou que recorria a mim na sala de musculação.

Nas aulas de grupo, a maioria dos clientes foram do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 65 anos. Na sala de musculação, o público alvo era mais variado, pois esta foi procurada tanto pelo sexo feminino como pelo masculino, dos 12 aos 70 anos.

O Ginásio Gim Line oferece também uma modalidade de dança para crianças desde os 7 aos 18 anos.

5 Atividades desenvolvidas

A prática do estágio é uma actividade em que se articulam as aprendizagens teóricas e a realidade prática. É o momento em que a prática questiona a teoria aprendida, e é relevante que saibamos que a prática não é só o “saber fazer”, mas também “saber ser”.

Assim sendo, e de acordo com o plano de estágio⁸ e os objectivos específicos, a primeira actividade desenvolvida foi a parte de integração no ginásio e a compreensão do seu contexto, altura em que fui apresentado a toda a equipa multidisciplinar, onde realizei um planeamento anual⁹, onde fui aconselhado a realizar semanalmente relatórios semanais¹⁰ e também realizei uma pesquisa prática e teórica do contexto do ginásio, ou seja, o conhecimento do organograma, conhecimento de alguns documentos normativos e conceitos que regulam o funcionamento do ginásio.

Após ter o conhecimento teórico comecei a realizar algumas aulas de grupo, para perceber o seu funcionamento e para conseguir absorver o máximo de conhecimento e técnica de todas as modalidades.

Procurando alcançar um dos principais objectivos do meu estágio, que era conseguir dar uma aula de grupo sozinho, houve a necessidade de estabelecer algumas metas, pois em primeiro lugar escolhi uma modalidade, o Kombat, dado que no passado pratiquei kick boxing, o que facilitou a tarefa, visto já ter alguns conhecimentos técnicos.

De seguida, requesitei os vídeos desta modalidade que contêm as coreografias e as respectivas explicações da mesma, para poder treinar e, nas aulas, estar no palco juntamente com o instrutor.

Depois de ter realizado algumas aulas e estudado através de *scripts*¹¹ que realizava para conseguir decorar a coreografia, consegui atingir o objetivo estabelecido de dar uma aula de grupo.

Ao mesmo tempo que me dedicava às aulas de grupo, fui também dividindo o meu estágio pela sala de musculação, onde tive de conhecer as máquinas e os respectivos

⁸ Vide Anexo 1

⁹ Vide Anexo 8

¹⁰ Vide Anexo 6

¹¹ Vide Anexo 5

exercícios, para poder dar apoio aos clientes quando era solicitado. Elaborei também esquemas de treino e realizei avaliações físicas.

6 Atividades pontuais

Ao longo do meu período de estágio tive a oportunidade de realizar outras actividades, que me permitiram apreender mais conhecimentos acerca do mundo do desporto e do ginásio. Destas destaco, por exemplo, uma actividade pontual que foi a participação no Espetáculo Final de Época, em que participei na organização e fiz uma pequena atuação de dança juntamente com todos os outros instrutores do Gim Line. Além desta, auxiliei na organização do Campeonato Regional, da Taça de Portugal e também do Campeonato Nacional de Kick Boxing.

Tabela 1 - Atividades Pontuais

Atividade	Data	Função	Observações
Campeonato Regional de Kick Boxing	23.03.2013	Organização	Auxílio na organização do evento
Taça de Portugal de Kick Boxing	27.04.2013	Organização	Auxílio na organização do evento
Campeonato Nacional de Kick Boxing	25.05.2013 26.05.2013	Organização	Auxílio na organização do evento
Espetáculo Fim de Época	06.06.2013	Organização/Participação	Auxilio na organização e participação numa coreografia

7 Quantificação das atividades desenvolvidas

Tabela 2 - Quantificação das Atividades de Estágio

Atividade	Fases de Estágio			Total
	Observação	Co-lecinação	Lecinação	
Aulas de Grupo	10	14	14	38
Sala de Musculação	7	22	5	34

Atividades Pontuais	4	Total de atividades =76
------------------------	---	----------------------------

Parte III - Revisão bibliográfica

1 Força

1.1 Conceitos e tipos de Força

A força muscular é uma importante componente da condição física. São necessários níveis mínimos de força muscular para cumprir as tarefas da rotina diária, para manter a independência funcional dos idosos e realizar as actividades físicas de lazer, sem acumular uma enorme fadiga. Níveis adequados de força diminuem as possibilidades de incidência de lombalgias, fraturas osteoporóticas e lesões musculoesqueléticas. A força muscular é a capacidade máxima que um músculo, ou grupo muscular, tem para vencer uma dada resistência, a uma dada velocidade, num determinado exercício (Castelo et al., 2000, cit. por Tavares, 2003). Esta capacidade pode exprimir-se de modos muito diferenciados, estando sempre em relação com outras capacidades (particularmente a velocidade e a resistência), constituindo-se por isso como o pressuposto condicional e básico para a execução de ações motoras.

A força muscular pode manifestar-se dos seguintes modos: força máxima, força rápida e força resistência (ou resistência muscular).

A força máxima é a capacidade que o sistema neuromuscular tem de desenvolver o máximo de força (ou momento de força), contra uma resistência, numa Contração Voluntária Máxima - CVM (ACSM, 2000a; Heyward, 2002 cit. por Tavares, 2003). Esta é considerada a componente básica da força muscular, que influencia todas as outras formas de manifestação da força. A máxima pode dividir-se nas seguintes componentes:

- **Força Isométrica Máxima** - valor máximo de força que um indivíduo é capaz de produzir contra uma resistência inamovível.
- **Força Concêntrica Máxima** - valor máximo de força que um indivíduo é capaz de produzir, com o objetivo de mover uma resistência, através de uma CVM Concêntrica.
- **Força Excêntrica Máxima** - valor máximo de força que um indivíduo é capaz de produzir para mover uma resistência, através de uma CVM excêntrica.
- **Força Absoluta** - valor da força mais elevado que o atleta pode produzir, independentemente do peso do corpo e do tempo de desenvolvimento da força.

- **Força Relativa** - valor da força que se pode produzir por unidade de peso corporal.
- **Força Limite** - pico de força que o sistema neuromuscular é capaz de exercer numa única contração máxima. Esta forma de manifestação da força máxima diferencia-se das outras por ser considerada uma resposta instintiva a uma situação de elevado risco, que envolva pouca ou nenhuma ação voluntária. (Castelo et al., 2000, cit por Tavares, 2003).

A força rápida (força-velocidade) representa a capacidade de o sistema neuromuscular produzir o maior impulso (impulso = força x tempo) possível num determinado período de tempo (Castelo et al., 2000 cit. por Tavares, 2003). Poderá também ser entendida como a capacidade de vencer uma resistência com a maior velocidade de contração possível. Esta forma de manifestação da força pode dividir-se em :

- **Força inicial:** capacidade de o sistema neuromuscular desenvolver, desde o momento zero a maior força possível no mais curto espaço de tempo. Exemplo de desportos em que esta componente da força rápida é possível (desportos em que é requerida uma grande capacidade de velocidade inicial: karate, esgrima e boxe).
- **Força explosiva:** capacidade de o sistema neuromuscular continuar a desenvolver, o mais rapidamente possível, a força já iniciada. Exemplo de disciplinas em que esta componente da força rápida é importante: lançamentos e saltos.
- **Força reativa:** capacidade do sistema neuromuscular de passar da contração excêntrica para a contração concêntrica. É uma componente da força rápida fundamental na grande maioria dos gestos desportivos, os quais envolvem a realização de ciclos musculares de alongamento- encurtamento (CMAE).

Por último, a força resistência ou resistência muscular, como passaremos a denominá-la daqui em diante, determina o nível de resistência à fadiga em performances de força submáxima, de longa duração (ACSM, 2000a; Heyward, 2002 cit. por Tavares, 2003). Exemplos de desportos em que esta forma de manifestação da força é importante: desportos cíclicos (remo, natação, esqui de fundo) e desportos acíclicos (luta e desportos coletivos).

Na área da saúde e condição física, bem como em todos os domínios do fitness, as formas de manifestação da força cujo o interesse no seu desenvolvimento é maior, são a força máxima e a resistência muscular. De facto, estas estão intimamente relacionadas com a condição muscular, tendo repercussões positivas ao nível da saúde, porque o seu desenvolvimento melhora ou mantém os seguintes aspectos:

- A massa isenta de gordura e a taxa metabólica basal, as quais estão relacionados com ganho de peso.
- Massa óssea, relacionada com osteoporose.
- Tolerância à glucose, associada a diabetes tipo 2.
- Integridade músculo-tendinosa, que se relaciona com menor risco de lesão, incluindo lombalgias.
- A capacidade para desenvolver tarefas do quotidiano, que se relaciona com auto-estima.

1.2 Aspectos que condicionam a magnitude dos aumentos da força

De acordo com a ACSM, magnitude dos aumentos de força máxima depende dos seguintes aspetos (ACSM, 2002 cit. por Tavares, 2003):

- **Ações musculares utilizadas** – para a progressão durante o treino de força é recomendado que sejam incluídas ações musculares quer concêntricas quer excêntricas.
- **Intensidade** – é recomendado que praticantes principiantes ou intermédios treinem com cargas correspondentes a 60-70% de 1 RM, realizando 8-12 repetições, e que praticantes avançados utilizem cargas de 80-100% de 1 RM de uma forma periodizada, para maximizar a força muscular. Para uma progressão no treino destes indivíduos a um determinado número de RM (8-12 repetições), é recomendado que sejam aplicados aumentos de 2-10%, com base no grupo muscular e envolvimento (i.e., podem ser utilizadas cargas mais elevadas para os grandes grupos musculares e

- exercícios poliarticulares, em relação aos exercícios que envolvem grupos musculares pequenos) quando o indivíduo consegue realizar mais uma ou duas repetições acima da intensidade desejada em duas sessões consecutivas.
- **Volume de treino** – os praticantes principiantes devem utilizar programas de treino gerais (com séries únicas ou multiséries). Para continuar a progressão, de praticantes intermédios para avançados, devem ser utilizados programas de multiséries, com uma variação sistemática do volume e da intensidade (treino periodizado) ao longo do tempo, como forma de melhorar a força muscular. De forma a reduzir o risco de sobre-treino, o volume não pode ser aumentado dramaticamente. Finalmente, é importante ter em atenção que nem todos os exercícios necessitam de ter o mesmo número de séries e que o ênfase num volume de treino mais baixo ou mais elevado, está relacionado com as prioridades do programa de treino, bem como com os músculos solicitados nos exercícios.
- **Seleção do exercício** – devem ser incluídos no programa de treino quer os exercícios poliarticulares, quer os exercícios monoarticulares, com ênfase para os poliarticulares e movimentos com cadeias cinemáticas fechadas para principiantes, intermédios e avançados, quando se pretende desenvolver a força máxima. Para principiantes e intermédios, é recomendado que o programa de treino de força inclua exercícios com pesos livres e máquinas. Para praticantes avançados, o ênfase deve ser colocado nos exercícios com pesos livres, deixando os exercícios com as máquinas como complemento ao treino.
- **Ordem dos exercícios** – quando se treinam todos os grandes grupos musculares numa sessão, os grupos musculares grandes devem ser treinados antes dos grupos musculares pequenos. Quando se divide a rotina de treino, deve-se solicitar os grupos musculares maiores antes dos pequenos, utilizar os exercícios poliarticulares antes dos monoarticulares ou intercalar exercícios para músculos opostos (relação agonista-antagonista). Por último, quando se treina o músculo individualmente, deve realizar-se os exercícios poliarticulares antes dos monoarticulares e realizar primeiro os exercícios com elevada intensidade em relação aos exercícios com menor intensidade.

- **Intervalos de repouso** – em praticantes intermédios ou avançados, são recomendados intervalos de repouso de pelo menos dois a três minutos para exercícios poliarticulares que utilizem cargas elevadas, passíveis de stressar um músculo relativamente grande (e.g., agachamento, supino). Para o treino complementar (aqueles exercícios complementares aos exercícios centrais, incluindo exercícios monoarticulares com máquinas, e.g., leg extension, leg curl), pode ser suficiente um período de intervalo mais curto, de um a dois minutos.
- **Velocidade da ação muscular** – para indivíduos destreinados, é recomendada a utilização de uma velocidade lenta e moderada, inicialmente. Para o treino avançado, é recomendada a variação de velocidade, do lento para o mais rápido, por forma a maximizar a força. Há que ter em conta que a utilização da técnica adequada é necessária a qualquer velocidade, com o objetivo de reduzir qualquer risco de lesão.
- **Frequência** – em praticantes principiantes são recomendadas duas a três sessões de treino por semana, para o treino do corpo inteiro. Os praticantes intermédios também devem ter uma frequência semanal semelhante, com o mesmo tipo de treino. Porém, para aqueles que desejam variar a estrutura do treino (i.e., divisão parte superior/inferior do corpo, treino separado) é recomendada uma frequência de três a quatro sessões por semana, em que cada grupo muscular é treinado um a dois dias por semana. Para os praticantes avançados são recomendadas quatro a seis sessões por semana.

No que respeita à **hipertrofia muscular**, o ACSM recomenda que os programas de treino sejam elaborados tendo em conta os seguintes factores (ACSM, 2002 cit. por Tavares, 2003):

- **Ação muscular** – de forma semelhante ao treino de força máxima, são recomendadas quer ações musculares concêntricas, quer excêntricas, para praticantes principiantes, intermédios ou avançados.
- **Intensidade e volume** – para praticantes principiantes e intermédios, são recomendadas cargas modernas (70% a 85% de 1 RM) para 8 a 12 repetições por

série, para 1 a 3 séries por exercício. Para praticantes avançados, são recomendadas cargas entre os 70% e os 100% de 1 RM para 1 a 12 repetições por série, para 3 a 6 séries por exercício, de uma forma periodizada, de forma que na maioria do treino sejam mais utilizadas cargas para 6 a 13 RM do que para 1 a 6 RM.

- **Seleção e ordem dos exercícios** – é recomendada a utilização quer de exercícios monoarticulares, quer poliarticulares, em programas de treino de força em principiantes, intermédios e avançados, com uma ordem semelhante àquela apresentada para o treino da força máxima.
- **Intervalos de repouso** – são recomendados períodos de repouso de 1 a 2 minutos para programas utilizados por principiantes e intermédios. Em praticantes avançados, a duração do intervalo de repouso deve corresponder aos objetivos de cada exercício ou fase de treino, de tal forma que possam ser utilizados intervalos de 2 a 3 minutos com cargas elevadas, em exercícios centrais, e intervalos de 1 a 2 minutos em todos os outros exercícios de intensidade moderada ou moderadamente elevada.
- **Velocidade de execução** – é recomendada uma velocidade lenta ou moderada em praticantes principiantes ou intermédios. Nos avançados é recomendada a utilização de uma velocidade lenta, moderada ou rápida, consoante a carga, o número de repetições e os objetivos de um determinado exercício.
- **Frequência** – são recomendadas as mesmas frequências semanais que devem ser utilizadas para o desenvolvimento da força máxima.

A **força rápida** ou **potência muscular** é uma forma de manifestação da força muscular fundamental na performance desportiva. Esta pode ser treinada com cargas elevadas, desde que os exercícios sejam realizados com movimentos explosivos. É fundamental na elaboração de programas de treino para a melhoria da **força rápida** ou **potência muscular** respeitar os seguintes aspectos:

- **Seleção e ordem dos exercícios** – devem ser utilizados, predominantemente, exercícios poliarticulares, seguindo as mesmas recomendações dadas para o treino de força máxima, para todos os níveis de treino.

- **Intensidade, volume e velocidade de repetição** – recomenda-se que, nos programas de treino de força para praticantes intermédios, a componente de potência muscular consista em 1 a 3 séries por exercício utilizando cargas leves a moderadas (30 a 60% de 1 RM) para 3 a 6 repetições submáximas, i.e., sem serem realizadas até à exaustão. A progressão para melhorar a potência utiliza várias estratégias de modificação da carga, de forma periodizada. Se tivermos em consideração que a equação que define a potência se baseia no produto da força pela velocidade, se quisermos aumentar a componente da força é necessário utilizar cargas elevadas (80 a 100% de 1 RM) e se desejarmos aumentar a componente da velocidade (força rápida), devem ser utilizadas cargas leves e moderadas (30 a 60% de 1 RM), movimentadas com uma velocidade explosiva. Para os praticantes de um nível avançado, é recomendada a integração de treinos com vista à melhoria da força rápida ou potência muscular, que consistam na realização de séries múltiplas (3 a 6 séries), no seu programa geral de treino de força.
- **Intervalos de repouso e frequência** – as recomendações para a duração dos intervalos de repouso e frequência das sessões de treino de potência muscular são semelhantes às apresentadas para o treino da força máxima, em todos os níveis de treino dos praticantes.

Em relação ao aumento da **força resistência** ou **resistência muscular**, na construção de programas de exercício deve-se contemplar os seguintes aspectos:

- **Intensidade e volume** – para praticantes principiantes e intermédios recomenda-se que sejam utilizadas cargas relativamente leves (10 a 15 repetições) com um volume moderado a elevado. Para praticantes de nível avançado, é recomendado que sejam utilizadas várias estratégias para modificar a carga (variação dos métodos de treino através de periodização) que utilizem séries múltiplas em cada exercício (10 a 25 repetições ou mais).
- **Seleção e ordem dos exercícios** – é recomendada a inclusão quer de exercícios poliarticulares, quer de monoarticulares nos programas, utilizando várias sequências de combinações para praticantes principiantes, intermédios e avançados.

- **Intervalos de repouso** – os intervalos para o treino da resistência muscular devem ser curtos – i.e., 1 a 2 minutos, para séries de elevadas repetições (15 a 20 ou mais repetições), e menos de 1 minuto para séries de intensidade moderada (10 a 15 repetições).
- **Velocidade de execução** – recomenda-se uma velocidade de execução intencionalmente lenta, quando se realiza um número moderado de repetições (10 a 15). Quando se pretende realizar um maior número de repetições (15 a 20 ou mais), são recomendadas velocidades moderadas a rápidas.
- **Frequência** – a frequência recomendada para o treino de resistência muscular é semelhante à do treino de hipertrofia. (ACSM, 2002 cit. por Tavares, 2003)

Reflexão final e conclusão

A prática de estágio é algo muito importante na caminhada académica de um aluno, pois para além do culminar de três anos de licenciatura, permite-nos colocar em prática os conhecimentos teóricos apreendidos nas diversas unidades curriculares. O estágio demonstra-nos também um pouco do que é o mundo do trabalho e das dificuldades que este acarreta, pois coloca-nos muitas vezes em situações de adaptação e improvisação.

Relativamente aos objectivos que tracei inicialmente no Projecto de Estágio, posso afirmar que esta experiência se tornou bastante positiva, pois após ter estipulado diversas metas, consegui atingir os objectivos finais de lecionar uma aula de grupo e ser autónomo na sala de musculação. É importante para mim admitir também as fraquezas e as dificuldades que tive durante o período de estágio, pois nem sempre foi fácil conciliar o estágio com as aulas e até mesmo com a minha vida pessoal.

Durante o período em que estive no ginásio, a parte de integração com o resto da equipa foi fácil, pois todos se mostraram disponíveis para me ajudar desde o início. Tive algumas dificuldades no que respeita às aulas de grupo, dado que a parte da aprendizagem das coreografias mostrou ser um pouco difícil, por nunca ter tido contacto anterior com este tipo de trabalho.

O que se mostrou ser também um pouco difícil nas aulas de grupo foi o facto de nem sempre conseguir projectar a voz, o que é um elemento muito importante na vida de um instrutor de aulas de grupo, pois, para o ser, é necessário ter algumas características, como por exemplo o *coaching* (i.e. capacidade de conseguir demonstrar os exercícios ao cliente de forma a que este os consiga executar correctamente e ao mesmo tempo encorajá-lo e motivá-lo para que os seus objectivos sejam alcançados com sucesso).

Relativamente à minha experiência na sala de musculação tive dificuldades na realização de avaliações físicas¹², por ser um elemento novo na equipa, o que suscitava alguma timidez da minha parte e também do cliente.

¹² Vide Anexo 3

Um ponto bastante importante no balanço que faço do meu estágio foi a realização do documento do Relatório de Estágio, que se tornou um pouco difícil, devido a alguma falta de conhecimentos relativamente à formatação e escrita de todo o documento.

Em suma e quantificando os pontos positivos e negativos, penso que o meu estágio foi uma boa experiência, pois consegui, com empenho, atingir os objectivos traçados no início deste percurso. Foi também importante esta etapa final na minha licenciatura, pois conciliei os conhecimentos teóricos com a prática e consegui adquirir uma visão real do mundo do trabalho e uma nova motivação e força para prosseguir na minha vida profissional.

Referências Bibliográficas

Aveiro. (2013). Consultado a 12 de Dezembro 2012). Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Aveiro>

Câmara Municipal de Aveiro. (s.d.). Consultado a 12 de Dezembro de 2012. Disponível em: http://www.cm-aveiro.pt/www/templates/TabTemplate.aspx?id_class=2348&TM=2345S2348

DIAS, Diamantino, Revista AVEIRO, *Câmara Municipal de Aveiro*, pp. 8, 2ª Edição, Julho de 1997. Consultado a 12 de Dezembro de 2012. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Aveiro>

GARGANTA, Rui; PRISTA, António; ROIG, Jorge – *Musculação- Uma abordagem dirigida para as questões de saúde e bem estar*. 1ª ed. Lisboa: Manz, 2003. ISBN 972-8831-01-3

Gim Line (s.d.). Consultado a 12 de Dezembro de 2012. Disponível em <http://www.gimline.com/index.php>

TAVARES, Carlos – *O Treino da Força para todos*. 1ª ed. Lisboa: Manz, 2003. ISBN 972-8831-02-1



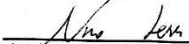
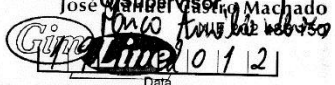
TAVARES, Carlos; RAPOSO, Frederico; MARQUES, Rui – *Prescrição de exercício em Health Club*. 2ª ed. Lisboa: Manz, 2003. ISBN 972-98927-1-7

Anexos

Anexo 1

Plano de estágio

Plano de Estágio

 Instituto Politécnico da Guarda	PLANO DE ESTÁGIO Licenciaturas	MODELO GESP.004.01
Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.		
Escola: <input type="checkbox"/> ESTG <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> ESS		
Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante (Mestrado) <input type="checkbox"/> Outro: _____		
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante: <u>Tieni Vieira Machado</u>		N.º <u>5007141</u>
Docente orientador: <u>Nuno Serra</u>		
Supervisor: <u>Marcos Aurélio Neves</u>		
2. PLANO DE ESTÁGIO		
<p><u>Musculação:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Acompanhamento na Sala de Musculação como Tutor de Musculação e Cardio Fitness; • Elaboração de Esquemas de treino, recolha de dados e Avaliação Física; • Recuperação e Venda + Serviços de PT (Personal Trainer); <p><u>Aulas de Grupo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Montagem ou Copiar de uma Aula; • Geografia e Estrutura da Aula; • Leituras, Interpretação e Montagem das músicas; • Interacção com os clientes; • Gestões da Aula conforme o n.º de pessoas presentes; 		
3. ASSINATURAS		
O Estudante <u>19/10/2012</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura)</small>	O Docente Orientador <u>30/10/2012</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura e carimbo da Escola)</small>	Supervisor: <u>José Machado</u>  <u>01/2</u> <small>Data</small> Praceta da Metalomecânica, Nº16 A / 16 B Agrad do Norte 3800-315 AVEIRO - Tel./Fax: 234 383 689 www.gimline.com e-mail: <u>gimline@esgip.pt</u>

Anexo 2

Relatório de Avaliações Físicas

Relatório de Avaliações Físicas

RELATÓRIO

~ Gymline ~

Nome Vania Reis de Castro Idade: 24 Profissão: Estudante

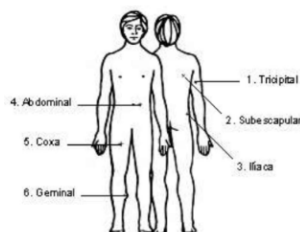
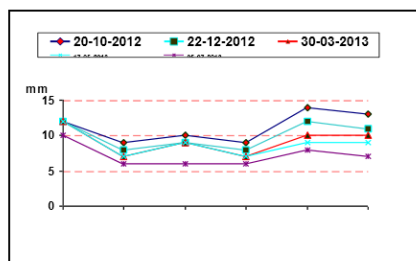
Nº 358 - F

COMPOSIÇÃO CORPORAL

Data	Altura	Peso	Massa Magra	Massa Gorda	Met. Rep.	Sugestão
20-10-12	1.55 m	52.0 kg	74 %	26 %	1123.2	Perder cerca de 1.4 kg de gordura.
22-12-12	1.55 m	50.2 kg	74.8 %	25.2 %	1084.3200	Perder cerca de 00.8 kg de gordura.
30-03-13	1.55 m	48.6 kg	75.6 %	24.4 %	1049.76	Perder cerca de 00.2 kg de gordura.
17-05-13	1.55 m	46.8 kg	76.5 %	23.5 %	1010.88	Não necessita de perder gordura.
05-07-13	1.55 m	45.5 kg	77.2 %	22.8 %	982.8	Não necessita de perder gordura.

MORFOLOGIA

Data	Índice de Massa Corporal	Índice Anca-Cintura	Pregas Membros	Pregas Tronco	Soma Pregas
20-10-12	21.6 - Peso correcto	82 - Índice Elevado	58.2 %	41.8 %	67.0 mm
22-12-12	20.9 - Peso demasiado baixo	.76 - Índice Moderado	58.3 %	41.7 %	60.0 mm
30-03-13	20.2 - Peso demasiado baixo	.76 - Índice Moderado	58.2 %	41.8 %	55.0 mm
17-05-13	19.5 - Peso demasiado baixo	.76 - Índice Moderado	56.6 %	43.4 %	53.0 mm
05-07-13	18.9 - Peso demasiado baixo	.76 - Índice Moderado	58.1 %	41.9 %	43.0 mm



COMPONENTE FUNCIONAL

Data	VO2	Flexibilidade	Força M. Sup.	Força Abdominal	Força M. Inf.
	86.0 - Excelente	36 cm - Médio	27.2 - Fraco	40 - Fraco	81.6 - Bom
	83.0 - Excelente	36 cm - Médio	40.8 - Excelente	50 - Fraco	95.2 - Excelente
	83.0 - Excelente	37 cm - Bom	54.4 - Excelente	60 - Médio	112 - Excelente
	84.0 - Excelente	38 cm - Bom	58.5 - Excelente	64 - Médio	122 - Excelente
	85.0 - Excelente	39 cm - Bom	61.2 - Excelente	72 - Médio	122 - Excelente

Anexo 3

Fichas de Avaliação Física

Fichas de Avaliação Física

1.ª Avaliação Data: 20-10-2012 Hora: 10h Avaliador: Tierri Próxima avaliação: 22-12-2012

FICHA DE RECOLHA DE DADOS

Nome: Vania Reis De Castro Sexo: M F
 Data de nascimento: 12-12-1988 Idade: 24 1.ª Ava
 Profissão: Estudante
 Frequência semanal: Seg Ter Qua Qui Sex Sáb
Histórico pessoal:
 Doenças: Diabetes Hipertensão Fumador Colesterol Hist.Familiar
 Gravidez: Não
 Medicação: Não

Objectivos:
 Tonificar
 Hipertrofia
 Força
 Lipídicos
 Flexibilidade
 Outros

Componente morfológica

1.ª Avaliação
 Peso: 52kg
 Altura: 1.55m
 Fcr. Repouso: 90
 Tensão arterial: 10 / 7

1.ª Avaliação

Trici.	Subs.	Ilia.	Abd.	Cru.	Gem.
12cm	9cm	10cm	9cm	14cm	13cm

Perímetros

1.ª Avaliação

Cint.	Anca
72cm	88cm

Componente funcional

1.ª Avaliação

Flex cm	Força M. Sup.		Frça M. Inf		Abd Reps
	Reps	Carga	Reps	Carga	
36	10	20kg	10	60kg	40

1.ª Avaliação

Teste da Milha		
FC	Tempo	VO2 máx
120	15min	86

Fichas de Avaliação Física

2. ^a Avaliação	Data: 22-12-2012	Hora: 10h	Avaliador: Tierri	Próxima avaliação: 30-03-2013
---------------------------	------------------	-----------	-------------------	-------------------------------

FICHA DE RECOLHA DE DADOS

Nome: Vania Reis De Castro Sexo: M F

Data de nascimento: 12-12-1988 Idade: 24 2.^a Ava

Profissão: Estudante

Frequência semanal: Seg Ter Qua Qui Sex Sáb

Histórico pessoal:

Doenças: Diabetes Hipertensão Fumador Colesterol Hist.Familiar

Gravidez: Não

Medicação: Não

Objectivos:

Tonificar

Hipertrofia

Força

Lipídicos

Flexibilidade

Outros

Componente morfológica

<small>2.^a Avaliação</small>	<small>2.^a Avaliação</small>			
Peso <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="padding: 2px;">50.2kg</td></tr></table>	50.2kg	Fcr. Repouso <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="padding: 2px;">91</td></tr></table>	91	
50.2kg				
91				
Altura <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="padding: 2px;">1.55m</td></tr></table>	1.55m	Tensão arterial <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="padding: 2px;">11</td><td style="padding: 2px;">8</td></tr></table>	11	8
1.55m				
11	8			

	<small>Trici.</small>	<small>Subs.</small>	<small>Ilia.</small>	<small>Abd.</small>	<small>Cru.</small>	<small>Gem.</small>
2. ^a Avaliação	12cm	8cm	9cm	8cm	12cm	11cm

Perímetros

	<small>Cint.</small>	<small>Anca</small>
2. ^a Avaliação	66cm	87cm

Componente funcional

	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%;"> <tr><th>Flex</th></tr> <tr><td style="text-align: center;">cm</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">36</td></tr> </table>	Flex	cm	36	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%;"> <tr><th>Força M. Sup.</th></tr> <tr><th>Reps</th><th>Carga</th></tr> <tr><td style="text-align: center;">10</td><td style="text-align: center;">30kg</td></tr> </table>	Força M. Sup.	Reps	Carga	10	30kg	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%;"> <tr><th>Frça M. Inf</th></tr> <tr><th>Reps</th><th>Carga</th></tr> <tr><td style="text-align: center;">10</td><td style="text-align: center;">70kg</td></tr> </table>	Frça M. Inf	Reps	Carga	10	70kg	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%;"> <tr><th>Abd</th></tr> <tr><th>Reps</th></tr> <tr><td style="text-align: center;">50</td></tr> </table>	Abd	Reps	50
Flex																				
cm																				
36																				
Força M. Sup.																				
Reps	Carga																			
10	30kg																			
Frça M. Inf																				
Reps	Carga																			
10	70kg																			
Abd																				
Reps																				
50																				
2. ^a Avaliação																				

	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%;"> <tr><th colspan="3">Teste da Milha</th></tr> <tr><th>FC</th><th>Tempo</th><th>VO2 máx</th></tr> <tr><td style="text-align: center;">145</td><td style="text-align: center;">14min</td><td style="text-align: center;">83</td></tr> </table>			Teste da Milha			FC	Tempo	VO2 máx	145	14min	83
Teste da Milha												
FC	Tempo	VO2 máx										
145	14min	83										
2. ^a Avaliação												

Fichas de Avaliação Física

3.ª Avaliação	Data: 30-03-2013	Hora: 10h	Avaliador: Tierri	Próxima avaliação: 17-05-2013
---------------	------------------	-----------	-------------------	-------------------------------

FICHA DE RECOLHA DE DADOS

Nome: Sexo:

Data de nascimento: Idade: 3.ª Ava

Profissão:

Frequência semanal:

Histórico pessoal:

Doenças: Diabetes Hipertensão Fumador Colesterol Hist.Familiar

Gravidez:

Medicação:

Objectivos:

Tonificar

Hipertrofia

Força

Lipídicos

Flexibilidade

Outros

Componente morfológica

<table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="text-align: center;"><small>3.ª Avaliação</small></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Peso 48.6kg</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Altura 1.55m</td></tr> </table>	<small>3.ª Avaliação</small>	Peso 48.6kg	Altura 1.55m	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr><td style="text-align: center;"><small>3.ª Avaliação</small></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Fcr. Repouso 91</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Tensão arterial 10 8</td></tr> </table>	<small>3.ª Avaliação</small>	Fcr. Repouso 91	Tensão arterial 10 8
<small>3.ª Avaliação</small>							
Peso 48.6kg							
Altura 1.55m							
<small>3.ª Avaliação</small>							
Fcr. Repouso 91							
Tensão arterial 10 8							

	<small>Trici.</small>	<small>Subs.</small>	<small>Ilia.</small>	<small>Abd.</small>	<small>Cru.</small>	<small>Gem.</small>
3.ª Avaliação	12cm	7cm	9cm	7cm	10cm	10cm

Perímetros

	<small>Cint.</small>	<small>Anca</small>
3.ª Avaliação	65cm	85.5cm

Componente funcional

	Flex	Força M. Sup.		Frça M. Inf		Abd
	cm	Reps	Carga	Reps	Carga	Reps
3.ª Avaliação	37	10	400kg	10	82kg	60

	Teste da Milha		
	FC	Tempo	VO2 máx
3.ª Avaliação	140	13:30min	83

Fichas de Avaliação Física

4.ª Avaliação Data: 17-05-2013 Hora: 10h Avaliador: Tierri Próxima avaliação: 05-07-2013

FICHA DE RECOLHA DE DADOS

Nome: Vania Reis De Castro Sexo: **M** **F**
 Data de nascimento: 12-12-1988 Idade: 24
 Profissão: Estudante
 Frequência semanal: Seg Ter Qua Qui Sex Sáb
 Histórico pessoal:
 Doenças: Diabetes Hipertensão Fumador Colesterol Hist.Familiar
 Gravidez: Não
 Medicação: Não

Objectivos:

Tonificar

Hipertrofia

Força

Lipídicos

Flexibilidade

Outros

Componente morfológica

4.ª Avaliação
 Peso: 46.8kg
 Altura: 1.55m
 Fcr. Repouso: 92
 Tensão arterial: 12 / 8

4.ª Avaliação

Trici.	Subs.	Ilia.	Abd.	Cru.	Gem.
12cm	7cm	9cm	7cm	9cm	9cm

Perímetros

4.ª Avaliação

Cint.	Anca
63cm	83cm

Componente funcional

4.ª Avaliação

Flex cm	Força M. Sup.		Frça M. Inf		Abd Reps
	Reps	Carga	Reps	Carga	
38	10	43kg	10	90kg	64

4.ª Avaliação

Teste da Milha		
FC	Tempo	VO2 máx
140	13:00min	84

Fichas de Avaliação Física

5.ª Avaliação Data: 05-07-2013 Hora: 10h Avaliador: Tierri Próxima avaliação:

FICHA DE RECOLHA DE DADOS

Nome: Vania Reis De Castro Sexo: M F
 Data de nascimento: 12-12-1988 Idade: 24 5.ª Ava
 Profissão: Estudante
 Frequência semanal: Seg Ter Qua Qui Sex Sáb
Histórico pessoal:
 Doenças: Diabetes Hipertensão Fumador Colesterol Hist.Familiar
 Gravidez: Não
 Medicação: Não

Objectivos:
 Tonificar
 Hipertrofia
 Força
 Lipídicos
 Flexibilidade
 Outros

Componente morfológica

5.ª Avaliação
 Peso: 45.5kg
 Altura: 1.55m
 Fcr. Repouso: 90
 Tensão arterial: 11 / 7

5.ª Avaliação

Trici.	Subs.	Ili.	Abd.	Cru.	Gem.
10cm	6cm	6cm	6cm	8cm	7cm

Perímetros

5.ª Avaliação

Cint.	Anca
60cm	78.5cm

Componente funcional

5.ª Avaliação

Flex cm	Força M. Sup.		Frça M. Inf		Abd Reps
	Reps	Carga	Reps	Carga	
39	10	45kg	10	90kg	72

5.ª Avaliação

Teste da Milha		
FC	Tempo	VO2 máx
133	12:00min	85

Anexo 4

Planos de Treino

Planos de Treino



FICHA DE PRESCRIÇÃO DE TREINO

Nome: **Vania Reis De Castro** Valido ate: **22 de Dezembro de 2012**

Instrutor: **Tierr Machado** Sessões de treino semanal: **Circuito** Dias de treino: **Seg Ter Qua Qui Sex**

Objectivos de treino: **Treino Tonificação**

Estado de saúde: **Saudavel**

Activação funcional: Trabalho cardiovascular

Exercício	Tempo	Velocidade /Int.	Observações
Eliptica	10min	Nivel 1	Ritmo Moderado

Treino de força - Exercícios

Tempo de intervalo: **30seg** Entre as séries: **30seg** Entre os exercícios: **30seg**

Press de peito	Puxador a Frente em maquina	Prensa sentado	Adutores e Abdutores
S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6
R 20	R 20	R 20	R 20

--	--	--	--

Hiperextensão do tronco	Elevação de pernas	Abdominal banco declinado	Abdominais em máquina
S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6
R 20	R 25	R 20	R 25

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

Retorno à calma

Exercícios de alongamento	Outros exercicios
	Fazer 5 min na Bicicleta a ritmo lento.

Gim Line: Prazer de viver!

Planos de Treino



FICHA DE PRESCRIÇÃO DE TREINO

Nome: Vania Reis De Castro		Valido ate: 30 de Março de 2013	
Instrutor: Tierrri Machado	Sessões de treino semanal	Circuito	Dias de treino: Seg Ter Qua Qui Sex
Objectivos de treino: Tonificação			
Estado de saúde: Saudavel			
Activação funcional: Trabalho cardiovascular			
Exercício	Tempo	Velocidade /Int.	Observações
Passadeira	20min	6km/h	Corrida Lenta
Treino de força - Exercícios			
Tempo de intervalo	Entre as séries:	Sem, Desc	Entre os exercicios: Sem Desc
Press de peito	Press de ombros na máq.	Puxador a Frente em maquina	Extensão de perna
S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6
R 12	R 12	R 12	R 14
Prensa inclinada	Adutores em máquina	Abdutores em máquina	Flexão de perna
	 Tronco inclinado para a frente		
S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6
R 16	R 20	R 20	R 14
Elevação de pernas	Abdominais em máquina		
S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6		
R 25	R 25		
Retorno à calma			
Outros exercicios			
Bicicleta 5min - Ritmo Lento			

Planos de Treino



FICHA DE PRESCRIÇÃO DE TREINO

Nome:	Vania Reis De Castro			Data de elaboração:	30-Mar-13
Instrutor:	Tierrri Machado	Sessões de treino semanal	4	Valido ate :	17-05-2013

Objectivos de treino: Tonificação

Estado de saúde: Saudavel

Activação funcional: Trabalho cardiovascular

Exercício	Tempo	Velocidade /Int.	Observações
Passadeira	20min	6.5km/h	
Eliptica	15min	nível 1	

Treino de força - Exercícios

Tempo de intervalo Entre as séries: 30seg Entre os exercícios: 1min

Aberturas em máquina	Press de ombros na máq.	Puxador c/ pega justa	Remada no puxador
			
S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6
R 15	R 15	R 15	R 15

Lunge c/ halteres	Agachamento c/ halteres	Glúteo em cabo	Crunch pernas apoiadas
			
S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6
R 30	R 15	R 15	R 25

Remada sentado c/ apoio	Puxador a Frente em máquina	Remada baixa c/ barra	Lunge c/ halteres
			
MATRIX	Observações	Observações	
S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6
R 15	R 15	R 15	R 30

Prensa sentado	Abdutores em máquina	Adutores em máquina	Abdominais em máquina
			
S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6
R 15	R 25	R 25	R 30

Escala de satisfação(treino personalizado): Data: _____ Insatisfeito; Satisfeito; Bastante satisfeito; Muito satisfeito; Ass:

Datas de treinos autónomos					
----------------------------	--	--	--	--	--

Gim Line: Prazer de viver!

Planos de Treino



FICHA DE PRESCRIÇÃO DE TREINO

Nome:	Vania Reis De Castro			Valido ate: 5/7/13
Instrutor:	Tierri Machado	Sessões de treino semanal	3	Dias de treino: Seg Ter Qua Qui Sáb Dom

Objectivos de treino: Tonificar

Estado de saúde: Saudável

Activação funcional: Trabalho cardiovascular

Exercício	Tempo	Velocidade /Int.	Observações
Passadeira	30 min.	6km/h	
Elíptica	25 min.	nível 2	





Treino de força - Exercícios

Tempo de intervalo Entre as séries: 20 a 30 seg. Entre os exercícios: 20 a 30 seg.

Abdutores em máquina	Adutores em máquina	Flexão de perna	Extensão de perna
			
S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6
R 30	R 30	R 20	R 20

Lunge c/ halteres	Hiperextensão do tronco	Elevações laterais c/ halteres	Press de ombros na máq.
			
S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6
R 25	R 20	R 20	R 20

Abdominais em máquina	Abdominais cruzados banco declinado	Abdutores em máquina	Adutores em máquina
			
S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6
R 30	R 30	R 30	R 30

Prensa inclinada	Gluteos no chão	Abdutores no chão	Press de peito
			
S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6	S 1 2 3 4 5 6
R 20	R 50	R 50	R 20

Gim Line: Prazer de viver!

Anexo 5

Scripts de aulas de grupo

Scripts de aulas de grupo

KOMBAT 4

FAIXA 1a+1b

1a)

SAÚDA

2- KATA

8- JAB-CROSS

16- HUK (8 ESQUERDA + 8 DIREITA)

4- DUPLO UPR

10- UPR

8- SHUFLE + 2 JAB (4x CADA LADO)
TROCA PÉ

8- JAB-CROSS

16- HUK

2- KATA

4- DUPLO UPR

10- UPR

4- SHUFLE + 2 JAB (2x CADA LADO)

FIN - A

1b)

16- JOELHO + MARCHA MARCHA

4- 3 JOELHO + MARCHA MARCHA

4- FRONT KICK + PULSA

8- PUSH KICK + MARCHA MARCHA

4- SIDE KICK (PREPARAÇÃO) + PULSA

6- SIDE KICK + PULSA

8- JOELHO + MARCHA MARCHA

4- 3 JOELHO + MARCHA MARCHA

4- FRONT KICK + PULSA

4- SIDE KICK (PREPARAÇÃO) + PULSA

6- SIDE KICK + PULSA

8- JOELHO + MARCHA MARCHA

4- 3 JOELHO + MARCHA MARCHA

FIN - JOELHO ESQUERDA

Scripts de aulas de grupo

KOMBAT 4

FAIXA 2

- 4 - CROSS JAB CROSS + PULSA
- 4 - // + FRONT KICK
- TROCA PÉ
- 4 - CROSS JAB CROSS + PULSA
- 4 - // + FRONT KICK
- 8 - FRONT KICK + MARCHA MARCHA
- KATA (KARATE) FRENTE ATRÁS
- 4 - SHUFLE A FRENTE + SIDE KICK + COTOVELO + BACKFIST (PÉ ESQUERDO)
- 4 - CROSS JAB CROSS + FRONT KICK
- TROCA PÉ
- 4 - CROSS JAB CROSS + FRONT KICK
- 8 - FRONT KICK + MARCHA MARCHA
- KATA (KARATE) FRENTE ATRÁS
- 5 - SHUFLE A FRENTE + SIDE KICK + COTOVELO + BACKFIST (PÉ DIREITO)
- KATA (KARATE)

KOMBAT 4

FAIXA 3

- 16 - POWER JAB
- 32 - JAB CROSS
- 6 - 8 JAB CROSS + 2 DUPLO UPR
- 8 - (COMBINAÇÃO CABEÇA + COSTEIAS + CROSS) (2 JAB + CROSS) + PULSA
- 8 - 2 JAB + CROSS + CROSS JACK
- 4 - JAB CROSS + 2 DUPLO UPR
- 48 - CROSS JACK
- TROCA PÉ
- 32 - JAB CROSS
- 6 - 8 JAB CROSS + 2 DUPLO UPR
- 8 - 2 JAB + CROSS + PULSA
- 8 - 2 JAB + CROSS + CROSS JACK
- 4 - 8 JAB CROSS + 2 DUPLO UPR
- FM - UPR

Scripts de aulas de grupo

KOMBAT 4		FAIXA 4
	12	3 JAB + SIDE KICK (DIREITA)
	8	JOELHO + MARCHA MARCHA
	4	// + FRONT KICK
	4	SUMP KICK
	8	3 JAB + SIDE KICK (ESQUERDA)
		- PAUSA (PÉ LADO A LADO)
	4	JOELHO + FRONT KICK
	4	SUMP KICK
		- PAUSA
	8	BACK KICK (DIREITA)
		- TROCA PÉ
	8	BACK KICK (ESQUERDA)
		- PAUSA
	4	FRONT KICK + FRONT KICK
	4	SUMP KICK
		TROCA PÉ
	4	SUMP KICK
KOMBAT 4		FAIXA 5
		- CORRIDA
		PÉ LADO A LADO
1	}	16- DUPLO POWER JAB (8X CADA LADO)
		8- HUK (4X CADA LADO)
		6-4 POWER JAB + 8 UPR NA BARRIGA
		CORRIDA ALTA
2	}	16- DUPLO POWER JAB
		8- HUK
		6-4 POWER JAB + 8 UPR NA BARRIGA
		CORRIDA ALTA
3	}	16- DUPLO POWER JAB
		8- HUK
		6-4 POWER JAB + 8 UPR NA BARRIGA
		CORRIDA ALTA
		- SPEED BALL 2X CADA LADO
		CORRIDA ALTA
		4

Scripts de aulas de grupo

KOMBAT 4 **FRANK 6**

4- 3 JOELHOS + PASSO ATRÁS
8- 2 JOELHOS + FRONT KICK + PASSO ATRÁS
4- 2 JOELHOS + FRONT KICK + PASSO ATRÁS + SIDE KICK + PASSO ATRÁS + FRONT KICK
KATA
4- 2 SIDE KICK + 4 AGACHAMENTO
8- 1 SIDE KICK + 1 AGACHAMENTO
17- SIDE KICK SEGUIDOS
4- 2 JOELHOS + FRONT KICK + PASSO ATRÁS + SIDE KICK + PASSO ATRÁS + FRONT KICK
PAUSA (RELAXO A CADOL)

2

KOMBAT 4 **PAIXA 7**

10- 4 SAB CROSS + COTOVELO
16- JOELHOS (ESQUERDA DIREITA) SEGUIDO
16- RUNNING MAN
10- 4 SAB CROSS + COTOVELO
16- JOELHOS
16- RUNNING MAN
7- 4 SAB CROSS + COTOVELO
- FREE STYLE
PAUSA
8- SHUFFLE + 2 STREET SAB
16- JOELHOS
16- RUNNING MAN
8- 4 SAB CROSS + COTOVELO
21- RUNNING MAN
TROCA PE!

2

Scripts de aulas de grupo

FAIXAS

- PÉ LADO A LADO (ALONGA BRAÇOS)
- 2 - 4 JAB CROSS + 2 POWER JAB (FASE APRENDIZAGEM LENTA)
- 8 - // //
- 8 - // // (AVANÇA O PÉ NO POWER JAB)
- 60 - JAB CROSS
- 8 - HUK + UPR
- 8 - HUK + UPR + ESQUIVA
- 4 - // // (+ POWER) SAI DA QUANDO ESQUIVA
- 8 - 4 JAB CROSS + 2 POWER JAB (AVANÇA PÉ NO POWER JAB)
- CORRIDA (TROCA DE PÉ)
- 8 - 4 JAB CROSS + 2 POWER JAB
- 8 - // // (AVANÇA PÉ NO POWER)
- 60 - JAB CROSS
- 8 - HUK + UPR
- 8 - HUK + UPR + ESQUIVA
- 4 - // // EM SALTO (+ POWER)
- 8 - 4 JAB CROSS + 2 POWER JAB (AVANÇA PÉ NO POWER)
- CORRIDA ALTA
- 30 - JAB CROSS
- 30 - UPR'S
- 12 - 8 JAB CROSS + 8 UPR'S
- FIM & (BRAÇO DIRIGIDO PARA CIMA)

Anexo 6

Relatório semanal (Exemplo)

Relatório semanal



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

Identificação da entidade: Ginásio Gim Line

Identificação do Discente: Tierrí Machado, nº 5007141;

Orientador Institucional: Marco Aurélio Neves

Supervisor de Estágio: Professor Nuno Serra

Relatório de Estágio relativo ao dia: 03 e 04 de Janeiro de 2013

Dia	Objectivos Específicos	Actividades	Responsáveis	Observações
03 de Janeiro	- Intervenção na sala de Musculação	- Apoio aos clientes na sala de musculação;	Instrutor Ivo Marques;	
04 de Janeiro	- Realização de Aulas de Grupo; - Intervenção na sala de Musculação	- Realização de uma aula (Kombat); - Apoio aos clientes na sala de musculação;	Instrutor Marco Martins; Instrutor Rui Marques;	A partir desta data, comecei a realizar a aula de Kombat no palco juntamente com o instrutor, desempenhando um papel de "sombra", seguindo os seus movimentos.

Anexo 7

Protocolos e parcerias

Protocolos e parcerias

- Agregado Familiar;
- AAAUA - Associação Antigos Alunos Universidade de Aveiro;
- ACP - Automóvel Club de Portugal;
- Adágio;
- Amarra ao Cais - Clube de Natação;
- APEVECA - Associação de Pais e Encarregados de Educação dos Alunos das Escolas do Ensino Básico e Jardim de Infância da Vera Cruz e Barrocas de Aveiro;
- APROCRED de Cacia;
- ASOR - Associação Sindical dos Oficiais dos Registos e Notariado;
- Avesteel;
- Beira Mar;
- Bosch – Vulcano;
- BPN;
- Câmara Municipal de Aveiro e suas Empresas Municipais,
- Cartão Amigo PRAVI(da) Pravi - Núcleo de Aveiro;
- Cartão Cliente Glicínias Plaza;
- Cartão Jovem Euro < 26;
- Casa do Pessoal do Hospital de Aveiro;
- CCD – CACIA;
- Chave - Cooperativa Habitação e Construção de Aveiro;
- Crovan & Arran Automocion;
- EPA - Escola Profissional de Aveiro;
- EUROP ASSISTANCE;
- EXTRUSAL, S.A.;
- FormaSana;

- FUNFRAP - Fundação Portuguesa, S.A.;
- GNR;
- Grupo Medlog, S.A.;
- Media Markt Aveiro;
- ProSound Eventos;
- PT Inovação;
- Saint-Gobain Weber;
- Secção de Ciclismo do Clube dos Galitos;
- S. Vitória;
- SPZC - Sindicato Professores Zona Centro;
- VivaMais;
- Oney;
- Moviflor;
- RCI Banque / Renault.

O Gim Line tem ainda uma parceria com a Clínica Médica e Oncológica Luso Veneza, onde todos os associados do Gim Line têm 20% de desconto, em todos os tratamentos ministrados pela Clínica Luso Veneza e a atribuição de um cartão de cliente com vantagens para o utilizador.

Anexo 8

Planeamento anual de estágio

Planeamento Anual de Estágio

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho	Julho
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										

	Dias de Estágio
	Férias de Natal
	Semana Académica da Guarda 2013
	Campeonato Regional
	Taça de Portugal
	Campeonato Nacional
	Espetáculo

