



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Hugo Marçalo  
outubro | 2012

## **Agradecimentos**

Gostaria de agradecer ao Prof. Ricardo Simão por me ter recebido e permitido estagiar no ginásio Natura Club & Spa, bem como por me ter proporcionado diversas experiências no âmbito do acompanhamento e prescrição do exercício físico, aulas de grupo, aulas de natação e secretariado. Gostaria ainda de fazer uma ressalva, por toda a disponibilidade demonstrada e por toda a ajuda prestada durante todo o meu estágio curricular. A sua experiência profissional permitiu-me alargar e aperfeiçoar conhecimentos nas diversas vertentes inerentes ao trabalho de ginásio.

Agradeço também à Prof. Bernardete Jorge por toda a disponibilidade demonstrada ao longo do meu percurso enquanto estagiário e por todas as orientações prestadas, o que sem dúvida me possibilitou aumentar a qualidade do meu trabalho.

A todos os membros e funcionários do Ginásio Natura Club & Spa quero também agradecer toda a hospitalidade e companheirismo demonstrados. A sua experiência profissional e ajuda foram sem dúvida uma mais-valia para a minha evolução como futuro técnico de desporto.

## Índice

Índice de Ilustrações .....	1
Índice de Tabelas .....	2
Índice de Gráficos .....	3
Introdução .....	4
1. Caracterização do local de Estágio .....	5
1.1 Caracterização da cidade da Guarda .....	5
2. Caracterização da entidade de estágio .....	7
2.1- Horário de Funcionamento da Instituição .....	9
2.2- Estrutura organizacional do Ginásio Natura Clube & Spa .....	9
2.3-Inscrições e Mensalidades .....	10
2.4 Espaços Existentes .....	11
2.4.1 Sala de Recepção.....	12
2.4.2 Sala de Cardiofitness e Musculação .....	12
2.4.3 Sala de Avaliações .....	12
2.4.5 Espaço- Piscina .....	12
2.4.7 Sala de Bike.....	13
2.5 Material Existente.....	13
3-Aulas oferecidas pelo Ginásio.....	16
4-Characterização de Clientes .....	18
4.1 – Caracterização de Clientes por Género.....	18
4.2 – População Alvo .....	18
5- Procedimentos para Avaliação de um Cliente.....	19
6-Acompanhamento de Clientes .....	20
7-Plano de Adaptação Anatómica .....	21
8-Realização de Planos Iniciais.....	21
8.1 – Características de um Programa de Adaptação Anatómica para Objectivo de Hipertrofia Muscular .....	21
8.2 - Características de um Programa de Adaptação Anatómica para Objectivo de Redução de Massa Gorda.....	21
8.3 - Características de um Programa de Adaptação Anatómica para Objectivo de Tonificação Muscular .....	22

8.4 - Características de um Programa de Adaptação Anatómica para Objectivo de Melhoria da Condição Física .....	22
9. Revisão da Literatura .....	23
9.1-Definição de Saúde.....	23
9.2 – Definição de Fitness .....	23
9.3-Ginásios .....	23
9.4-Health Club .....	24
9.5-Wellness Club .....	25
9.6 – Actividade Física e Saúde .....	25
10- Avaliação Inicial de Clientes.....	25
Como realizar uma avaliação inicial de um cliente .....	25
Estratificação de risco .....	26
Parâmetros a avaliar numa avaliação inicial.....	28
Índice de Massa Corporal (IMC) .....	28
Porcentagem de Massa Gorda (%MG) .....	29
Índice Cintura-Anca .....	31
Pressão Arterial .....	32
Procedimentos para Avaliação da Pressão Arterial em Repouso .....	33
VO <sub>2</sub> máximo.....	34
Frequência Cardíaca e cálculo da Frequência Cardíaca Máxima .....	36
11 – O que é CardioFitness e Musculação .....	38
11.1 – Vantagens .....	38
11.2 – Treino de Força .....	39
11.2.1 – Diferentes tipos de treino de força.....	39
11.2.2 – Métodos de treino de força.....	41
12. Objectivos do Estágio.....	48
12.1 Objectivos Gerais .....	48
12.2 Objectivos Específicos .....	48
13-Planeamento e Horário de Trabalho .....	49
14- Actividades Desenvolvidas.....	50
15- Actividades Complementares.....	51
16-Relevância do Trabalho .....	51
CONCLUSÃO.....	52
BIBLIOGRAFIA .....	53
Anexo II - Pesquisas .....	55

Hérnia discal .....	55
ANEXO III- Ginásios, construção, instalação e funcionamento .....	60
ANEXO IV- Máquinas de musculação e Cardiofitness presentes no ginásio .....	75
ANEXO V- Exercícios mais efectuados e ajudas/feedbacks ao Cliente.....	88
1) abdominal tronco inclinado .....	124
ANEXO VI – Relatórios de Estágio.....	126

## Índice de Ilustrações

Ilustração 1- Sé da Guarda (retirada do site wikipedia.org) .....	5
Ilustração 2- Brasão (retirada do site wikipedia.org) .....	5
Ilustração 3- Bandeira (retirada do site wikipedia.org) .....	5
Ilustração 4- Entidade de Estágio (retirada do site do Hotel Lusitânia) .....	7
Ilustração 5- Entrada do Ginásio (FP) .....	9
Ilustração 6- Organigrama (FP).....	10
Ilustração 7- Sala de Musculação/Cardiofitness (FP).....	12
Ilustração 8- Piscina (FP) .....	12
Ilustração 9- Sala de Aulas de Grupo (FP).....	13
Ilustração 10- Sala de Bike (FP).....	13
Ilustração 11- Banho Turco (FP) .....	15
Ilustração 12- Jacuzzi (FP).....	15
Ilustração 13- Sauna .....	15
Ilustração 14- Massagem .....	15

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Material existente (FP) .....	13
Tabela 2- Material existente na Instituição (FP) .....	14
Tabela 3- Sinais e sintomas sugestivos de doença cardiovascular, pulmonar ou metabólica (Adaptado de ACSM, 2003) .....	26
Tabela 4- Estratificação Inicial de Risco (Adaptado de ACSM, 2006).....	26
Tabela 5- Valores do IMC adequados para Homens e Mulheres (Adaptado de McArle, katch e katch, 1994).....	28
Tabela 6- Classificação do IMC (Adaptado OMS, 2004) :.....	28
Tabela 7- Classificação do IMC (Adaptado de Themudo Barata, 1997) .....	29
Tabela 8- Classificação da % de Massa Gorda para os género feminino (Adaptado da tabela apresentada pelo ACSM, 2005) .....	30
Tabela 9- Classificação da % de Massa Gorda para o género masculino (Adaptado da tabla apresentada pelo ACSM, 2005) .....	31
Tabela 10- Classificação do risco de doença com Base no IMC e Circunferência da Cintura- Adaptado de ACSM (2000).....	32
Tabela 11- Classificação da Pressão Arterial para Adultos com 18 anos de idade e mais velhos, adaptado da tabela apresentada pelo ACSM, (2003).....	33
Tabela 12- Classificação do VO2 máx. para o género feminino com valores em ml/ Kg/min (adaptado de ACSM 2005) .....	35
Tabela 13- Classificação do VO2 máx. para o género masculino com valores em ml/Kg/min (adaptado de ACSM 2005) .....	36
Tabela 15- Planeamento e Horário de Estágio (FP).....	49

## Índice de Gráficos

Gráfico 1- Caracterização dos clientes por Género.....	18
--------------------------------------------------------	----



## Introdução

No âmbito da unidade curricular Estágio, do 3º ano do Curso de Desporto, foi proposto aos alunos que realizassem um estágio numa área de que lhes suscitasse interesse. Um dos objectivos deste estágio consta na realização de um relatório com base numa futura exposição e defesa do mesmo perante um júri escolhido pela instituição da qual sou aluno. A escolha do local de estágio foi discutida entre alunos e professores. Assim, a minha escolha recaiu sobre o Ginásio Natura Club & Spa pertencente à cadeia de hotéis IMB (Imobiliária Manuel Brancal), mais nomeadamente no Hotel Lusitânia Congress & Spa \*\*\*\*.

Este trabalho tem como objectivos principais perceber melhor como se trabalha em instituições deste tipo, conhecendo a sua organização e os seus métodos de trabalho, bem como ganhar competências no ramo e ficar a conhecer todo o seu envolvimento. Pretendemos ganhar competências e conhecimentos no âmbito do trabalho de ginásio e de toda a sua envolvência, bem como crescer enquanto técnicos na área de Desporto.

Procurámos, especificamente com esta experiência, ganhar competências como instrutores de ginásio, evoluindo no que ao acompanhamento e prescrição do exercício físico diz respeito, assim como procurámos crescer enquanto professores de aulas de grupo e a nível de feedbacks para com os clientes.

Neste relatório surgirá uma calendarização de todo o estágio seguida de uma caracterização da instituição em causa, Club Natura & Spa: espaços e todos os recursos materiais que o Clube Natura & Spa disponibiliza não só para treinos e aulas como para trabalho dos técnicos. Vai também ser descrita toda a estrutura organizacional do mesmo, relativamente aos recursos humanos existentes na instituição.

# 1. Caracterização do local de Estágio

## 1.1 Caracterização da cidade da Guarda

A Guarda é uma cidade portuguesa com 31 224 habitantes, inserida no concelho homólogo com 712,11 km<sup>2</sup> de área e 42 541 habitantes (2011), subdividido em 55 freguesias. O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sudeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira.

É ainda a capital do Distrito da Guarda que tem uma população residente de 173 831 habitantes. Situada no último contraforte Nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude, sendo a cidade mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte. Trata-se de um concelho de dimensão média, composto por 52 freguesias rurais e três urbanas, compreendendo três bacias hidrográficas: Mondego, Côa e Zêzere.

Possui acessos rodoviários importantes como a A25 que liga Aveiro à fronteira, dando ligação direta a Madrid; a A23 que liga a Guarda a Torres Novas, bem como o IP2 (em fase de construção) que ligará Guarda a Bragança.

Conhecida pela cidade dos 5 Fs, a sua origem tem várias explicações:

A explicação mais conhecida e consensual do significado dos 5Fs diz que estes significam Forte, Farta, Fria, Fiel e Formos.



Ilustração 1- Sé da Guarda (retirada do site wikipedia.org)



Ilustração 2- Brasão (retirada do site wikipedia.org)



Ilustração 3- Bandeira (retirada do site wikipedia.org)

A explicação destes efes tão adaptados posteriormente a outras cidades é simples:

1- Forte: a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;

2- Farta: devido à riqueza do vale do Mondego;

3- Fria: a proximidade à Serra da Estrela explica este F;

4- Fiel: porque Álvaro Gil Cabral – que foi Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral – recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85. Teve ainda Fôlego para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D. João I) como Rei;

5- Formosa: pela sua natural beleza.

Informação retirada de (<http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>)

## 2. Caracterização da entidade de estágio

O Hotel Lusitânia encontra-se situado no coração da Beira Interior, na cidade mais alta de Portugal - a cidade da Guarda.

Faz parte do grupo Natura IMB Hotels e, dispõe de 63 quartos com varandas privadas, dos quais 6 são suites, 3 executivas e 3 Júnior. Todos os quartos do Hotel Lusitânia tem mobiliário moderno, incluindo ar condicionado e televisão por satélite. O acesso a Internet sem fios está disponível gratuitamente em todos os quartos.

Distando apenas a 10 minutos de carro do centro histórico da cidade da Guarda, disponibiliza piscina interior e exterior e uma extensa área de spa. O Natura Clube & SPA integrado no Hotel Lusitânia está totalmente equipado com sauna húmida e seca, jacuzzi e cabinas de massagens e esteticismo. O clube de bem-estar dispõe de um ginásio e desportos aquáticos, assim como um campo de ténis e um campo de futebol relvado.

O Lusitânia é o primeiro Bio Friendly Hotel de Portugal, tem uma quinta orgânica e um jardim de flores no local. O restaurante do hotel serve pratos confeccionados com produtos da horta, que também dispõe de árvores frutíferas.



Ilustração 4- Entidade de Estágio (retirada do site do Hotel Lusitânia)

O Natura Clube & Spa é um espaço integrado no Hotel Lusitânia, onde podemos encontrar condições para a prática de exercício físico, com acompanhamento individualizado efectuado por uma equipa de profissionais especializados nesta área.

Este espaço está também ao dispor dos clientes/hóspedes do Hotel Lusitânia, com condições especiais, para que a sua estadia seja mais agradável e possa beneficiar de toda a qualidade dos seus serviços

O Natura Clube & SPA destaca-se por oferecer um espaço credenciado com programas de exercício físico controlado, tanto na vertente de lazer e bem-estar como na prevenção de problemas associados à área da saúde. Possui também dois estúdios onde se desenrola um leque de actividades de grupo, uma piscina interior dedicada a actividades do meio aquático e salas de Cardiofitness e Musculação.

Este Health Club dá ainda a possibilidade de relaxar dos complicados dias de trabalho, podendo-se usufruir de um SPA constituído por um gabinete de estética e massagens, sauna, banho turco e banheira de hidromassagem (Jacuzzi).

## 2.1- Horário de Funcionamento da Instituição

O Natura Clube &Spa tem um horário de funcionamento de 2ª a 6ª feira das 09:30h às 21:00h, aos sábados das 10:00h às 20:00h, feriados das 10:00h às 19h00h e aos domingos das 10:00h às 19:00h.

## 2.2- Estrutura organizacional do Ginásio Natura Clube & Spa

O ginásio possui um director técnico, que tem como função gerir toda a estrutura financeira e humanística do mesmo. Ajudado de perto pelo coordenador e professor do ginásio, que é a pessoa que faz o trabalho de campo todo no ginásio, coordenando os recursos humanos que tem e dando aulas de grupo e de natação.

Existem também dois técnicos responsáveis pelas salas de musculação e Cardiofitness, sendo a sua função acompanhar treinos, ensinar a executar exercícios, corrigir posturas, realizar avaliações e prescrever os planos para todo o tipo de clientes.

O ginásio possui ainda um professor para as aulas de natação e de hidroginástica.

A instituição contém também duas recepcionistas cuja tarefa é receber clientes, elaborar inscrições, atribuir cacifos, vender refrigerantes e cobrar mensalidades. No entanto fazem ainda serviço de massagens a quem tiver uma marcação.

A equipa de limpeza é responsável pela manutenção e saneamento de todos os espaços existentes no ginásio.



Ilustração 5- Entrada do Ginásio (FF)

Existe, ainda um estagiário (do 3º ano do curso de Desporto), neste caso sou eu mesmo, que auxilia os técnicos, tanto no acompanhamento de treinos como nas avaliações e reavaliações de clientes. Participando e auxiliando ainda nas aulas de grupo e de natação. Passamos a apresentar, esquematicamente, a estrutura acima referida (ilustração 6):



Ilustração 6- Organograma (FP)

### 2.3-Inscrições e Mensalidades

Para realizar ou renovar uma inscrição, o cliente não tem qualquer tipo de custo, pagando unicamente a mensalidade relativa ao mês em que se inscreve, sendo que após o pagamento da mensalidade o cliente fica automaticamente a usufruir do seguro de acidente desportivo. No caso de haver uma inscrição de duas pessoas da mesma família procede-se ao desconto familiar, onde os clientes usufruem de um desconto de 20% no pagamento da mensalidade. As mensalidades do Natura Clube & Spa variam consoante o tipo de cartão que o cliente pretende. O Cartão Natura Clube Fitness inclui utilização livre das aulas de grupo, cardiofitness, banho turco e sauna. 20 % de desconto sobre todos os outros tipos de serviços. 10 % de desconto sobre merchandising e tem uma mensalidade de (58.00€). O Cartão

Natura Clube Prestige inclui utilização livre das piscinas e jacuzzi, cardiofitness, banho turco e sauna. 20% de desconto sobre todos os outros serviços. 10% de desconto sobre merchandising e tem uma mensalidade de (50.00€). O Cartão Natura Clube Executivo incluiu utilização das piscinas e jacuzzi, cardiofitness, banho turco e sauna após as 18h00 de segunda a sexta feira. 20 % de desconto sobre todos os outros serviços. 10 % de desconto sobre merchandising e tem uma mensalidade de ( 45€). O Cartão Natura Clube Saúde inclui a utilização livre das piscinas e jacuzzi, cardiofitness, banho turco e sauna de segunda a sexta- feira até ás 18h00. 20% de desconto sobre todos os outros serviços. 10% de desconto sobre merchandising e tem uma mensalidade de ( 34€). O Cartão Natura Clube Aqua inclui utilização livre das piscinas e jacuzzi, entre as 12h00 e as 15h30 de segunda a sexta-feira. 20 % de desconto sobre todos os outros serviços. 10 % de desconto sobre merchandising e tem uma mensalidade de (22€).

**Notas:**

1. A indicação da hora de saída ou do encerramento do clube, pressupõe que naqueles momentos o (a) utente já não se encontre nas instalações.
2. O desconto de 20% não se aplica em aulas, estética e cadernetas.
3. Desconto Família: 20% desconto sobre cartões ( exclusivo a segundos cartões adquiridos durante a validade do cartão proponente).

## **2.4 Espaços Existentes**

O Natura Clube & SPA é um espaço onde podemos distinguir dez secções, a recepção, a sala de avaliações, a sala de cardiofitness e musculação, a sala de aulas de grupo, a sala de Bike, a piscina, a sauna, o banho turco, a sala de massagens e os balneários.



#### **2.4.1 Sala de Recepção**

Na sala de recepção, encontram-se a responsáveis pela recepção, que fornecem as chaves dos cacifos aos clientes, toalhas de rosto ou de banho, comercializam águas, efectuam as inscrições e cobram as mensalidades aos mesmos. Nesta sala encontram-se também os planos de treino de clientes organizados por ordem alfabética onde os clientes, em cada sessão de treino, podem retirar o seu respectivo plano e seguir o treino através dele.

#### **2.4.2 Sala de Cardiofitness e Musculação**

As paredes encontram-se revestidas por espelhos e o piso é antiderrapante. Esta sala possui também duas televisões para que os clientes se possam distrair um pouco da actividade que estão a realizar. Existe também, uma ventoinha para que os clientes não se sintam tão abafados. Neste espaço encontram-se máquinas de treino cardiovascular, de musculação, os halteres e discos são todos da marca Matrix.



Ilustração 7- Sala de Musculação/Cardiofitness (FP)

#### **2.4.3 Sala de Avaliações**

Esta sala é um espaço de curtas dimensões concebido unicamente para avaliar o cliente. Neste espaço podemos, uma balança de bioimpedância para que os clientes sejam pesados sempre que achem necessário assim como quando estão a ser avaliados ou reavaliados, podendo-se observar a sua evolução. Este espaço possui ainda uma fita métrica para realizar medições, bem como diversas folhas de planos de treino vazias e o registo de todas as anteriores avaliações de cada cliente.

#### **2.4.5 Espaço- Piscina**

Este é um espaço constituído por uma piscina de 100 metros de comprimento, com material diversificado a nível de pranchas, insufláveis, entre outros... É ainda o local onde se realizam as aulas de Natação e de Hidroginástica.



Ilustração 8- Piscina (FP)

#### 2.4.6 Sala de Aulas de Grupo

Este é um espaço onde se realizam as aulas de grupo de Body Pump e Circuito. Esta sala é bastante ampla, é revestida por espelhos e tem um piso antiderrapante. Possui equipamento diversificado a nível das aulas que são realizadas nesse espaço.



Ilustração 9- Sala de Aulas de Grupo (FP)

#### 2.4.7 Sala de Bike

É um espaço onde se realizam todas as aulas de Natura Bike e no qual podemos encontrar 23 bicicletas para a realização das aulas. É possível ainda, encontrarmos uma televisão para distrair os clientes caso estes o queiram.



Ilustração 10- Sala de Bike (FP)

### 2.5 Material Existente

No Natura Club & SPA, para realizar avaliações iniciais, existe o seguinte material apresentado na tabela 1:

Tabela 1- Material existente (FP)

Material	Quantidade
Calculadora	1
Balança bioimpedencia	1
Balança	1
Fita Métrica	1
Medidor de pressão arterial	1
Tabelas de referência	3
Fichas de avaliação inicial	(inúmeras)

Na tabela seguinte, iremos apresentar todo o material existente na instituição:

Tabela 2- Material existente na Instituição (FP)

<b>Material de Cardiofitness</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Peso (kg)</b>
Passadeiras	2	
Ergómetro	1	
Elípticas	2	
Bicicletas	2	
Reclinada	2	
Steps	2	
Cateye ergociser	1	
<b>Máquinas de Musculação</b>	<b>Carga (mín-máx) kg</b>	<b>Peso (kg)</b>
1 Pectoral Fly	5-90	
1 seated Row	5-90	
1 Abductor	5-50	
1 Adductor	5-50	
1 Leg Extension	5-70	
1 Prensa	-	
1 Peck Deck	5-100	
<b>Halteres existentes na instituição</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Peso (kg)</b>
	1 par	1 kg
	1 par	2 kg
	1 par	3 kg
	1 par	4 kg
	1 par	5 kg
	1 par	6 kg
	1 par	7 kg
	1 par	8 kg
	1 par	9 kg
	1 par	10 kg
	1 par	11 kg
	1 par	12 kg
	1 par	13 kg
	1 par	14 kg
	1 par	15 kg

	<b>Quantidade</b>	<b>Peso</b>
<b>Discos existentes na instituição</b>	6	0,5
	6	1
	10	2
	10	4
	4	5
	4	10
<b>Bicicletas existentes na sala de Bike</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Peso</b>
	13	
<b>Materiais existentes na Sala de aulas de grupo</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Peso</b>
Trampolins	6	
Fitball	8	
Barras	16	
Colchões	19	
Peso adicional (2,5Kg)	3	2,5 kg
Ganchos	22	
Halteres de 2 kg	2 pares	2 kg
Halteres de 1 kg	2 pares	1 kg
Aparelhagem de som	1	
Discos 1 kg	30	1 kg
Discos 2,5 kg	30	2,5 kg
Discos de 1,25 kg	30	1,25 kg
Saco de boxe	1	
Steps	15	
<b>Outros materiais existentes</b>	<b>Quantidade</b>	

	1 par	16 kg
	1 par	17 kg
	1 par	18 kg
	1 par	19 kg
	1 par	20 kg
	1 par	21 kg
	1 par	22 kg
	1 par	23 kg

na instituição		Peso (kg)
Barras direitas	3	
Barra de elevações	1	
Bancos colchões	2	
	3	
Peso adicional (2,5Kg)	1	
Fitball	2	
Plataforma instável	1	

O Ginásio Natura Club & Spa possui ainda um serviço de Spa com Sauna, Banho Turco, Jacuzzi e massagens.



Ilustração 11- Banho Turco (FP)



Ilustração 12- Jacuzzi (FP)



Ilustração 13- Sauna

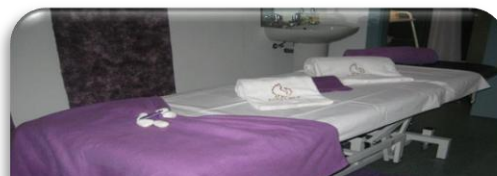


Ilustração 14- Massagem

### **3-Aulas oferecidas pelo Ginásio**

#### **√ Natura Bike**

O Natura Bike é uma aula de grupo, praticada numa bicicleta especialmente desenhada e desenvolvida para a modalidade, que lhe permite facilmente ajustar a resistência da bicicleta ao seu próprio nível de treino. Ao som de música estimulante, utilizando técnicas específicas, simulam-se vários tipos de percursos, como subida e descida de ladeiras, e situações de terrenos sinuosos e obstáculos.

Além de proporcionar boa forma, o Natura Bike ajuda a criar resistência corporal e a fortalecer os músculos do abdômen, glúteos, pernas e dos sistemas respiratório e cardíaco.

O nível de intensidade do Natura Bike varia de acordo com a fase da música, podendo ser fácil ou chegar próximo do exaustivo.

As aulas de Natura Bike oferecem entusiasmo e animação e duram entre 30 e 60 minutos sem possuir restrição quanto a peso ou idade.

#### **√ Natura Pump**

O Natura Pump é uma aula de 45-60 minutos sem impacto e feita para dar ao corpo um treino completo, usando barras e pesos ao som da música.

A aula é dada para um grupo de pessoas por intermédio de um instrutor qualificado para o mesmo.

A aula começa pelo aquecimento geral do corpo todo e em seguida pelo trabalho de cada músculo específico do corpo.

A aula começa com exercícios de pernas, quadríceps e glúteos. Depois segue-se o peito, costas, os braços (Bíceps e Tríceps) e por fim os ombros. No fim do treino temos os abdominais, os alongamentos e o respectivo relaxamento.

## √ **Natura Circuito**

A aula de Natura Circuito é elaborada numa das formas mais eficientes de ganhar condição física, resistência muscular, perda de peso e gordura. A aula consiste em alternar exercícios aeróbios e localizados, com o objetivo de manter os batimentos cardíacos num nível de intensidade aeróbia e realizar exercícios localizados.

Divide-se a sequência de exercícios em estações, onde o intervalo entre as estações será sempre uma atividade contínua e sem descanso entre os mesmos. A carga para os exercícios localizados deve ser o suficiente para realizar o número de exercícios proposto, sem grande esforço nas últimas repetições. Varia-se constantemente os exercícios de estação para estação, tornando o treino mais dinâmico e interessante.

## √ **Aulas de Natação**

O Clube Natura & SPA oferece diferentes tipos de aulas de natação, dependendo do escalão etário do cliente em questão. As aulas são divididas pelas classes de babys, benjamins, iniciados, de juvenis e de séniores.

Nos escalões etários mais baixos dá-se primazia à adaptação ao meio aquático e à iniciação base de cada estilo de nado, valorizando a técnica, as intensidades e a perfeição dos gestos nos escalões etários posteriores.

## √ **Aulas de Hidroginástica**

As aulas de Hidroginástica do Clube Natura & SPA, são aulas, que promovem uma actividade física agradável através da qual se pode adquirir uma boa condição física, com a melhoria das capacidades físicas de coordenação, resistência e flexibilidade (melhoria na amplitude de movimentos) e melhorar, no geral, a forma física.

É de realçar, sobretudo, a sensação relaxante de bem-estar que está aliada à actividade, devido ao efeito de massagem que a água provoca no corpo do cliente, com a ajuda do ritmo imposto pela música utilizada nas aulas.

As aulas de hidroginástica do ginásio, são na sua grande maioria frequentadas por idades compreendidas entre os 30 e os 85 anos.

## 4-Characterização de Clientes

### 4.1 – Caracterização de Clientes por Género

Na instituição Natura Clube & SPA encontram-se activos, aproximadamente 350 clientes, sendo estes 197 do género masculino e apenas 153 do género feminino. Com isto, verificamos que a maioria dos clientes da instituição é do género masculino, como demonstram as percentagens de 56% no Erro! A origem da referência não foi encontrada.

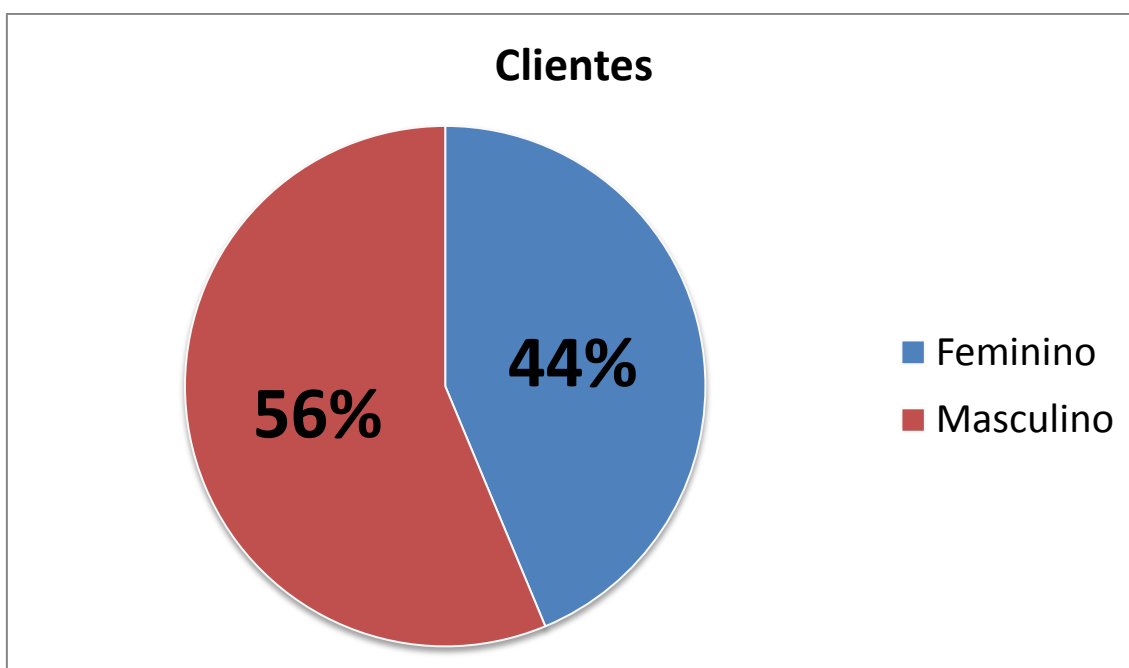


Gráfico 1- Caracterização dos clientes por Género

### 4.2 – População Alvo

No ginásio, podemos verificar que os clientes estão distribuídos consoante o seu objectivo. Este objectivo pode ser o de Redução de Massa Gorda, Hipertrofia Muscular, Tonificação Muscular, Melhoria da Condição Física e recuperação de lesões.

Existe também um grupo de outros objectivos, onde se englobam os clientes que pretendem um treino específico para uma certa modalidade ou também para recuperação de lesões.

O Natura Club & SPA tem como principal objectivo ir ao encontro de clientes que visam melhorar a sua condição física e recuperar de algumas lesões, estando no meu ver bem equipado e estruturado para esse efeito.

## **5-Procedimentos para Avaliação de um Cliente**

No Natura Club & SPA é realizada uma avaliação inicial a cada cliente. Inicia-se realizando um questionário adaptado do PAR-Q para que se conheça o histórico médico do cliente. É realizado um questionário para verificar se existem limitações ou patologias que possam interferir na prescrição de exercício dos clientes. São também medidos e avaliados alguns parâmetros relativamente à composição corporal e sistema cardiovascular. Por fim, é efectuado um teste físico para avaliar a capacidade cardiovascular do cliente.

De início, são efectuadas algumas questões, se o cliente responder afirmativamente a mais que uma pergunta, é-lhe indicado que se dirija ao médico.

Para medir a capacidade cardiovascular, medimos a pressão arterial sistólica e diastólica, retirando a frequência cardíaca no momento e efectua-se o teste de  $VO^2$  máximo na passadeira.

Quanto aos parâmetros de composição corporal, medimos os mesmos através de uma balança de Bioimpedância Digital Omron BF-511 – calcula a massa corporal. Esta balança mede o percentual de gordura corporal, percentual de músculo-esquelético, nível de gordura visceral, músculo esquelético, IMC e metabolismo de repouso do cliente. A altura do cliente mede-se com a fita métrica.

Caso seja diagnosticado no cliente algum factor que possa restringir o cliente de praticar actividade física, este é encaminhado ao seu médico para que refira com precisão se o indivíduo pode ou não praticar actividade física no ginásio, de forma a não prejudicar a sua saúde.

Nas reavaliações é usado o mesmo protocolo.



## 6-Acompanhamento de Clientes

No Natura Clube & SPA, todos os clientes têm uma atenção especial, dependendo da sua experiência dentro de um ginásio. Os clientes novos são os que obtêm mais atenção por parte dos técnicos, pois são estes que sentem mais dificuldades para se adaptarem ao ambiente e aos exercícios aplicados no seu plano de treino. Nós, como técnicos e no meu caso estagiário, tentamos ao máximo utilizar as nossas capacidades de comando, utilizando feedback, corrigindo as posturas e exemplificando os exercícios que os clientes não dominam correctamente. São verificados alguns erros na execução dos exercícios pelos clientes: curvatura acentuada das costas; prender/trancar a articulação do joelho ou do cotovelo; forçar a cervical; não encostar a nuca aos bancos nas máquinas com o respectivo apoio; respirações mal efectuadas entre outros.

Maioritariamente, a estes clientes primários não são atribuídos exercícios com pesos livres, ou seja, só são prescritos exercícios em máquinas, pois estas auxiliam o cliente na sua postura e no alinhamento do movimento.

Nos clientes mais avançados ou com mais experiência, o técnico não tem necessidade de incidir a sua atenção constantemente. Embora, em alguns exercícios, como por exemplo o "trícipite à testa com halteres", "aberturas planas, declinadas ou inclinadas", ou "press com halteres", o técnico pode bloquear a articulação que tem que permanecer imóvel durante o exercício ou ainda acompanhar o movimento correcto pretendido no exercício. Isto permite ao cliente corrigir e observar o movimento correcto. Também por este motivo, os exercícios efectuados no ginásio são preferencialmente executados em frente aos espelhos. O técnico também pode ser uma peça importante para a motivação de um cliente dentro do ginásio, pois este, por vezes, pode dialogar com os clientes durante os intervalos de execução dos exercícios, ajudando-o a vencer as cargas do exercício e a abstrair-se do esforço.

## **7-Plano de Adaptação Anatômica**

No Natura Club & SPA existe uma base para a realização de planos de adaptação anatômica para pessoas consideradas normais, ou seja, que não apresentem qualquer tipo de patologia.

Depois de efectuada a avaliação inicial, existe alguns passos a seguir, sendo estes: em primeiro lugar, calcular a FC máxima do praticante através da fórmula de Tanaka ( $208 - 0,7 \times \text{idade}$ ) e % FC para a intensidade de treino. De seguida deve ser prescrito um plano com 8 a 10 exercícios, sendo estes primeiramente poli articulares e posteriormente mono articulares. Os exercícios devem conter uma alternância entre membros inferiores com os superiores. O plano, deve também conter a duração do treino cardiovascular, a FC cardíaca máxima para o treino, intervalos de repouso, velocidade de execução, nº de séries e nº de repetições em cada série, adequadas ao objectivo do cliente em questão.

## **8-Realização de Planos Iniciais**

### **8.1 – Características de um Programa de Adaptação Anatômica para Objectivo de Hipertrofia Muscular**

Para treinos de Hipertrofia Muscular, o cliente dedica um tempo reduzido ao trabalho cardiovascular. No treino de força as velocidades de execução devem ser lentas, ou seja, uma velocidade de 2x4 (2" na fase concêntrica e 4" na fase excêntrica) e os intervalos de repouso têm uma duração maior, cerca de 60 segundos. O treino deverá ser organizado entre duas e três séries de 8 a 12 repetições.

### **8.2 - Características de um Programa de Adaptação Anatômica para Objectivo de Redução de Massa Gorda**

Para um programa de redução de massa gorda, o treino cardiovascular é maior, pois deverá rondar os 30 a 40 minutos, normalmente repartidos pela sessão de treino, entre 65%-75% da FC máxima.

### **8.3 - Características de um Programa de Adaptação Anatômica para Objectivo de Tonificação Muscular**

Para um programa de tonificação, a duração de treino cardiovascular ronda entre os 20 e 30 minutos à intensidade entre 65% e 75% da FC cardíaca máxima. No treino de força para este programa, podem ser realizadas 2 a 3 séries de 12 a 20 repetições, com um intervalo de 45 segundos como uma velocidade de execução 1:2 ou 2:2 (fase concêntrica e fase excêntrica).

### **8.4 - Características de um Programa de Adaptação Anatômica para Objectivo de Melhoria da Condição Física**

Para programas iniciais de melhoria da condição física, os treinos de cardio rondam os 30 minutos a uma intensidade de 65%-85% FC máxima. No treino de força o treino divide-se em duas séries de 12 a 15 repetições. Os intervalos de repouso deverão ser de 45 segundos e a velocidade de execução deverá ser 1:2 ou 2:2 (fase concêntrica e fase excêntrica).

## **9. Revisão da Literatura**

### **9.1-Definição de Saúde**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 1983), a saúde é o conjunto do estado de bem-estar físico, mental, emocional, social e espiritual e não só a ausência de incapacidades e doenças, ou seja, saúde não significa apenas ausência de doença, nem é relacionada apenas com o corpo, mas também está relacionado com a parte social e mental.

### **9.2 – Definição de Fitness**

De acordo com Salinas (2005), o conceito de Fitness é estar em forma, ou seja, é a qualidade de vida ótima. É a capacidade para desfrutar a vida em todos os seus aspectos, termos a capacidade de enfrentar com dedicação e atenção as tarefas quotidianas e fazer frente às emergências com êxito, dispor de energia suficiente para desfrutar do desporto no tempo livre.

### **9.3-Ginásios**

Segundo o Conselho Nacional do Desporto (1999), no Capítulo I (Disposições Gerais) do artigo 2º, são considerados ginásios os estabelecimentos abertos ao público ou a uma categoria determinada de utentes, que integram uma ou mais salas destinadas à prática de actividades físicas e desportivas e respectivas instalações de apoio, podendo ainda comportar instalações complementares e equipamentos específicos, designadamente saunas e outros dispositivos de hidroterapia, que se destinam à prática individual ou colectiva de actividades físicas ou desportivas, em regime supervisionado ou livre, e dirigidas para a manutenção ou

desenvolvimento da aptidão física, da saúde, da qualidade de vida ou treino das qualidades físicas..

#### **9.4-Health Club**

Segundo (Pereira, 2008), Health Club é um local que lhe permite realizar exercício de forma efectiva, segura e acompanhada. Aqui a actividade física deve estar orientada por professores licenciados, deve ter um ambiente acolhedor e promotor do exercício e da saúde, podendo realizar um variado leque de actividades no mesmo local e usufruir de serviços complementares (ex: estética e massagem).

Existe uma grande variedade de Health Clubs, desde o lá do bairro até às grandes cadeias implantadas em Portugal, por isso convém escolhermos o nosso tendo em consideração os nossos interesses. Devemos ponderar a proximidade de casa ou do trabalho, a qualificação e a simpatia do pessoal, as instalações, o conjunto de actividades em que podemos participar, o horário, o preço e os serviços adicionais. Deve-se ainda realizar sempre uma avaliação inicial que está normalmente contemplada na taxa de inscrição. É importante para nos informar do nosso nível de condição física, relativamente aos padrões estabelecidos para o indivíduo saudável da nossa idade, para ajustar o exercício às nossas necessidades específicas, para poder-mos comparar as evoluções, para nos motivar e para verificar se podemos realizar actividade física sem restrições.

O Health Club deverá ter sempre um professor a supervisionar as actividades, sejam elas de grupo ou individuais. Este é responsável por orientar a nossa prática, prescrever o programa de exercício concordante com os nossos objectivos e com os resultados da nossa avaliação, assim como verificar a correcção da nossa técnica. Os melhores professores conseguem cumprir a nossa função técnica enquanto garantem um ambiente agradável e motivador para o exercício.

## **9.5-Wellness Club**

Para Salina (2005), Wellness Club descreve a adequada adaptação das dimensões física, mental, emocional, social e espiritual a qualquer nível de saúde ou doença. É o estado que apresenta o corpo quando permite fazer o que se gosta sem o desgastar demasiado, quando se tem a capacidade de controlar o stress quotidiano sem que se converta em doença, quando a comida é um prazer saudável e não uma obsessão, e quando a actividade física e o exercício fazem parte dos hábitos de vida.

## **9.6 – Actividade Física e Saúde**

Lalonde (1996, cit. Salinas, 2005) descreveu que a saúde de uma comunidade está determinada pela interacção de variáveis como a biologia humana, o meio ambiente, higiene e estilo de vida. O que mais afecta a saúde da saúde é o seu estilo de vida. Para melhorar o estilo de vida devemos actuar sobre a recuperação do domínio do corpo e da mente incidindo mais atenção sobre a alimentação, o exercício e o repouso. Actualmente podemos identificar três grandes perspectivas de relação entre a actividade física e a saúde: a reabilitação, a prevenção e o bem-estar.

## **10- Avaliação Inicial de Clientes**

### **Como realizar uma avaliação inicial de um cliente**

Segundo o ACSM (2003), é importante proporcionar uma triagem inicial dos participantes em relação aos factores de risco e aos sintomas para várias doenças crónicas cardiovasculares, pulmonares e metabólicas. Com isto, pretende-se aprimorar a segurança durante o teste de esforço bem como elaborar uma prescrição do exercício que seja apropriada ao cliente em questão.

A triagem de saúde pré exercício inclui as seguintes finalidades: Identificação e exclusão de indivíduos com contra indicações médicas para o exercício; Identificação dos indivíduos com um maior risco de doença em

virtude da idade, sintomas ou factores de risco e que deveriam ser submetidos a uma avaliação médica e a um teste de esforço antes de iniciarem um programa com exercícios; Identificação das pessoas com doenças clinicamente significativas que deveriam participar num programa de exercícios supervisionados por médicos; identificação dos indivíduos com outras necessidades especiais.

### **Estratificação de risco**

O ACSM (2003, 2006) recomenda que as pessoas interessadas em realizar programas com exercícios organizados sejam avaliadas para factores de risco seleccionados associados com o surgimento de doença coronária e para possíveis sintomas sugestivos de doença cardiovascular, pulmonar ou metabólica. Na Tabela 3 verificamos os principais sintomas sugestivos de doenças cardiovasculares e pulmonares ou metabólicas:

Tabela 3- Sinais e sintomas sugestivos de doença cardiovascular, pulmonar ou metabólica (Adaptado de ACSM, 2003)

- Dor ou desconforto no tórax, no pescoço, na maxila, nos braços ou noutras áreas, que possa ser devido a uma isquemia.
- Falta de ar em repouso ou com um esforço leve.
- Vertigem ou síncope.
- Ortopnéia ou dispnéia paroxística nocturna.
- Edema nos tornozelos.
- Palpitações ou taquicardia.
- Claudicação intermitente.
- Sopro cardíaco conhecido.
- Fadiga incomum ou falta de ar com as actividades habituais.

De acordo com o ACSM (2006), os indivíduos podem agrupar-se em 3 níveis diferentes de acordo com factores de risco associados a cada indivíduo, ou verificada a existência de doença estabelecida, estes deverão ser estratificados em função do grau de risco inerente a cada um. A Tabela 4 seguinte indica-nos esses três níveis:

Tabela 4- Estratificação Inicial de Risco (Adaptado de ACSM, 2006)

<b>Baixo Risco</b>	Indivíduos mais jovens (homens menores de 45 anos de idade; mulheres menores de 55 anos de idade) que são assintomáticos e não tenham mais de um factor de risco
	Indivíduos mais velhos (homens maiores de 45 anos e mulheres maiores

<b>Risco Moderado</b>	de 55 anos) ou aqueles que tenham mais de 2 factores de risco.
<b>Alto Risco</b>	Indivíduos com um ou mais sintomas sugestivos de doença cardiovascular ou pulmonar ou doença conhecida do foro pulmonar ou metabólica (diabetes tipo I ou II, desordens da tiróide ou doença renal ou hepática).



## Parâmetros a avaliar numa avaliação inicial

### Índice de Massa Corporal (IMC)

O Índice de Massa Corporal (IMC) é utilizado para estabelecer uma relação do peso relativamente à idade do indivíduo. Através deste índice é possível determinar se o peso de cada sujeito está adequado ou não à sua altura, através da seguinte fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{P}{A^2}$$

Na fórmula apresentada, o “P” significa peso, em quilogramas (Kg) e A significa altura (metros)

Para Garganta (2009) a grande vantagem da utilização da fórmula do IMC é a facilidade com que se realiza a recolha de dados.

Na Tabela 5 indico a classificação dos valores do IMC para homens e mulheres.

Tabela 5- Valores do IMC adequados para Homens e Mulheres (Adaptado de McArle, katch e katch, 1994)

Homens		Mulheres
<22,0	Peso demasiado baixo	<21,0
22,1 – 24,0	Peso Correcto	21,1 – 23,0
24,1 – 29,0	Peso Acima do Recomendado (Pré-Obeso)	23,1 – 29,0
29,1 – 35,0	Peso Acima do Recomendado (Obeso)	29,1 – 35,0
35,1 – 40,0	Peso Acima do Recomendado (Muito Obeso)	25,1 – 40,0
40,1>	Excessivamente Obeso	40,1>

Tabela 6- Classificação do IMC (Adaptado OMS, 2004) :

IMC (Kg/m2)	Classificação
<18,5	Magreza
18,5 e 24,99	Peso Ótimo
25,0 e 29,99	Sobrepeso
30,0 e 34,99	Obesidade Grau I
35,0 e 39,99	Obesidade Grau II
≥ 40,0	Obesidade Grau III

Na Tabela 7, de acordo com Themudo Barata e colaboradores (1997), classificamos os indivíduos em função do IMC

Tabela 7- Classificação do IMC (Adaptado de Themudo Barata, 1997)

IMC - Homens	IMC - Mulheres	Classificação
≤ 18,0	≤ 17,7	Magreza Excessiva
18,1 a 20,0	17,7 a 19,5	Magreza
20,1 a 25,0	19,6 a 24,4	Peso Ótimo
25,1 a 30,0	24,5 a 29,3	Sobrecarga Ponderal
30,1 a 35,0	29,4 a 34,2	Obesidade Ligeira (grau I)
35,1 a 40,0	34,3 a 39,1	Obesidade Moderada (grau II)
>40,0	>39,1	Obesidade Mórbida grave (grau III)

### Percentagem de Massa Gorda (%MG)

Ao calcular a percentagem de massa gordada, é possível estimar a quantidade absoluta (em Kg) e relativa (em %) de massa gordada (MG) e de massa isenta de gordada (MIG), de acordo com o modelo de dois compartimentos.

McArdle, Katch e Katch (1994) referem que a massa gordada apresenta dois depósitos fundamentais:

1. Gordura Essencial: é um constituinte básico de determinados órgãos, formações nervosas e membranares tais como a medula óssea, sistema nervoso central, glândulas mamárias e outros órgãos.  
Tem um papel muito importante no processo de crescimento e maturação, colabora no funcionamento do sistema nervoso, do ciclo menstrual, do sistema reprodutivo, bem como no transporte e armazenamento de determinadas vitaminas essenciais – as designadas de lipossolúveis (A, D, E e K).
2. Gordura Armazenada: é composta pelos depósitos de tecido adiposo. Constitui-se como uma reserva nutricional e inclui:
  - O tecido adiposo que protege os órgãos internos de traumatismos e choques, bem como de variações drásticas da temperatura;
  - O tecido adiposo subcutâneo.

Alguns dos métodos mais utilizados nos ginásios são os duplamente indirectos que incluem a antropometria, as pregas de adiposidade, a bioimpedância e a interactância por infra-vermelhos.

### **Método da Bioimpedância**

Segundo McArdle (1994), este método baseia-se na natureza da condução de uma corrente eléctrica aplicada ao organismo:

- Todas as técnicas utilizam 4 eléctrodos (2 emissores e 2 receptores da corrente). A corrente eléctrica, de baixa intensidade, parte dos eléctrodos emissores, utiliza os fluidos extra e intracelulares como condutores;
- A diferença da corrente é detectada pelos eléctrodos receptores, sendo assim determinado o valor da impedância em ómios ( $\Omega$ );
- É considerado um bom método de estimação da água corporal total, atendendo a que avalia a MIG, que contém grande parte da água e electrólitos do organismo.

Na Tabela 8 e Tabela 9, apresentamos a classificação da % de Massa Gorda para os géneros femininos e masculinos respectivamente:

Tabela 8- Classificação da % de Massa Gorda para os género feminino (Adaptado da tabela apresentada pelo ACSM, 2005)

<b>Idade</b>	<b>20 - 29</b>	<b>30 - 39</b>	<b>40 - 49</b>	<b>50 - 59</b>	<b>+60</b>
Excelente	≤14,5%	≤15,5%	≤18,5%	≤21,6%	≤21,1%
Acima da Média	14,6- 19%	15,6-20%	18,6 -23,5%	21,7 -26,6%	21,2-27,5%
Média	19,1 – 23,7%	20,1-24,9%	23,6 – 28,1%	26,7- 31,6%	27,6-32,5%
Abaixo da Média	23,8 – 25,4 %	25- 27%	28,2 -30,1%	31,7-33,5%	32,6-34,3%
Mau	25,5 -32%	27,1- 32,7%	30,2- 34,9%	33,6- 37,8%	34,4-39,2%
Muito Mau	≥32,1%	≥32,8%	≥35%	≥37,9%	≥39,3%

Tabela 9- Classificação da % de Massa Gorda para o género masculino (Adaptado da tabla apresentada pelo ACSM, 2005)

Idade	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	+60
Excelente	≤7,1%	≤11,3%	≤13,6%	≤15,3%	≤15,3%
Acima da Média	7,2- 11,8%	11,4-15,9%	13,4 -18,1%	15,4 -19,8%	15,4-20,3%
Média	11,9 – 17,3%	16-20,5%	18,2 – 22,5%	19,9- 24,1	20,4-25,0%
Abaixo da Média	17,4 – 19,5 %	20,6- 22,3%	22,6 -24,1%	24,2-25,7%	25,1-26,7%
Mau	19,6 -25,8%	22,4- 27,2%	24,2- 28,8%	25,8- 30,2%	26,8-31,1%
Muito Mau	≥25,9%	≥27,3%	≥28,9%	≥30,3	≥31,2%

### Índice Cintura-Anca

Para Tavares, Raposo e Marques (2003), o padrão de distribuição de gordura é reconhecido como um importante factor de predição dos riscos de saúde associados à obesidade. Indivíduos com mais gordura ao nível do tronco (padrão andróide), particularmente na zona abdominal, têm um risco aumentado para hipertensão, diabetes tipo II, hiperlipidemia, doença coronária e morte prematura, quando comparados com indivíduos igualmente gordos mas com deposição de gordura preferencialmente nas extremidades (padrão ginóide).

Tradicionalmente, o índice cintura-anca (ICA), divisão da circunferência da cintura pela circunferência da anca, tem sido utilizado como um simples modo de determinar o padrão de deposição de gordura. Os riscos de saúde aumentam com o ICA, de acordo com o sexo e a idade. Por exemplo, os riscos são muito altos para um homem novo com um  $ICA > 0,94$  e para uma mulher jovem com um  $ICA > 0,82$ . Para idades entre 60 e 69 anos, considerando o mesmo grau de risco estes valores passam a ser 1,03 para homem e 0,90 para a mulher. Recentemente, tem-se utilizado somente a circunferência da cintura. Na realidade, a circunferência da cintura pode ser utilizada isoladamente como indicador de risco de saúde já que a essência da questão é a gordura abdominal. O “Expert Panel on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults” dispõe de uma classificação do risco de doença baseado no IMC e na circunferência da cintura sintetizada na Tabela10

Tabela 10- Classificação do risco de doença com Base no IMC e Circunferência da Cintura- Adaptado de ACSM (2000)

	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	Risco de doença relativa a peso e circunferência da cintura normais	
		Homem <= 102cm	Homem >=102cm
		Mulher <=88cm	Mulher > 88cm
Magreza	< 18,5	*****	*****
Normal	18,5 - 24,9	*****	*****
Excesso de Peso	25 - 29,9	Aumentado	Alto
Obesidade Grau I	30,0 - 34,9	Alto	Muito Alto
Obesidade Grau II	35,0 - 39,9	Muito Alto	Muito Alto
Obesidade Grau III	>40,0	Extremamente Alto	Extremamente Alto

Estes perímetros (circunferências) devem ser medidos com o indivíduo em posição antropométrica e de acordo com as seguintes referências:

-Perímetro da cintura: medido tendo como referência a cicatriz umbilical e o bordo superior da crista ilíaca;

-Perímetro da anca: medido tendo como referência a zona de maior volume ao nível da coxa.

### Pressão Arterial

Segundo o ACSM (2003), a determinação da pressão arterial (PA) em repouso constitui um componente integrante na avaliação pré-teste. As decisões clínicas subsequentes deverão basear-se na média de duas ou mais leituras da PA, obtidas durante cada uma de duas ou mais consultas após uma triagem inicial. As técnicas específicas para determinar a PA são críticas para a exactidão e a identificação de uma PA alta. Uma PA óptima em relação ao risco cardiovascular é uma PA sistólica <120mm Hg e uma PA diastólica <80mm Hg. Além das leituras de uma PA alta, as leituras extremamente baixas também devem ser avaliadas para seu significado clínico.

As modificações do estilo de vida, incluído controle do peso, maior actividade física, moderação em relação ao álcool, restrição do sódio dietético, ingestão adequada de cálcio, potássio e magnésio dietético, controle do stress,

abandono do fumo e também possível suspensão de algumas medicações que elevam a PA, como as pílulas anticoncepcionais, anti-histamínicos, corticosteróides, entre outras) para os pacientes com uma PA elevada constituindo a base para todas as terapias anti-hipertensivas.

Tabela 11- Classificação da Pressão Arterial para Adultos com 18 anos de idade e mais velhos, adaptado da tabela apresentada pelo ACSM, (2003)

<b>Categoria</b>	<b>PA Sistólica (mm Hg)</b>	<b>PA Diastólica (mm Hg)</b>
Ótima	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal Alta	130-139	85-89
Hipertensão		
Estágio 1	140-159	90-99
Estágio 2	160-179	100-109
Estágio 3	Maior ou Igual a 180	Maior ou Igual a 110

### **Procedimentos para Avaliação da Pressão Arterial em Repouso**

De acordo com Tavares, Raposo e Marques (2003), os procedimentos para a avaliação da pressão arterial em repouso são:

- Indivíduo deve estar sentado pelo menos 5 minutos numa cadeira com as suas costas apoiadas e os braços ao nível do coração. 30 Minutos antes da medição não deve fumar nem ingerir café.
- Em determinadas circunstâncias a medição em posição de decúbito dorsal e ortostática pode ser indicada;
- Colocar o “cuff” firmemente à volta do braço e ao nível do coração, alinhando-o com a artéria braquial.
- O tamanho apropriado do “cuff” é importante para se assegurarem medições correctas.
- Posicionar o estetoscópio abaixo do espaço antecubital, acima da artéria braquial;
- Inflar o “cuff” até que se atinja uma pressão de 20mm Hg por segundo, notando o primeiro som de korotkoff, o que corresponde à pressão arterial sistólica;

- Continuar a baixar a pressão até o som ficar abafado (4ª fase correspondente à pressão arterial diastólica) e desaparecer (5ª fase pressão arterial diastólica).
- Em suma, existem cinco sons ou fases de korotkoff distintos. A pressão arterial sistólica é indicada pelo primeiro som de korotkoff. A pressão arterial diastólica, ou seja, a pressão exercida contra a artéria braquial durante a diástole, é indicada pelo 4º e 5º som de korotkoff. Na quarta fase o som diminui e na quinta desaparece.

### **VO<sub>2</sub> máximo**

Segundo o ACSM (2006), a medida de aptidão cardiopulmonar reconhecida mais extensamente é a capacidade aeróbica, ou VO<sub>2</sub>máximo. Esta variável é definida fisiologicamente como a taxa de mais alto transporte e utilização de oxigénio e pode ser conseguida com um esforço físico máximo. O consumo de oxigénio (VO<sub>2</sub>) pode ser enunciado matematicamente por a equação de Fick:

$$VO_2 = FC \times VS \times (a - VO_2)$$

Onde: VO<sub>2</sub>=consumo de oxigénio (ml/kg/min); FC = frequência cardíaca (bpm); VS = Volume sistólico (ml/batimento); (a – VO<sub>2</sub>) = diferença de oxigénio arteriovenoso.

Assim, é evidente que mecanismos reguladores tanto centrais (isto é, débito cardíaco) como periféricos (isto é, diferença de oxigénio arteriovenoso) afectam a magnitude do consumo de oxigénio pelo corpo.

O VO<sub>2</sub> máximo pode ser enunciado numa base absoluta ou relativa. O VO<sub>2</sub> máximo absoluto utiliza habitualmente as unidades de litros por minuto, reflectindo a produção total de energia corporal e o dispêndio calórico (isto é, entre 11 e 5 kcal). O VO<sub>2</sub> máximo relativo divide o valor do VO<sub>2</sub> máximo absoluto pelo peso corporal em Kg (ml/kg/min). Levando-se em conta que as pessoas corpulentas possuem habitualmente um consumo de oxigénio absoluto maior em virtude da maior massa muscular, a última expressão torna possível uma comparação mais equitativa entre os indivíduos com massa corporal diferente. Quando enunciada como mililitros de oxigénio por kilograma

de peso corporal por minuto ou MET's, essa variável é considerada amplamente como o melhor indicador único da capacidade de realizar trabalho físico ou de aptidão cardiorespiratória. Em termos de aptidão cardiovascular, quanto maior for o VO<sub>2</sub> máximo tanto melhor.

De acordo com Marques, Tavares e Raposo (2003), o consumo de oxigénio traduz a capacidade do indivíduo em captar, fixar, transportar e utilizar oxigénio. O consumo máximo de oxigénio (VO<sub>2</sub> máximo) é definido como a máxima quantidade de oxigénio que o organismo consegue consumir por unidade de tempo, podendo indicar-se em litros de oxigénio por minuto (valor absoluto) ou em mililitros de oxigénio por quilo de peso e por minuto (valor relativo). Em termos práticos, o consumo máximo de oxigénio é atingido quando o valor consumido não sobe paralelamente à intensidade do esforço.

### Tabelas de classificação do VO<sub>2</sub> máximo

Tabela 12- Classificação do VO<sub>2</sub> máx. para o género feminino com valores em ml/ Kg/min (adaptado de ACSM 2005)

<b>Idade</b>	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>+60</b>
Excelente	≥ 49	≥ 45,8	≥ 42,6	≥ 37,8	≥ 34,6
Acima da Média	41,0-48,9	39,5- 45,7	36,2-42,5	33 -37,7	31,4-34,5
Na Média	36,2 – 40,9	33,2-39,4	31,4 – 36,1	26,8- 32,9	25,1-31,3
Abaixo da Média	33,0 – 36,1	31,4- 33,1	29,9 -31,3	25,1-26,7	23,5-25,0
Mau	28,4 -32,9	26,8- 31,3	25,2- 29,8	22,0-25,0	20,4-23,4
Muito Mau	≤28,3	≤26,7	≤25,1	≤21,9	≤20,3



Tabela 13- Classificação do VO2 máx. para o gênero masculino com valores em ml/Kg/min (adaptado de ACSM 2005)

<b>Idade</b>	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>+60</b>
Excelente	20-29	30-39	40-49	50-59	+60
Acima da Média	≥ 55,1	≥ 52,1	≥ 50,6	≥ 49	≥ 44,2
Na Média	49,0-55,0	47,4- 52,0	45,8 -50,5	41,0-48,9	41-44,1
Abaixo da Média	42,6 – 48,9	41-47,3	39,6– 45,7	36,2- 40,9	33-40,9
Mau	41– 42,5	39,4- 40,9	36,2-39,5	34,6-36,1	28,4-32,9
Muito Mau	34,7 -40,9	33,1- 39,3	31,5-36,1	30-34,5	26,8-28,3

### **Frequência Cardíaca e cálculo da Frequência Cardíaca Máxima**

A frequência cardíaca é uma forma bem acessível e relativamente precisa de monitorizar a intensidade do esforço. Um método amplamente divulgado é através da utilização de uma percentagem da frequência cardíaca máxima teórica. Esta pode obter-se pela subtração do produto de 0,7 pela idade do cliente, a 208 batimentos por minuto, conseguindo, assim, aquela que na teoria seria a frequência cardíaca máxima do mesmo (Tanaka, 2001).

Existem várias fórmulas para determinar a frequência cardíaca máxima teórica, entre elas as seguintes:

$$\text{FC máxima teórica} = 220 - \text{idade};$$

$$\text{FC máxima teórica} = 208 - 0,7 \times \text{idade (fórmula de Tanaka)}.$$

Porém, este método tem uma margem de erro substancial (subestima entre 10 a 15% a intensidade pretendida – (ACSM, 2000), se tivermos em linha de conta, na prescrição do exercício, percentagens do VO<sub>2</sub> máximo. Por outro lado, este método não considera o nível de treino do praticante. Por isso, para sermos mais rigorosos na prescrição do exercício, utilizamos a fórmula de **Karvonen** (ACSM, 2000). Esta fórmula tem em conta os valores da frequência cardíaca de reserva (diferença entre a frequência cardíaca máxima teórica e a frequência cardíaca de repouso) e é calculada através da soma da frequência

cardíaca de repouso com a percentagem da frequência cardíaca de reserva pretendida na zona alvo de treino, como demonstra a seguinte fórmula:

$$\mathbf{FC_{Treino} = FC_{Repouso} + Intensidade \times (FC_{Max} - FC_{Repouso})}$$

## **11 – O que é CardioFiness e Musculação**

### **11.1 – Vantagens**

De acordo com ACSM (cit Garganta, Prista & Roig, 2003) os benefícios do treino de musculação são:

- Prevenção da osteopénia (pré-osteoporose) e osteoporose;
- Controlo do peso corporal;
- Preservação da capacidade funcional e melhoria da estabilidade dinâmica;
- Contribuição para o bem-estar psicológico (gestão do stress);
- Melhoria da performance atlética;
- Redução dos factores de risco associados a problemas cardiovasculares, à diabetes (sem insulino-dependência) e ao cancro do cólon.

Para além dos referidos, a prática e o estudo dos efeitos do treino de musculação permite-nos identificar outros efeitos benéficos do treino, nomeadamente:

- Redução do efeito da gravidade e o aumento da funcionalidade muscular;
- Diminuição da incidência de problemas da região lombar (lombalgias);
- A melhoria da capacidade de recuperação;
- Prevenção de lesões;
- O auxílio na redução dos níveis de gordura corporal;
- Melhoria da postura;
- Preservação da massa muscular em idades avançadas;
- Melhoria da aparência.

## 11.2 – Treino de Força

Para o ACSM (2006), a mudança primária da estrutura do músculo-esquelético que resulta do treino de resistência prolongado é o aumento do tamanho do músculo (hipertrofia) devido a um maior número de miofibrilas (actina e miosina) e às maiores quantidades de tecido conjuntivo. Essas mudanças ocorrem em todos os principais tipos de fibras. Durante as primeiras semanas de treino, porém, essas mudanças desproporcionais ao ganho da força (strength). As adaptações neurais, como um melhor recrutamento e eficiência das unidades motoras em vez de um aumento na quantidade de tecido, parecem ser responsáveis pelos ganhos iniciais na força muscular.

### 11.2.1 – Diferentes tipos de treino de força

Segundo Tavares (2003), 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 contracção voluntária máxima – CVM (ACSM, 2000; Heyward, 2002 cit. Tavares, 2003). Esta é considerada a componente básica da força muscular, que influencia todas as outras formas de manifestação da força. A força máxima pode dividir-se nas seguintes componentes (Castelo 39 tal., 2000):

- **Força Isométrica Máxima** – é o valor máximo de força que um indivíduo é capaz de produzir contra uma resistência inamovível.
- **Força Concêntrica Máxima** – é o valor máximo de força que um indivíduo é capaz de produzir, com o objectivo de mover uma resistência, através de uma CVM (contracção voluntária máxima) concêntrica.
- **Força Excêntrica Máxima** – é o 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 contracção 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 acção voluntária.

Segundo Tavares (2003) a **força rápida** (força – velocidade) representa a capacidade de vencer uma resistência com a maior velocidade de contracção possível. Esta forma de manifestação da força pode dividir-se em:

- **Força Inicial** – Capacidade do 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 importante (desportos em que é requerida uma grande velocidade inicial): karate, esgrima e boxe.
- **Força Explosiva** – Capacidade do 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 Reactiva** – Capacidade do sistema neuromuscular passar da contracção excêntrica para a contracção 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.

## **11.2.2 – Métodos de treino de força**

### **Série Única**

Trata-se de um dos métodos mais antigos, em que se realiza apenas uma serie para cada exercício. Estes métodos são, ainda, muito populares e, inclusive, o ACSM recomenda a sua utilização numa fase inicial do treino de força (ACSM, 1998; Kraemer e tal 2002).

No entanto, o ACSM considera, igualmente, que os praticantes de treino de força obtêm maiores ganhos, em termos de força máxima e potencia muscular, com os métodos de séries múltiplas, pelo que aconselha este método de treino nos casos em que existe tempo para tal. De facto, a maioria da investigação indica que o volume do treino de força tem um efeito preponderante quer nas adaptações do treino, quer na taxa na qual se perde estas mesmas adaptações. Por esta mesma razão este método de treino não é recomendado como uma escolha acertada para o treino desportivo. Por outro lado, as variações nos aumentos de força causada por cada um dos regimes de treino muda, dramaticamente, de um grupo muscular para o outro. Os grupos musculares maiores necessitam de mais series.

Mesmo não sendo o método de treino mais indicado para um programa de treino de força, que vise rendimentos mais elevados, a sua utilização parece ser viável em praticantes que têm muito pouco tempo para dedicar ao treino de força (Kraemer 41 tal 2002) ou em fases específicas do planeamento anual do treino de força, como por exemplo na fase de adaptação anatómica (Bompa, 1998).

### **Séries Múltiplas**

Originalmente este método era constituído por 2 a 3 series de aquecimento, de resistência crescente seguidas de várias series com a mesma carga. O método de séries múltiplas pode ser realizado com qualquer carga, número de repetições e de series desejados, de forma a ir de encontro aos objectivos de treino.

A utilização deste método por períodos de tempo muito longos, sem variações nas componentes estruturais do treino, pode conduzir a uma estabilização dos ganhos de força e potência. A maioria dos métodos de treino são variações do método de series múltiplas. Quando os propósitos do treino são o aumento da força e da potência muscular, então, os métodos de series múltiplas podem ser otimizados através de periodização do mesmo, retirando daí maiores benefícios (Fleck & Kraemer, 1997).

### **Séries até à Exaustão**

Este acaba por ser um método de treino transversal a todos os outros, uma vez que na grande maioria destes, as series são realizadas até à exaustão. Uma serie até à exaustão significa que são realizadas tantas repetições quantas possíveis, com uma técnica correcta, até que ocorra a falha numa contracção muscular concêntrica (isto é, já não possa ser feita mais nenhuma repetição com uma técnica correcta). Aqueles que defendem esta forma de treinar, acreditam que, neste caso, serão recrutadas mais unidades motoras e, por essa razão, o estímulo de treino é maior do que quando a serie não é executada até à exaustão. De facto, as series até à exaustão resultam em maiores ganhos de força, principalmente se o programa de treino tiver em conta uma boa periodização (Fleck & Kraemer, 1997).

### **Repetições Forçadas (ou treino assistido)**

Esta é uma extensão do método anterior, na qual um companheiro ajuda o praticante a realizar mais 3 a 4 repetições adicionais, após uma serie até à exaustão. As repetições forçadas podem ser utilizadas em muitos exercícios após terem sido realizadas séries até à exaustão. Com a utilização deste método de treino de força o músculo continua a produzir força, quando está parcialmente fatigado. Por essa razão, é útil quando se pretende aumentar a resistência muscular local.

Terá de haver cuidado na sua utilização, uma vez que causa desconforto muscular. Ao efectuar as repetições finais sob fadiga, o praticante tem de estar muito concentrado na sua técnica, bem como os ajudantes devem ser capazes

de levantar a carga, caso a técnica de execução esteja incorrecta. Não há certeza quanto à eficácia deste método em termos de ganhos de força (Fleck & Kraemer, 1997).

### **Séries Gigantes**

Este tipo de treino é caracterizado pelo facto de haver uma redução da carga quando surge a incapacidade para realizar mais repetições. O individuo realiza uma serie de 8 a 12 repetições e quando não consegue realizar mais nenhuma repetição, o parceiro retira cerca de 10% da carga. O individuo tenta completar mais uma serie de 2 a 3 repetições. O mesmo procedimento pode ser realizado para uma 3ª série.

Para alcançar melhores resultados o exercício deve ser realizado dentro do sistema energético anaeróbio, ou seja, cerca de 90 segundos (Fleck & Kraemer, 1997).

### **Programa em Circuito**

Consiste em series de exercícios de força realizados uns após os outros, com um tempo mínimo de repouso (15 a 30 segundos) entre os exercícios. Podem ser utilizados programas para treinar todos os grupos musculares. Este tipo de programa é muito eficiente quando existe um grande número de pessoas na sala, porque permite rentabilizar o equipamento. A utilização deste método também é vantajosa, quando o praticante tem um tempo limitado para treinar, principalmente se for de series únicas.

Um benefício dos programas de treinos de força em circuito é o aumento do VO<sub>2</sub> máximo, apesar de não apresentar a magnitude dos valores registados nas actividades aeróbias cíclicas (corrida, natação, ciclismo). Quando maior o nível de condição física do praticante, menores incrementos no VO<sub>2</sub> máximo serão de esperar com o treino em circuito.

Se um dos objectivos do treino de força é aumentar o VO<sub>2</sub> máximo, então a escolha acertada é o treino em circuito, porem, para otimizar estes ganhos será necessário a inclusão de treino de resistência aeróbia, através de actividades aeróbias.



Este método de treino pode ser extremamente desgastante. A manutenção da frequência cardíaca acima dos 140 bpm, através da intensidade do programa de treino e dos curtos intervalos de repouso (típico dos programas em circuito), faz com que este método seja adequado para introduzir melhorias no VO2 máximo (Fleck & Kraemer, 1997).

### **Treino em Pirâmide**

É um método de treino utilizado por muitos powerlifters. Uma pirâmide completa começa com 10 a 12 repetições com uma resistência moderada. Esta é aumentada ao longo das series, de tal forma que cada vez menos repetições são realizadas, até que seja executada a 1RM. É realizado o mesmo número de series com a ordem inversa, em que a ultima consiste em 10 a 12 repetições. A progressão do número de repetições é a seguinte: 10-8-6-4-2-1-1-2-4-6-8-10.

### **Resistência Progressiva e Resistência Regressiva**

Tal como os nomes indicam, a resistência progride de uma resistência leve para uma mais pesada no primeiro método e, do mais pesado para o mais leve no segundo método. Ambos os métodos produzem ganhos em termos de força, no entanto, as investigações sugerem que o segundo método produz maiores ganhos.

### **Treino Negativo ou Excêntrico**

Este tipo de treino centra a sua acção na fase excêntrica do movimento e, para tal, envolve resistências mais elevadas do que aquelas que o praticante consegue levantar durante uma contracção voluntária máxima concêntrica. Poderá ser realizado com a ajuda de indivíduos que levantam o peso durante a fase concêntrica e durante a fase excêntrica não dão qualquer assistência ao movimento. Pode ser feito com algumas máquinas ou pesos livres, levantando a resistência com ambos os braços ou pernas e descendo com apenas um braço ou uma perna. Em algumas máquinas é possível levantar a resistência tanto com os braços como com as pernas, e descer apenas com os braços ou com as pernas. Quando um indivíduo não consegue realizar elevações na barra, com a ajuda de um banco, este começa do topo e deixa-se baixar

controlando a descida. Em todas as situações deve ser utilizada uma técnica de execução e técnicas de ajudas no exercício adequadas.

Quem defende o treino negativo, acredita que o músculo consegue desenvolver mais força na fase negativa do movimento, do que conseguimos na fase positiva (Fleck & Kraemer, 1997). No entanto, este método de treino tem alguns inconvenientes: aumenta o risco de lesões musculares, tendinosas e ligamentares, devido ao facto de utilizar resistências mais elevadas que 1RM; são necessários dois ajudantes, bem como uma correcta colocação e execução dos mesmos.

Tem sido referido em vários estudos a utilização de cargas entre 105% e 140% da 1RM concêntrica. No entanto estes valores dependem do tipo de equipamento utilizado: máquinas ou pesos livres. As máquinas permitem a utilização de cargas mais elevadas pelo facto de isolarem o grupo muscular solicitado e não haver necessidade de participação dos músculos estabilizadores e sinérgicos. Quando de utilizam pesos livres as cargas aconselhadas, para este método de treino, são de 105% a 110% da 1RM concêntrica (Fleck & Kraemer, 1997).

### **Séries Combinadas**

Um método particularmente utilizado no treino de alta intensidade é o treino de series combinadas.

Normalmente, quando se aplica o treino de series combinadas executamos dois ou mais exercícios para o mesmo grupo muscular, com pouco ou nenhum repouso entre eles. Geralmente, um exercício mono articular é seguido imediatamente por um exercício poli articular para o mesmo grupo muscular.

Por exemplo, no programa de treino de peitorais, o indivíduo executa o exercício de aberturas planas, imediatamente seguido de supino plano.

Neste caso, existe uma pré fadiga dos peitorais com exercício mono articular, seguida do supino plano, em que os peitorais já se encontram fatigados, mas o músculo sinérgico (os tricipetes) está ainda sem fadiga.

Esta técnica de treino também pode ser designada por treino de pré-exaustão.

A efectividade desta técnica está no facto de que diferentes movimentos de exercício, envolvem diferentes fibras musculares e diferentes padrões de

ativação das unidades motoras, de determinado grupo muscular (Fleck & Kraemer, 1997).

### **Super-Séries**

Este método envolve duas técnicas: a primeira é caracterizada pela execução de dois exercícios seguidos para os músculos antagonistas e agonistas. Como exemplo, pode ser realizado uma serie de extensão de antebraço para os tricipetes, e imediatamente seguida de uma serie de curl com halteres para bicipetes. A segunda técnica utiliza uma sucessão de uma serie de vários exercícios para o mesmo grupo muscular, ou parte do corpo. Um exemplo desta situação poderá ser, no treino de peito, uma serie de supino plano, seguida de uma serie de aberturas com halteres. Ambas as situações devem envolver séries de 8 a 10 repetições, com pouco ou nenhum repouso entre elas. É um método que parece ser eficaz quando se pretende hipertrofia ou melhoria da resistência muscular. Indivíduos bem treinados em força devem realizar as series com muito pouco tempo de repouso (10 a 60 segundos).

### **Rotina Dividida**

Este método é caracterizado por dividir o treino dos diversos grupos musculares em diferentes dias. É muito utilizado por indivíduos que têm um grande volume de treino da força, ao realizar vários exercícios para o mesmo grupo muscular, de forma a estimular a hipertrofia. Um exemplo deste tipo de rotina de treino é o seguinte: segundas, terças e quartas-feiras – braços, pernas e abdominais; terça, quinta e sábado – peito, ombros e costas.

Esta rotina resolve o problema da falta de tempo para treinar todos os grupos musculares, no entanto, implica a realização de quatro a seis sessões por semana. Mesmo que as sessões de treino sejam frequentes, há tempo suficiente para recuperar os grupos musculares entre as sessões porque estes não são treinados em dias sucessivos. Isto vai permitir manter a intensidade de treino em níveis elevados, o que poderá levar a maior ganhos de força (Fleck & Kraemer, 1997).

## **Repetições Super Lentas**

Tal como o nome indica, este método envolve a realização de repetições muito lentas, com durações entre os 20 e 60 segundos. Quem propões estes métodos diz que o aumento do tempo em que o músculo está sob tensão melhora o desenvolvimento da força.

Este método é utilizado, tipicamente, em exercícios mono articulares ou máquinas em que o movimento pode ser controlado ao longo de toda a sua amplitude. Normalmente, num treino destes, são realizados apenas uma ou duas series de uma a cinco repetições de um exercício. A carga varia dependendo do nível de condição física do praticante, não estando relacionada com velocidade normal de execução a uma determinada percentagem de 1RM. À medida que a duração do exercício aumenta, diminui a carga que pode ser utilizada, uma vez que a quantidade de força que pode ser produzida diminui com o tempo, devido à fadiga. Este método de treino parece obter resultados no desenvolvimento da resistência muscular de reduzida velocidade e no decréscimo da percentagem de massa gorda (Fleck & Kraemer, 1997).

## **12. Objectivos do Estágio**

Desde o início do estágio foquei-me em tentar realizar todos os objectivos inerentes ao estágio, com vista a evoluir e a adquirir experiência que me permitisse alcançar um enriquecimento pessoal enquanto técnico desportivo.

### **12.1 Objectivos Gerais**

- Desenvolver e aumentar os nossos conhecimentos a nível profissional;
- Entrar em contacto com a realidade do mercado de trabalho.
- Caracterizar a instituição Natura Club & Spa;
- Conhecer o seu funcionamento;
- Conhecer o funcionamento das salas de Musculação e Cardiofitness.

### **12.2 Objectivos Específicos**

- Conhecer horário de funcionamento;
- Conhecer contratos de pagamento;
- Conhecer máquinas e saber utilizá-las;
- Saber ler diferentes planos de treino;
- Ser autónomo no acompanhamento dos clientes;
- Utilizar feedback adequado para com os clientes;
- Aprender a realizar uma avaliação inicial a um cliente;
- Saber quais os músculos trabalhados em cada máquina do ginásio;
- Saber corrigir posturas.

### 13-Planeamento e Horário de Trabalho

O horário de trabalho do estágio no Clube Natura & Spa decorreu às quartas-feiras e quintas-feiras das 17h às 20h30 e às sextas-feiras das 9h30 às 12h30 e das 18h às 20h30 .

Apresento, na Tabela 10, o meu planeamento e horário de trabalho, de acordo com o tempo de prática no ginásio e o tempo de reunião exercido na escola. Este planeamento foi definido de acordo com os estagiários e com o orientador da ESECD e da Entidade acolhedora.

Tabela 14- Planeamento e Horário de Estágio (FP)

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

LEGENDA:	
Yel	Dias de semana
Red	Fim-de-semana
Blu	Estágio (17h-20h30) às 4 <sup>as</sup> e 5 <sup>as</sup> feiras e das 9h30- 12h30 e das 17h30 às 20h30
Grn	Reunião com orientador

## 14- Actividades Desenvolvidas

Numa fase inicial de estágio comecei primeiramente por fazer um reconhecimento de todos os espaços presentes na entidade de estágio. À medida que me foram apresentados todos os espaços, eram-me também apresentadas as principais actividades desenvolvidas em cada um deles, bem como as suas funcionalidades.

Nos primeiros tempos foi-me sugerido que apenas observasse e que desta forma começasse a aperceber-me de como tudo funcionava, com o intuito de ser inserido gradualmente.

Desde cedo que o meu trabalho no ginásio se centrou essencialmente em fazer o acompanhamento de todos os clientes na realização do seu exercício, tendo tido desde o começo uma actuação bastante activa junto destes, visto que a integração e adaptação foi rápida e uma vez, que já tinha experiencia a nível do trabalho de musculação e Cardiofitness.

Posteriormente fui participando nas aulas de grupo do ginásio (Circuito; Body Pump; Bike), sempre que me era possível e que o trabalho na Sala de Musculação/Cardiofitness o permitisse.

Terminada a fase de adaptação e integração, comecei a fazer a prescrição de exercício dos clientes (planos de treino) e posteriormente a acompanhá-los durante os seus treinos, orientando-os de perto.

Em pouco tempo fui inteirando-me de todo o trabalho de secretaria e efectuei o registo de entradas e saídas dos clientes sempre que necessário.

Durante o decorrer do estágio, o trabalho realizado na Sala de Musculação e Cardiofitness, continuou a ter primazia sobre todas as outras actividades desenvolvidas no ginásio, sendo eu um dos principais responsáveis pela prescrição de exercício e acompanhamento dos clientes, no entanto comecei a ter alguma autonomia na vertente de professor das Aulas de Grupo, onde, até então, era um simples aluno com vontade de aprender. A partir deste momento comecei a “vestir” o papel de professor das mesmas e a ministrar as aulas. Leccionei aulas de Body Pump, Circuito e de Natação aos escalões mais jovens.

Resumindo as principais actividades desenvolvidas no ginásio Natura Club & Spa prenderam-se essencialmente a nível da prescrição de exercício dos clientes e acompanhamento dos mesmos, bem como, a nível da participação nas aulas de grupo existentes no ginásio.

## **15- Actividades Complementares**

Para actividades complementares, realizei um artigo com o tema “hérnia discal” como resposta a um pedido efectuado pelo meu supervisor de estágio. Esse artigo pode ser consultado em anexo II.

No dia 11 de Abril de 2012, participei numa convenção realizada na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, onde assisti a várias palestras sobre o tema “Física e Desporto”, organizado pelo Instituto Politécnico da Guarda.

## **16-Relevância do Trabalho**

A minha participação no ginásio foi essencialmente ao nível da Musculação, Cardiofitness, aulas de grupo e aulas de natação, o que me permitiu ganhar experiência em todas estas modalidades e contactar directamente com clientes a nível profissional, permitindo um enriquecimento de conhecimentos que poderão ser úteis no meu desempenho futuro nesta área de trabalho.

Estive sempre mais à vontade durante o estágio no que diz respeito ao acompanhamento dos clientes e à prescrição de exercício, uma vez que já possuía metodologias de treino e conhecimentos relativos a estas práticas, adquiridos durante anos de prática de musculação.

Relativamente às dificuldades encontradas durante o decorrer do estágio, estas surgiram na monitorização das aulas de grupo e na elaboração de coreografias para as mesmas. Estas dificuldades derivaram da inexperiência nesta área.



## CONCLUSÃO

Com a realização deste estágio, penso que enriqueci os meus conhecimentos a nível técnico e profissional.

Fiquei a conhecer o funcionamento e organização de uma instituição desportiva, que neste caso foi o Natura Club & Spa.

Na instituição, alarguei o meu “leque” de conhecimentos relativamente a salas de musculação e Cardiofitness, tal como relativamente às respectivas máquinas e grupos musculares solicitados em cada uma delas.

Aprendi a realizar avaliações iniciais e reavaliações a clientes, e percebi o quão importante são.

Durante todo o estágio adquiri experiência no acompanhamento de exercício físico e ganhei competências na área de aulas de grupo e de natação.

Todo o processo de estágio pelo qual passei foi facilitado em grande parte por vários conhecimentos adquiridos durante o Curso de Desporto, onde as unidades curriculares “Condição Física, Pedagogia, Traumatologia, Treino Desportivo, entre outras...” mostraram ter elevada importância durante este processo, servindo de suporte e de mais-valia durante todo o estágio.

De uma forma geral, penso que este estágio foi muito importante para o meu futuro, pois contribuiu imenso para adquirir conhecimentos que me iram dar uma “bagagem” bastante enriquecedora para desafios futuros que me possam surgir.

## BIBLIOGRAFIA

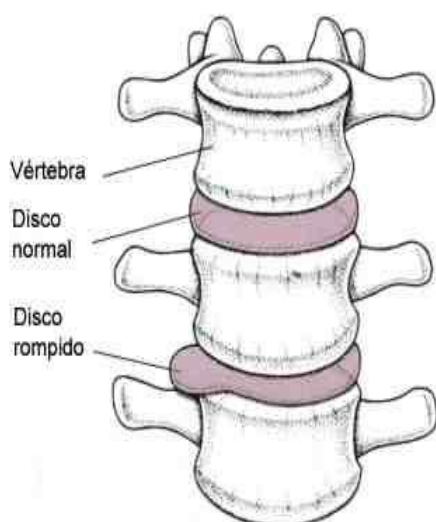
- ACSM (2001); Directrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição; 4ª Edição; American College of Sports Medicine
- ACSM (2006); Recursos do ACSM para Personal Trainer; Guanabara Koogan S.A.
- Desporto, C. N. (1999). Ginásios.pdf, consultado a 28 de Maio de 2010 em <http://www.cdp.pt/>. site oficial de Confederação do Desporto de Portugal
- Garganta, Prista e Roig (2003); Musculação; 1ª edição; Manz produções
- Lobo, M. (2010); Documentos de Apoio de Musculação
- MARQUES, R.; RAPOSO, F.; E TAVARES, C.(2003); Prescrição de Exercício em Health Club; Coleção: Fitness é Manz; 2ª Edição; A. Manz Produções
- McArdle, Katch & Katch (1994); Guia Prático de Avaliação Física em Ginásios, Academias e Health Clubs
- Nerea Salinas (2005); Manual para EL Técnico de Sala de Fitness; Paidotribo
- Pereira, H. V. (2008). Transforme-se no seu Personal Trainer. Lisboa: Edições Sílabo, Lda.
- [wikipedia.org/wiki/Guarda](http://wikipedia.org/wiki/Guarda)
- [www.prozis.com/pt/pt](http://www.prozis.com/pt/pt)

# **ANEXOS**

## Anexo II - Pesquisas

### Hérnia discal

As vértebras estão separadas por discos cartilagosos e cada disco é formado por um anel fibroso externo e uma parte interna mole (núcleo pulposo) que actua como amortecedor durante o movimento das vértebras. Se um disco degenerar (por exemplo, por causa de um traumatismo ou por envelhecimento), a sua parte interna pode protruir ou rasgar e sair através do anel fibroso (hérnia discal). A parte interna do disco pode comprimir ou irritar a raiz nervosa e pode mesmo lesioná-la.



### Hérnia discal

Quando se rompe um disco na coluna vertebral, a substância mole do seu interior escapa-se através de uma área débil da camada exterior, que é dura. A ruptura de um disco provoca dor e, por vezes, lesa os nervos.

### Sintomas

A localização da hérnia discal determinará a zona em que a pessoa sentirá dor, perturbações sensitivas ou debilidade. A gravidade da compressão ou da lesão da raiz determina a intensidade da dor ou dos outros sintomas.

Geralmente, as hérnias discais surgem na zona inferior das costas (coluna lombar) e costumam afectar somente uma perna. Tais hérnias podem causar dor lombar e também ao longo do nervo ciático, cujo trajecto vai da coluna às nádegas, às pernas e ao calcanhar (dor ciática). As hérnias discais na zona lombar costumam também provocar debilidade nas pernas e, por isso, a pessoa pode ter muita dificuldade em levantar a parte anterior do pé (tem o

chamado pé pendente). Uma hérnia discal de grande dimensão localizada no centro da coluna costuma afectar os nervos que controlam a função intestinal e da bexiga urinária, alterando a capacidade de defecar ou de urinar. Estas perturbações podem revelar uma situação que requer uma assistência médica urgente.

A dor de uma hérnia discal costuma piorar com o movimento e pode exacerbar-se com a tosse, o riso, a micção ou o esforço de defecação. Pode aparecer entorpecimento e formigueiro nas pernas e nos pés, em particular nos dedos dos pés. Os sintomas podem iniciar-se de modo súbito, desaparecer de forma espontânea e reaparecer com intervalos, ou então podem ser constantes e de longa duração.

O pescoço (coluna cervical) é o segundo ponto de maior incidência das hérnias discais. Os sintomas costumam afectar apenas um braço. Quando se produz uma hérnia de um disco cervical, a pessoa costuma sentir dores que muitas vezes se localizam na omoplata e na axila ou na saliência do trapézio e no limite do ombro, irradiando pelo braço para um ou dois dedos. Os músculos do braço podem debilitar-se; com menos frequência, o movimento dos dedos é afectado.

## **Diagnóstico**

Os sintomas ajudam o médico a estabelecer o diagnóstico. Durante o exame físico, o médico procura áreas doridas e de alterações da sensibilidade na coluna, e analisa a coordenação, o tónus muscular e os reflexos (por exemplo, o rotuliano). Utilizando um procedimento que consiste em fazer com que o doente levante a perna mantendo-a esticada sem flectir o joelho, o médico determinará em que posição piora a dor. Avaliará também o tónus muscular do recto introduzindo um dedo nele. A debilidade dos músculos à volta do ânus juntamente com a retenção ou a incontinência urinárias constituem sintomas particularmente graves que requerem um tratamento urgente.

As radiografias da coluna vertebral podem mostrar a redução do espaço do disco, mas a tomografia axial computadorizada (TAC) e a ressonância

magnética (RM) são os exames que melhor identificam o problema. A mielografia pode resultar eficaz, mas é geralmente substituída pela RM.

## Tratamento

A não ser que a perda da função nervosa seja progressiva e grave, a maioria das pessoas com uma hérnia discal na zona lombar recupera sem necessidade de cirurgia. A dor costuma diminuir quando a pessoa afectada se encontra relaxada na sua casa; em alguns casos raros, deve permanecer na cama durante alguns dias. Geralmente, devem evitar-se as actividades que exijam um esforço da coluna e que provoquem dor (por exemplo, levantar objectos pesados, agachar-se ou fazer esforços). A tracção não tem efeitos benéficos para a maioria das pessoas. Para dormir é útil um colchão consistente sobre um suporte rígido.

Muitas pessoas encontram alívio modificando certos hábitos de dormir (por exemplo, utilizar uma almofada sob a cintura e outra por debaixo do ombro pode beneficiar as pessoas que dormem de lado; para aqueles que o fazem de costas, pode ser útil uma almofada sob os joelhos).

A aspirina e outros inflamatórios não esteróides costumam acalmar a dor e os analgésicos opiáceos usam-se no caso de dor muito intensa. Algumas pessoas confiam nos relaxantes musculares, embora a sua eficácia não tenha sido demonstrada. As pessoas de idade avançada são especialmente propensas aos efeitos secundários dos relaxantes musculares.

Para reduzir a espasticidade muscular e para conseguir também a recuperação com maior rapidez, recomenda-se muitas vezes que se façam exercícios. A coluna vertebral normal apresenta uma curvatura para a frente no pescoço e outra na parte baixa das costas. A rectificação dessas curvaturas, ou inclusive a sua inversão arqueando as costas, pode aumentar o espaço para os nervos espinhais e aliviar a pressão do disco herniado. Os exercícios que costumam ajudar são os que consistem em manter as costas direitas contra uma parede ou o chão, esticar e flectir os joelhos alternadamente ou ambos simultaneamente até tocar no peito e fazer abdominais e flexões profundas. Estes exercícios podem praticar-se em séries de 10 entre duas e três vezes por dia. É provável que o médico disponha de um folheto explicativo. O fisioterapeuta pode também fazer uma demonstração dos exercícios e aconselhar um programa à medida das necessidades de cada pessoa.

As medidas posturais podem promover alterações benéficas para a curvatura das costas. Por exemplo, quando uma pessoa está sentada, pode mover a cadeira para a frente, com o objectivo de manter as costas direitas, ou pode utilizar um pequeno banco para manter os joelhos dobrados e a coluna direita.

Se os sintomas neurológicos se agudizarem, por exemplo, se a pessoa sofrer de debilidade e perda de sensibilidade ou dor grave e persistente, pode considerar-se a cirurgia. Geralmente, os casos de incontinência urinária e intestinal requerem uma intervenção cirúrgica imediata. O mais habitual é que seja extirpado o disco herniado. Isso faz-se cada vez mais através de uma pequena incisão, utilizando técnicas de microcirurgia. Dissolver a hérnia discal através de injeções locais de substâncias químicas parece ser menos eficaz do que os outros procedimentos e até pode ser perigoso.

Se a hérnia for na coluna cervical, podem ser úteis a tracção e a utilização de um colar cervical. A tracção é um procedimento que puxa a coluna vertebral e reduz a pressão. Geralmente, aplica-se no domicílio do doente, utilizando um mecanismo que estica para cima o pescoço e a mandíbula. Para assegurar o uso correcto do equipamento correspondente, somente o médico ou o fisioterapeuta deverão prescrever a tracção. A maioria dos sintomas controla-se com este procedimento simples. No entanto, a cirurgia pode estar indicada quando a dor e os sintomas apontam para que se trate de uma lesão nervosa grave e progressiva.



## **ANEXO III- Ginásios, construção, instalação e funcionamento**

**Presidência do Conselho de Ministros**

**Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

*Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:*

*sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt*

### **Ginásios**

#### **Diploma relativo à construção, instalação e funcionamento**

**Presidência do Conselho de Ministros**

**Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

*Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:*

*sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt*

2

### **Capítulo I**

#### **Disposições Gerais**

##### **Artigo 1º**

##### **Objecto**

O presente diploma regula a construção, instalação e funcionamento dos ginásios abertos ao público ou a uma categoria determinada de utentes.

##### **Artigo 2º**

##### **Definição de ginásio**

Para efeitos do presente diploma são considerados ginásios os estabelecimentos abertos ao público ou a uma categoria determinada de utentes, que integram uma ou mais salas destinadas à prática de actividades físicas e desportivas e respectivas Instalações de apoio, podendo ainda comportar instalações complementares e equipamentos específicos, designadamente saunas e outros dispositivos de hidroterapia, que se destinam à prática individual ou colectiva de actividades físicas o desportivas, em regime supervisionado ou livre, e dirigidas para a manutenção o desenvolvimento da aptidão física, da saúde, da qualidade de vida ou treino das qualidades físicas.

### **Artigo 3º**

#### **Âmbito de aplicação**

1 - São abrangidos pelo disposto no presente diploma os ginásios que, designadamente:

- a) Sejam explorados para fins comerciais;
- b) Se integrem, com ou sem autonomia, no âmbito de unidades hoteleiras ou em estabelecimentos termais e unidades de saúde e reabilitação;

#### **Presidência do Conselho de Ministros**

#### **Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

*Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:*

*sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt*

3

- c) Se integrem em complexos desportivos ou turísticos, ainda que com finalidades meramente recreativas;
- d) Nos quais se desenvolvam actividades físicas ou desportivas promovidas, regulamentadas ou dirigidas por federações desportivas;
- e) Sejam explorados por clubes desportivos;
- f) Sejam propriedade de quaisquer entidades públicas, no âmbito da Administração Central, Regional ou Local.

2 - O disposto no presente diploma não se aplica aos ginásios de uso familiar ou para uso de condomínios ou de unidades de vizinhança, até um máximo de vinte unidades de habitação permanente.

### **Artigo 4º**

#### **(Regiões Autónomas)**

O regime previsto no presente diploma é aplicável nas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, sem prejuízo das adaptações decorrentes da estrutura da administração regional, a introduzir por diploma legislativo próprio.

### **Capítulo II**

#### **Requisitos Técnicos**

### **Artigo 5º**

#### **Licenciamento**

O licenciamento da construção e/ou utilização dos ginásios referidos no presente diploma processa-se nos termos previstos no Decreto – Lei n.º 259/2007, de 17 de Julho, e legislação complementar.

**Presidência do Conselho de Ministros**

**Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

*Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:*

*sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt*

4

**Artigo 6º**

**Requisitos mínimos das instalações**

Sem prejuízo do disposto no Decreto-Lei nº 259/2007, de 17 de Julho, e das restantes disposições legais e regulamentares gerais que sejam aplicáveis no âmbito da construção e exploração deste tipo de estabelecimentos de serviços e das suas

instalações complementares, constituem requisitos específicos para o licenciamento dos ginásios mencionados no presente diploma, os seguintes:

a) Requisitos das áreas de actividade física ou desportiva:

a1) área mínima: 5 m<sup>2</sup> / praticante (recomendado: 8 m<sup>2</sup> / praticante);

a2) pé direito mínimo: 2,70 m (recomendado: superior a 3, 50 m);

a3) ventilação natural através de vãos de abertura controlável e com secção total correspondente a cerca de 12% da área referida na alínea a1) ou ventilação

mecânica que garanta um caudal de ar correspondente, no mínimo, a 20 m<sup>3</sup>/hora

por utente, com a velocidade do ar inferior a 2.0m/s e um nível de ruído não superior a 20 dB;

a4) Temperatura ambiente (temperatura de bolbo seco):

- 16°C a 21°C (Inverno)

- 18°C a 25°C (Verão)

- Humidade relativa do ar: 55 a 75 %.

b) Requisitos para as instalações de apoio dos praticantes:

*b1)* Dimensionamento das áreas dos vestiários: 1 m<sup>2</sup> / praticante, com o mínimo de 2 blocos de 7 m<sup>2</sup> cada, excluindo as áreas para cacifos ou depósitos de roupas; Vestiários equipados de cabides fixos ou cacifos individuais com fechadura, e assentos individuais ou bancos corridos, à razão de 0,50 m de comprimento de banco por utente; *b2)* Dimensionamento das áreas dos balneários e sanitários:

- 1 posto de duche por 5 praticantes, com o mínimo de 2 postos em cada unidade de balneário;
- Lavatórios: 1 unidade por 10 praticantes, com o mínimo de 2 unidades por balneário;

**Presidência do Conselho de Ministros**  
**Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

*Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:*

*sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt*

5

- Sanitários: 1 cabine sanitária por 10 praticantes, com o mínimo de 2 unidades por cada bloco de serviços; *b3)* Requisitos gerais das instalações de apoio:
- Temperatura do ar ambiente: 18°C (mínimo) a 26°C (máximo), com 60 a 80% de humidade relativa;
  - Ventilação natural ou mecânica: 5 litros por segundo, por utente;
  - Postos de chuveiro, em espaços colectivos ou cabinas individuais, com o mínimo 0,80 m x 0,80 m, sem prejuízo dos requisitos exigidos quando os mesmos se destinam a pessoas deficientes motores;
  - Postos de duche servidos por redes de água fria e quente, dimensionados para fornecer um mínimo de 40 litros de água por utilizador à temperatura de 40° C;
  - Paredes e divisórias livres de arestas vivas ou apetrechos salientes, com revestimento dos lambris - até pelo menos 2 m de altura – em materiais impermeáveis, resistentes ao desenvolvimento de microrganismos patogénicos e à acção dos desinfectantes e detergentes correntes;
  - Pavimentos planos e regulares, constituídos por materiais impermeáveis, com revestimento anti-derrapante e resistente ao desgaste e às acções dos

- desinfectantes comuns, e com disposições de drenagem que evitem a formação
- de zonas encharcadas e facilitem a evacuação das águas de lavagens;
- Interdição do uso de estrados de madeira e de revestimentos porosos como tapetes ou alcatifas;
  - Protecção de aparelhos e acessórios que constituam factor de risco para a segurança, nomeadamente tomadas e cabos eléctricos, torneiras, tubagens de águas quentes e aparelhos de aquecimento;
- c) Requisitos para os vestiários e balneários para os monitores e professores
- Além dos requisitos gerais definidos em b), deverão ser satisfeitos os seguintes:
- c1) mínimo de uma área de vestiário, com 4 a 6 m<sup>2</sup>, com área anexa para balneário integrando uma cabina de duche com área de secagem adjacente ou incorporada;
  - c2) uma cabina de instalação sanitária, composta por sanita e lavatório;

**Presidência do Conselho de Ministros**

**Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

*Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:*

*sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt*

6

d) Instalações de primeiros-socorros:

Os ginásios abrangidos pelo presente diploma, devem dispor de um local destinado à prestação de primeiros-socorros aos praticantes e monitores, localizado de forma a permitir fácil comunicação, quer com as áreas de actividade física ou desportiva, quer com os percursos de acesso ao exterior, respondendo aos seguintes requisitos no mínimo:

- d1) área não inferior a 9 m<sup>2</sup>, equipada com:
  - uma marquesa de 2 m x 0,80 m;
  - uma secretária e duas cadeiras;
  - uma pia de despejo sanitário;
  - uma maca;
- um armário de artigos de primeiros-socorros;

- um conjunto de material de reanimação homologado;
- portas de passagem com vão útil superior a 1,10 m e acesso a corredores de comunicação com 1,40 m no mínimo;
- d2) Temperatura do ar ambiente: 18°C (mínimo) a 26°C (máximo), com 55 a 75% de humidade relativa;
- Ventilação natural ou mecânica: 5 litros por segundo, por utente.

### **Presidência do Conselho de Ministros**

#### **Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

*Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:*

*sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt*

7

### **Capítulo III**

#### **Responsabilidade Técnica e Formação**

##### **Artigo 7º**

##### **Responsável técnico**

- 1 - Os ginásios devem dispor de um responsável técnico nos termos do presente diploma, de forma a assegurar o seu controlo e funcionamento.
- 2 - O responsável técnico superintende tecnicamente as actividades desportivas desenvolvidas nos ginásios, competindo-lhe zelar pela sua adequada utilização.
- 3 – O responsável técnico pode ser coadjuvado por outras pessoas.
- 4 – O responsável técnico assim como os seus coadjuvantes, quando estes existam, devem ser inscritos como tal no Instituto do Desporto de Portugal, I.P. (IDP, I.P.), nos termos do disposto no artigo 10.º do presente diploma.

##### **Artigo 8º**

##### **Identificação do responsável técnico e dos coadjuvantes**

A identificação do responsável técnico e dos seus coadjuvantes, quando estes existam, os respectivos horários, bem como os elementos comprovativos da competente inscrição junto do IDP, I.P., devem ser afixados em local bem visível para os utentes.

##### **Artigo 9º**

##### **Presença do responsável técnico**

É obrigatória a presença do responsável técnico, ou de quem o coadjuve, no ginásio durante o seu período de funcionamento.

**Presidência do Conselho de Ministros**

**Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

*Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:*

*sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt*

**Artigo 10º**

**Inscrição do responsável técnico e dos coadjuvantes**

1 – É obrigatória a inscrição de cada responsável técnico e dos seus coadjuvantes, quando estes existam, em registo próprio organizado pelo IDP, I.P..

2 – Na inscrição devem constar os seguintes elementos:

- a) Identificação do responsável técnico e dos seus coadjuvantes;
- b) Certificado de habilitações;
- c) Formação específica do responsável técnico e dos seus coadjuvantes;
- d) O ginásio onde os candidatos pretendem exercer as respectivas funções.

3 – A inscrição é requerida pela entidade que explore o ginásio, no qual o responsável técnico e os coadjuvantes pretendem exercer as suas funções.

4 – Será recusada a inscrição dos candidatos que não disponham da qualificação exigida ao abrigo do artigo 11.º do presente diploma.

5 – A inscrição do responsável técnico e dos coadjuvantes tem a validade de cinco anos devendo ser renovada, findo este prazo, mediante a indicação de elementos novos em relação aos previstos no número 2 supra, caso existam.

6 – Quando o responsável técnico ou os coadjuvantes, por qualquer motivo, deixarem de exercer as respectivas funções num determinado ginásio, a entidade que explore esse ginásio deve, no prazo máximo de quinze dias a partir dessa data, requerer ao IDP, I.P., a alteração ou cancelamento da respectiva inscrição.

**Artigo 11º**

**(Qualificação dos recursos humanos)**

1 – Os recursos humanos que desempenhem funções de aconselhamento, acompanhamento ou prescrição das actividades físicas e/ou desportivas dos utentes ou praticantes, assim como dos que os coadjuvam, devem dispor de formação mínima do 1.º Ciclo de Bolonha adquirida em estabelecimento de ensino superior na área das Ciências do Desporto.

**Presidência do Conselho de Ministros**

**Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

*Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:  
sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt*

9

2 – Os cursos de formação necessários para o desempenho do exercício das funções referidas no n.º 1 serão definidos por portaria do membro do Governo responsável pela área do desporto.

**Artigo 12º**

**(Outras actividades desportivas)**

O exercício das funções, referidas no artigo anterior, em instalações desportivas cobertas anexas às salas de desporto, ou que se integrem no mesmo complexo desportivo, designadamente piscinas, depende da titularidade da qualificação referida no mesmo artigo.

**Artigo 13º**

**(Publicitação das qualificações)**

A identificação, habilitações e experiência profissional dos recursos humanos referidos nos artigos 7.º e 11.º devem ser publicitados, em local bem visível, na zona de recepção do ginásio ou de acesso às instalações, de forma a poderem ser consultados por qualquer praticante ou utente.

**Artigo 14º**

**(Identificação do proprietário ou da entidade exploradora)**

Os ginásios devem afixar, em local bem visível na zona de recepção, a identificação completa da pessoa singular ou colectiva a que pertença, bem como da que explore o ginásio quando seja diferente da anterior,  
nomeadamente:

a) Nome ou designação completos;



- b) Morada ou sede;
- c) Número de contribuinte;
- d) Serviço fiscal no qual se encontra colectado.

**Presidência do Conselho de Ministros**  
**Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**  
*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

*Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:*

*sejd@sejd.gov.pt Página Internet: [www.sejd.gov.pt](http://www.sejd.gov.pt)*

## **Capítulo IV**

### **Actividades**

#### **Artigo 15º**

##### **(Actividades interditas)**

1- É vedado aos ginásios publicitar, recomendar ou comercializar quaisquer substâncias ou produtos dietéticos, produtos para perda de peso, substâncias ou produtos destinados a aumentar artificialmente a força ou resistência dos utentes ou praticantes desportivos, nomeadamente substâncias ou produtos dopantes, suplementos vitamínicos e alimentares ou medicamentos.

2- É igualmente vedada qualquer forma de publicidade, afixada ou promovida pelo ginásio, de forma directa ou indirecta, susceptível de criar nos utentes ou praticantes a convicção de que o uso de aparelhos de bronzamento artificial por radiação ultravioleta não acarreta perigo para a saúde ou que pode ser benéfico a qualquer título, bem como qualquer forma de promoção, encorajamento ou incentivo à sua utilização.

#### **Artigo 16º**

##### **(Regulamento interno)**

1 – Os ginásios devem dispor de um regulamento interno elaborado pelo proprietário, ou entidade que o explore se for diferente daquele, ouvido o responsável técnico, contendo as normas de utilização a ser observadas pelos utentes, o qual deverá ser assinado pelo proprietário ou entidade que o explore e pelo responsável técnico

2 - O regulamento a que se refere o número anterior deve estar afixado em local visível na recepção e na zona de acesso às áreas de actividade física ou desportiva e instalações de apoio.

#### **Presidência do Conselho de Ministros**

##### **Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

*Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:*

*sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt*

11

#### **Artigo 17º**

##### **(Seguro de acidentes pessoais)**

1 – Os ginásios devem dispor de um contrato de seguro que cubra os riscos de acidentes pessoais dos utentes inerentes à actividade aí desenvolvida.

2 - O seguro garantirá no mínimo as coberturas seguintes:

- a) Pagamento das despesas de tratamento, incluindo internamento hospitalar;
- b) Pagamento de um capital por morte ou invalidez permanente, total ou parcial, por acidente decorrente da actividade praticada nas instalações desportivas.

3 - Os valores das coberturas mencionadas nas alíneas a) e b) do número anterior não podem ser inferiores às praticadas no âmbito do seguro desportivo.

### **Artigo 18º**

#### **(Controlo antidopagem)**

1 - Todos os utentes e praticantes desportivos que frequentem os ginásios estão sujeitas ao controlo antidopagem nos termos do Decreto – Lei n.º 183/97, de 26 de Julho, com a redacção dada pela Lei n.º 152/99, de 14 de Setembro, e pelo Decreto – Lei n.º

192/2002, de 25 de Setembro, e da Portaria n.º 816/97, de 5 de Setembro.

2 – As brigadas de controlo antidopagem podem, ainda que sem pré-aviso, inspecionar as instalações dos ginásios com vista a detectar a eventual existência de substâncias dopantes, devendo ser-lhes facultado o respectivo acesso sem qualquer restrição, incluindo aos cacifos dos utentes.

3 – As inspecções serão acompanhadas, querendo, por um responsável do ginásio e delas será lavrado o competente auto.

### **Artigo 19º**

#### **(Livro de reclamações)**

Os ginásios devem dispor de um livro de reclamações, nos termos estabelecidos pelo Decreto-Lei nº 156/2005, de 15 de Setembro, com a redacção dada pelo Decreto – Lei n.º 371/2007, de 6 de Novembro, e legislação complementar.

**Presidência do Conselho de Ministros**

**Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:  
sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt

12

### **Artigo 20º**

#### **(Acesso e permanência)**

1 - Sem prejuízo do disposto em legislação especial, poderá ser impedido o acesso ou permanência nas instalações desportivas a quem se recuse, sem causa legítima, pagar os serviços utilizados ou consumidos, não se comporte de modo adequado, provoque distúrbios ou pratique actos de furto ou de violência.

2 - Atenta a gravidade da infracção, a proibição prevista no número anterior poderá ser determinada por um determinado período de tempo.

### **Capítulo V**

#### **Fiscalização e sanções**

### **Artigo 21º**

#### **(Entidade responsável)**

A violação do disposto no presente diploma é imputável às pessoas singulares ou colectivas proprietárias dos ginásios, ou responsáveis pela sua exploração quando sejam diferentes daquelas, às quais são aplicadas, quando disso for caso, as sanções nele previstas.

### **Artigo 22º**

#### **(Contra-ordenações)**

1 - Constitui contra-ordenação punível com coima no montante mínimo de € 500 e nos montantes máximos de € 3740 ou € 44 891, consoante o agente seja pessoa singular ou colectiva, a violação do disposto nos artigos 7º, 8º, 9º, 10º, 11º, 12º, 13º, 14º, 15.º, 16.º e 17.º do presente diploma.

2 - A negligência é punível.

#### **Presidência do Conselho de Ministros**

#### **Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:  
sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt

**Artigo 23º**

**(Outras infracções)**

1 - A violação do disposto nos artigos 5º e 6º do presente diploma constitui contra-ordenação punível nos termos do disposto no Decreto – Lei n.º 259/2007, de 17 de Julho.

2 - A violação do disposto no Artigo 19º constitui contra-ordenação punível nos termos do Decreto-Lei nº 156/2005, de 15 de Setembro, com a redacção dada pelo Decreto – Lei n.º 371/2007, de 6 de Novembro.

**Artigo 24º**

**(Sanções acessórias)**

1 - Quando a gravidade da infracção o justifique podem ainda ser aplicadas as seguintes sanções acessórias, nos termos do regime geral das contra-ordenações:

- a) Encerramento temporário das instalações;
- b) Interdição do exercício da actividade;
- c) Suspensão de autorizações, licenças e alvarás.

2 - As sanções referidas no número anterior têm duração máxima de dois anos contados a partir da data da decisão condenatória definitiva.

**Artigo 25º**

**(Encerramento do ginásio)**

A decisão definitiva, em processo de contra-ordenação, de encerramento de um ginásio é comunicada, para efeitos de cumprimento coercivo, ao respectivo governador civil, a fim de que sejam tomadas as medidas necessárias para assegurar a pronta execução de tal decisão.

**Presidência do Conselho de Ministros**

**Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

*Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:*

*sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt*

## **Artigo 26º**

### **(Fiscalização, instrução de processos e aplicação das coimas)**

- 1 - A fiscalização e instrução dos processos referentes a infracções ao disposto no presente diploma competem à Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE).
- 2 – A aplicação das coimas é da competência do presidente do IDP, I.P..
- 2 - A receita das coimas reverte em 60% para o Estado, em 20% para a ASAE e em 20% para o IDP, I.P..

## **Capítulo VI**

### **Disposições finais e transitórias**

## **Artigo 27º**

### **(Norma revogatória)**

São revogados:

- a) O Decreto-Lei nº 385/99, de 28 de Setembro, na parte respeitante às instalações desportivas objecto do presente diploma;
- b) As normas do Decreto-Lei nº 317/97, de 25 de Novembro, na parte respeitante às instalações desportivas objecto do presente diploma.

## **Artigo 28º**

### **(Entrada em vigor)**

- 1 - Sem prejuízo do disposto nos números seguintes, o presente diploma entra em vigor no dia .... de .....de 2008.
- 2- O disposto no artigo 6.º aplica-se a todos os ginásios que sejam licenciados a partir da entrada em vigor do presente diploma.

### **Presidência do Conselho de Ministros**

#### **Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto**

*Conselho Nacional do Desporto*

*Av. Brasília, Algés Praia – 1449 – 011 Lisboa – Portugal*

*Telefone: + 351 21 303 60 00 Fax: + 351 21 301 80 90 Correio electrónico:*

*sejd@sejd.gov.pt Página Internet: www.sejd.gov.pt*

15

- 3- Os ginásios, devidamente licenciados, que estejam em actividade à data da entrada em vigor do presente diploma, devem conformar as suas instalações ao disposto no artigo 6.º e os seus recursos humanos ao estatuído no artigo

11.º, no prazo de quatro anos a contar daquela data, sob pena de encerramento.

4 - Os recursos humanos que exerçam as funções previstas no artigo 11.º supra à data de entrada em vigor do presente diploma e que não possuam as qualificações exigidas, deverão requerer ao IDP, I.P., certificado de reconhecimento de competências, no prazo máximo de dezoito meses a contar da data da entrada em vigor da portaria do membro do Governo responsável pela área do desporto que regulamente o processo de reconhecimento dessas competências.

## ANEXO IV- Máquinas de musculação e Cardiofitness presentes no ginásio

### Caracterização do Material da Sala de Cardiofitness e Musculação

Designação	Bicicleta Vertical
Marca e Modelo	Matrix - Bicicleta Vertical U3x

Grupo (s) Muscular (es)	Glúteos, quadricipete
	
Critérios de Êxito	Ajustar o banco para não prender a articulação do joelho. Manter uma posição recta.
Movimentos Anatómicos	Flexão e extensão da perna

Tipo de Exercício	Treino Cardiovascular	
	Treino de Força	
	Treino Cardiovascular + Força	x



<b>Tipo de Painel</b>	<b>painel com layout de simples utilização, teclas de seleção rápida de exercício e display em LED.</b>
<b>Informações de Painel</b>	tempo, velocidade, distância, calorias, watts, nível, frequência cardíaca, RPM, perfil
<b>Programas</b>	8 programas - Manual, rolling, intervals, fat burn, random, fit test, target HR, constant watts
<b>Monitoração de batimento cardíaco</b>	sensores de toque das mãos e cinta torácica (não inclusa)

## Caracterização do Material da Sala de Cardiofitness e Musculação

<b>Designação</b>	Bicicleta Híbrida
<b>Marca e Modelo</b>	Matrix – Bicicleta Híbrida H3x

<b>Grupo (s) Muscular (es)</b>	
	
<b>Crítérios de Êxito</b>	Manter costas rectas e olhar em frente
<b>Movimentos Anatômicos</b>	Rotação das pernas

<b>Tipo de Exercício</b>	Treino Cardiovascular	
	Treino de Força	
	Treino Cardiovascular + Força	x

<b>Dimensões (comprimento x largura x altura)</b>	<b>147 x 74 x 140 cm</b>
<b>Peso</b>	77,5 Kg
<b>Peso Máximo do Usuário</b>	182 Kg
<b>Alimentação</b>	geração interna de energia
<b>Estrutura</b>	Aço
<b>Posição de Uso</b>	Híbrida
<b>Sistema de Resistência</b>	Eletromagnético
<b>Níveis de Resistência</b>	25

## Caracterização do Material da Sala de Cardiofitness e Musculação

<b>Designação</b>	Elíptica
<b>Marca e Modelo</b>	Matrix – Elíptico E3xc

<b>Grupo (s) Muscular (es)</b>	Dorsal, quadricipete e gluteos
	
<b>Critérios de Êxito</b>	Costas direitas, dividir o esforço entre membros inferiores e superiores.
<b>Movimentos Anatômicos</b>	Flexão e extensão de braços e pernas.

<b>Tipo de Exercício</b>	Treino Cardiovascular	
	Treino de Força	
	Treino Cardiovascular + Força	x

<b>Dimensões (comprimento x largura x altura)</b>	<b>192 x 74 x 180 cm</b>
<b>Peso</b>	140 Kg
<b>Peso Máximo do Usuário</b>	182 Kg
<b>Alimentação</b>	geração interna de energia
<b>Estrutura</b>	Aço
<b>Sistema de Resistência</b>	Eletromagnético
<b>Níveis de Resistência</b>	25
<b>Comprimento da Passada</b>	53 cm

## Caracterização do Material da Sala de Cardiofitness e Musculação

Designação	PASSADEIRA
Marca e Modelo	Matrix - runrace


Grupo (s) Muscular (es)	
	
Critérios de Êxito	Olhar dirigido para a frente, manter uma posição recta de equilíbrio.
Movimentos Anatómicos	

Tipo de Exercício	Treino Cardiovascular	
	Treino de Força	
	Treino Cardiovascular + Força	x

<b>Velocidade</b>	<b>0,8 a 20 km/h</b>
<b>Inclinação</b>	eletrônica de 0 a 15%
<b>Motor</b>	JID 3.0 hp AC drive
<b>Deck</b>	Reversível com espessura de 1 polegada. Dispensa lubrificação pois é pré-lubrificado com tecnologia Ultimate™ Hard-Wax
<b>Lona</b>	Habisat profissional de dupla camada
<b>Área útil da lona</b>	152 x 51 cm
<b>Sistema de Amortecimento</b>	Sistema de amortecimento Ultimate Deck™

## Caracterização do Material da Sala de Cardiofitness e Musculação

Designação	REMO
Marca e Modelo	Technogym - rowrace


Grupo (s) Muscular (es)	Quase todos os musculos
	
Critérios de Êxito	Na fase excêntrica do movimento o joelho vai flectindo. Expira na fase concêntrica e inspira na excêntrica.
Movimentos Anatômicos	Flexão e extensão da perna. Flexão e extensão do braço.

<b>Tipo de Exercício</b>	Treino Cardiovascular	
	Treino de Força	
	Treino Cardiovascular + Força	x

<b>Dimensões (comprimento x largura x altura)</b>	<b>269 x 51 x 102 cm</b>
<b>Peso</b>	41 Kg
<b>Peso Máximo do Usuário</b>	159 Kg
<b>Alimentação</b>	baterias
<b>Estrutura</b>	Aço
<b>Sistema de Resistência</b>	Mola espiral com correia e ajuste manual
<b>Níveis de Resistência</b>	12
<b>Pedais</b>	Com grande área e ajustáveis

## Caracterização do Material da Sala de Cardiofitness e Musculação

Designação	STEP
Marca e Modelo	Matrix – step race

Grupo (s) Muscular (es)	<p>Quadríceps, glúteos</p> 
Critérios de Êxito	Não levantar os calcanhares dos apoios e manter sempre uma posição de equilíbrio.
Movimentos Anatômicos	

Tipo de Exercício	Treino Cardiovascular	
	Treino de Força	
	Treino Cardiovascular + Força	x

Ajustes ergonômicos	Níveis	1 a 12
	Ajustes	
	Intervalo da Carga	Opção A e B

## Caracterização do Material da Sala de Cardiofitness e Musculação

<b>Designação</b>	<b>Abdutor</b>
<b>Marca e Modelo</b>	<b>Matrix</b>

<b>Grupo (s) Muscular (es)</b>	Abdutores, glúteos e tensor da faixa lata
	
<b>Crítérios de Êxito (feedback)</b>	Manter a nuca encostada ao banco; executar o movimento de abdução
<b>Movimentos Anatómicos</b>	Movimento de abdução

<b>Tipo de Exercício</b>	Treino Cardiovascular	
	Treino de Força	x
	Treino Cardiovascular + Força	

<b>Ajustes ergonómicos</b>	<b>Níveis</b>	
	<b>Ajustes</b>	
	<b>Intervalo da Carga</b>	5 em 5 Kg

## Caracterização do Material da Sala de Cardiofitness e Musculação

Designação	Adutor
Marca e Modelo	Matrix

Grupo (s) Muscular (es)	Adutores
	
Critérios de Êxito (feedback)	Manter a nuca encostada ao banco; executar o movimento de adução
Movimentos Anatômicos	Movimento de adução


Tipo de Exercício	Treino Cardiovascular	
	Treino de Força	x
	Treino Cardiovascular + Força	

Ajustes ergonômicos	Níveis	
	Ajustes	
	Intervalo da Carga	5 em 5 Kg



## Caracterização do Material da Sala de Cardiofitness e Musculação

Designação	Leg Extension
Marca e Modelo	Matrix


Grupo (s) Muscular (es)	Quadríceps
	
Critérios de Êxito (feedback)	Manter nunca encostada ao banco, evitar deslize dos glúteos.
Movimentos Anatômicos	Flexão e Extensão da coxa

Tipo de Exercício	Treino Cardiovascular	
	Treino de Força	x
	Treino Cardiovascular + Força	

Ajustes ergonômicos	Níveis	
	Ajustes	1 a 12 e 1 a 16
	Intervalo da Carga	5 em 5 Kg

## Caracterização do Material da Sala de Cardiofitness e Musculação

Designação	Leg Press (prensa)
Marca e Modelo	Matrix

Grupo (s) Muscular (es)	Glúteos, isquiotibiais e quadricípes
	
Crítérios de Êxito (feedback)	Nunca prender a articulação do joelho durante a execução do movimento e manter sempre as costas e a nuca apoiada no banco para não provocar lesões na zona cervical. Exercer cerca de 70% da força no calcanhar.
Movimentos Anatómicos	Flexão e extensão da perna.

Tipo de Exercício	Treino Cardiovascular	
	Treino de Força	x
	Treino Cardiovascular + Força	

Ajustes ergonómicos	Níveis	
	Ajustes	
	Intervalo da Carga	Carga máxima até aproximadamente 340Kg.

## Caracterização do Material da Sala de Cardiofitness e Musculação


Designação	PEC FLY
Marca e Modelo	Matrix

Grupo (s) Muscular (es)	Peitoral
	
Critérios de Êxito (feedback)	Manter a nuca encostada ao banco;
Movimentos Anatômicos	Abdução e Adução horizontal com flexão do antebraço

Tipo de Exercício	Treino Cardiovascular	
	Treino de Força	x
	Treino Cardiovascular + Força	

## Musculação

<b>Designação</b>	<b>SEATED ROW</b>
<b>Marca e Modelo</b>	<b>Matrix</b>

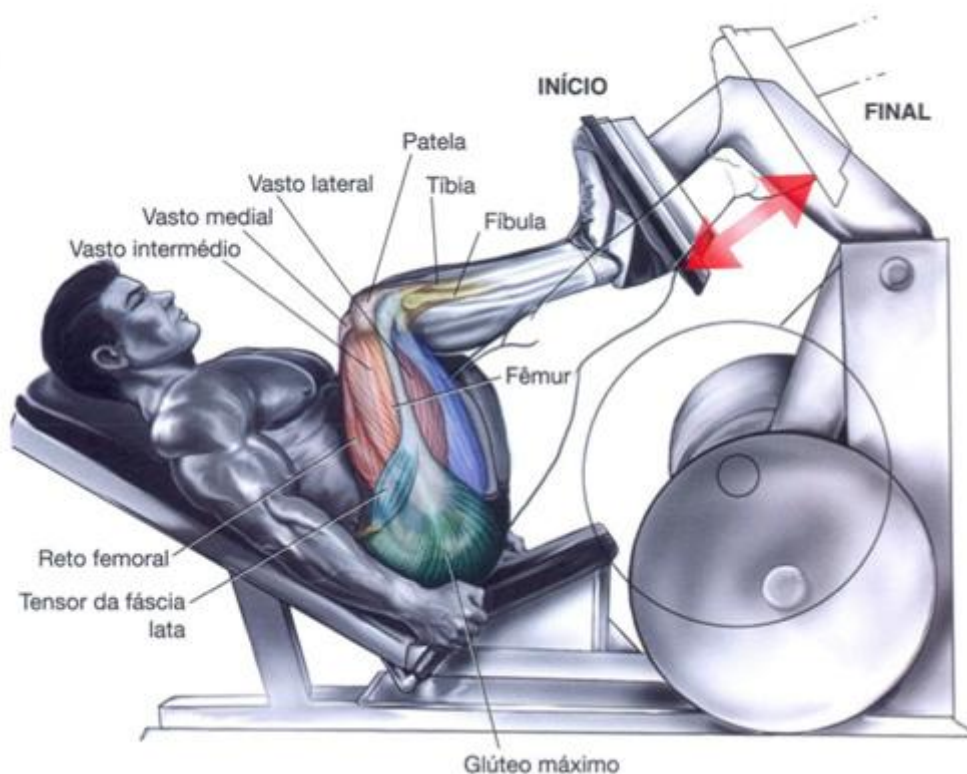
<b>Grupo (s) Muscular (es)</b>	Grande dorsal, rombóide, redondo maior, deltóide posterior
	
<b>Crítérios de Êxito (feedback)</b>	<p>Pés apoiados no chão, virados para a frente;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pega em semi – pronação e costas bem direitas, peito encostado ao banco até á zona do esterno; Expirar na fase concêntrica, na fase de puxar os braços para trás de forma que os cotovelos vão juntos ao corpo e fiquem bem lá atrás apontados; Não estica completamente o braço;</li> <li>- Inspirar na fase excêntrica, de volta á posição inicial do movimento.</li> </ul>
<b>Movimentos Anatómicos</b>	Retracção e protracção das omoplatas e flexão e extensão dos membros superiores.

<b>Tipo de Exercício</b>	Treino Cardiovascular	
	Treino de Força	x
	Treino Cardiovascular + Força	

<b>Ajustes ergonómicos</b>	<b>Níveis</b>	
	<b>Ajustes</b>	
	<b>Intervalo da Carga</b>	5 em 5 Kg

## ANEXO V- Exercícios mais efectuados e ajudas/feedbacks ao Cliente

### Exercícios pernas – Leg press



**Modo de execução:** Sente-se no aparelho e coloque os pés na plataforma igual à largura dos ombros. Os seus pés devem formar um ângulo de 90° com os joelhos. Empurre os pés contra a plataforma até as pernas ficarem semi-esticadas. Regresse lentamente à posição inicial.

#### **Músculos trabalhados com mais ênfase:**

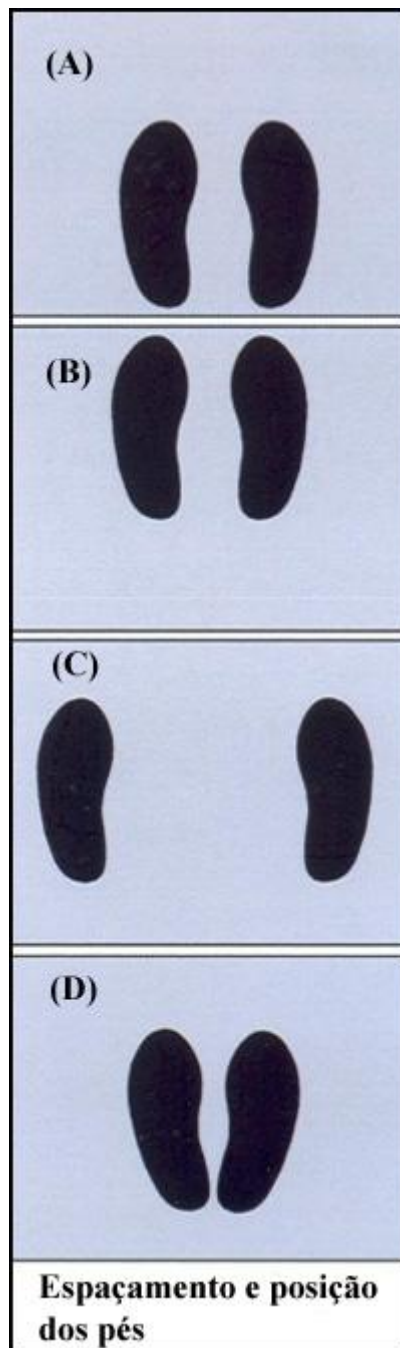
Primário: quadríceps

Secundário: Glúteos, músculos posteriores da coxa, adutores

**Particularidades do exercício:** Se os pés pousarem na parte inferior da plataforma, trabalhará mais o quadríceps (A). Caso coloque os pés na parte superior da plataforma, enfatizará mais os glúteos e os músculos posteriores da coxa (B).

Se colocar os pés igual à largura dos ombros, trabalhará toda a região da coxa. Se afastar muito os pés (C) enfatizará mais os quadríceps internos

(vasto medial), os músculos adutores e o sartório. Caso junte os pés na plataforma (D), trabalhará os quadríceps externos (vasto lateral) e os abdutores (tensor da fáscia lata).



### **Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

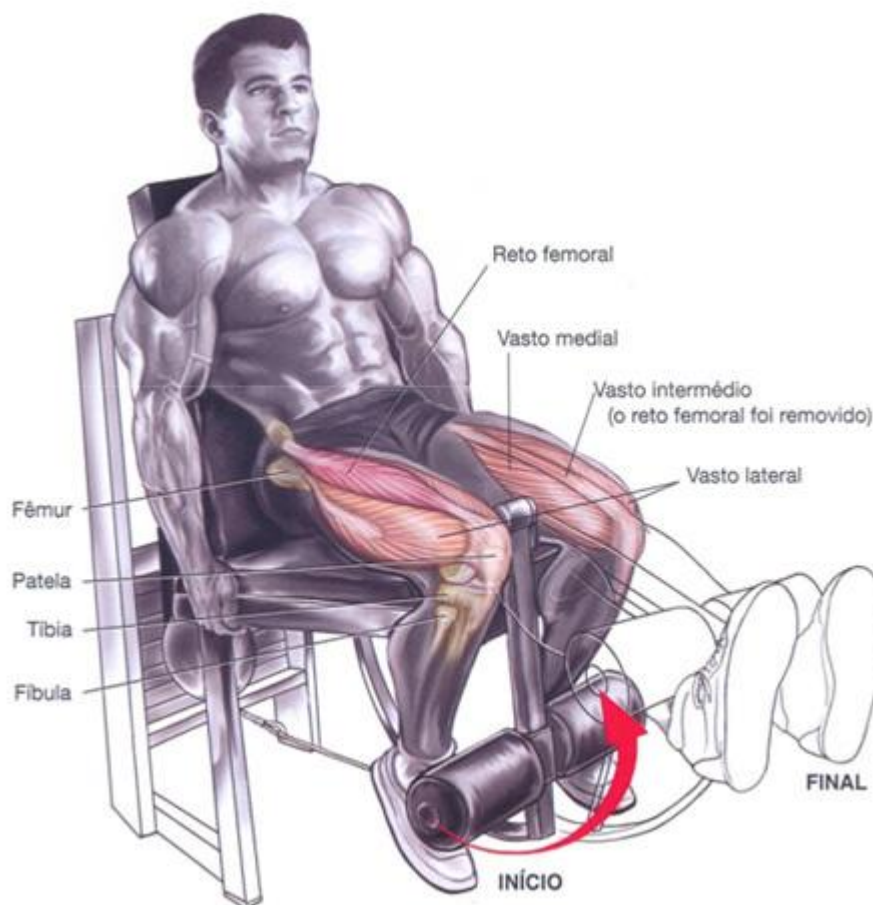
Aquando da realização do exercício, os erros mais comumente verificados foram: a colocação dos pés no aparelho, não estando muitas das vezes colocados à largura dos ombros. O exercício muitas das vezes não era efectuado na sua totalidade, pois os pés não formavam um ângulo de 90° com os joelhos. Os meus feedbacks mais utilizados durante este exercício foram relativos aos que anteriormente referi.

### **Feedbacks relativamente ao exercício:**

Pouca amplitude de movimento (era preferível baixar a carga e aumentar a amplitude de movimento).

**Chamar a atenção da forma correta de executar o leg press:** Sente-se no aparelho e coloque os pés na plataforma igual à largura dos ombros. Os seus pés devem formar um ângulo de 90° com os joelhos. Empurre os pés contra a plataforma até estes ficarem esticados. Regresse lentamente à posição inicial.

## Exercícios pernas – Extensão de pernas (leg extension)



**Modo de execução:** Sente-se no aparelho e coloque os pés debaixo dos rolos. As suas pernas devem formar um ângulo de 90° com os joelhos. Levante as pernas até que os joelhos estejam estendidos. Regresse lentamente à posição inicial.

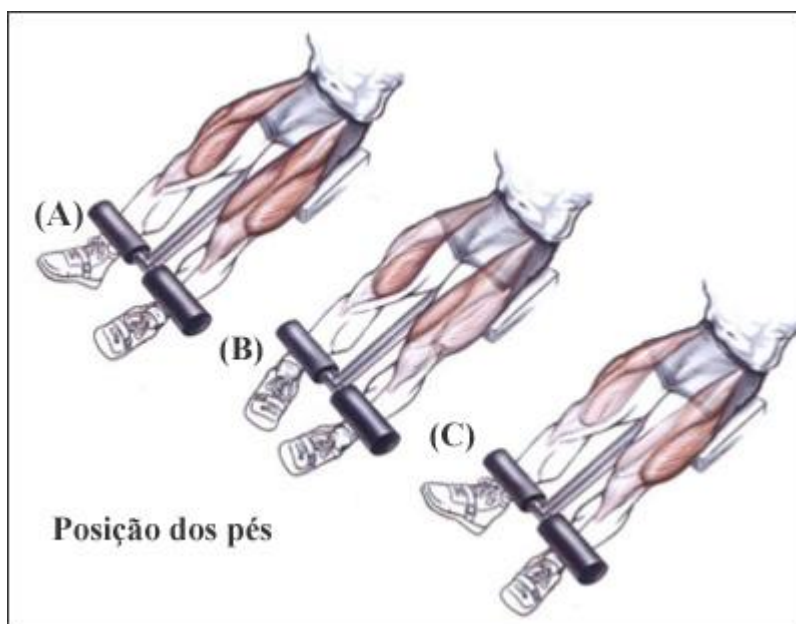
### **Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: quadríceps

Secundários: tibial anterior

**Particularidades do exercício:** Se os dedos estiverem virados para cima, todas as secções do quadríceps trabalham de igual forma **(A)**. Se os dedos estiverem voltados para dentro, o quadríceps interno (vasto medial) será o músculo mais trabalhado **(B)**. Caso os dedos dos pés estejam voltados para fora, a pressão ocorrerá mais sobre o quadríceps externo (vasto lateral) **(C)**.





A coxa deve ficar toda apoiada no assento. Para evitar uma pressão excessiva da rótula, não dobre os joelhos para além dos 90°.

#### **Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

Os erros mais comuns na execução do exercício consistem essencialmente no facto dos clientes efectuarem o exercício rápido de mais e de não elevarem muitas vezes as pernas até os joelhos estarem completamente esticados

#### **Feedbacks relativamente ao exercício:**

Chamar a atenção do cliente caso não execute o exercício até os joelhos estarem completamente esticados e caso não regressem a posição inicial lentamente.

## Exercícios pernas – Afundo



**Modo de execução:** De pé, com os pés afastados à largura dos ombros, segure dois halteres e estenda os braços ao lado do corpo. Dê um passo para a frente e flexione o joelho de maneira a que a coxa da perna que avançou esteja paralela ao chão. Regresse à posição inicial e repita com a outra perna.

**Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: quadríceps, glúteos

Secundários: músculos posteriores da coxa, adutores

**Particularidades do exercício:** Um passo mais curto mobiliza mais o quadríceps. Um passo mais comprido trabalhará mais os glúteos e os músculos posteriores da coxa. Ao projectar o corpo para a frente, coloque o peso do corpo na perna que avançou. O tronco e as costas devem permanecer erectos durante o exercício.

### **Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

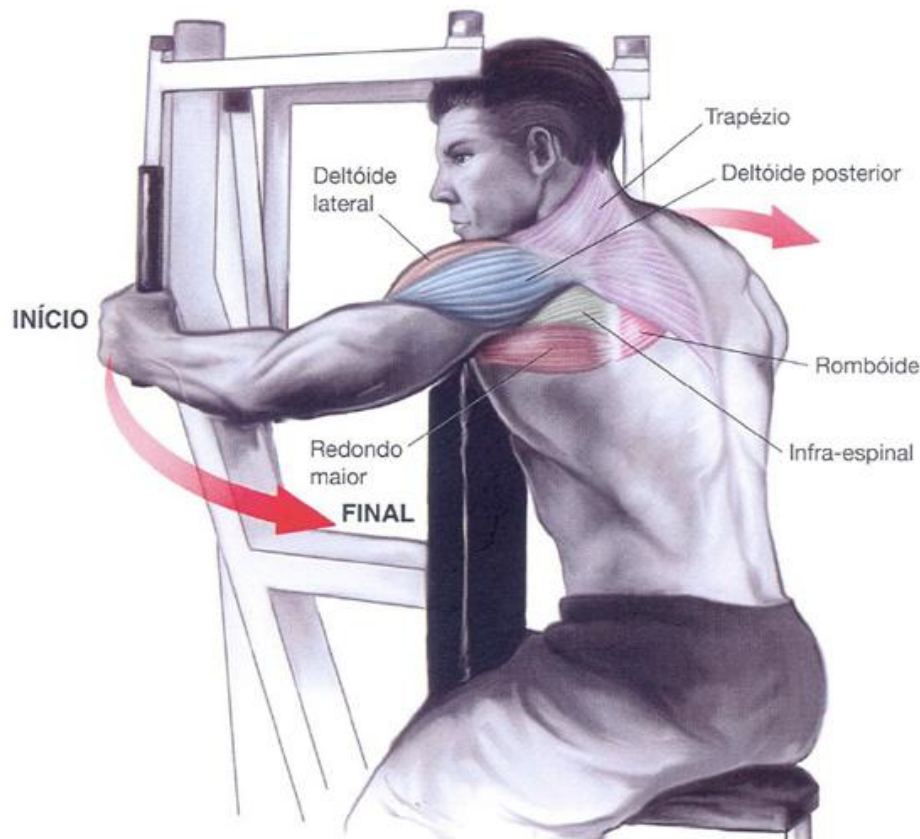
Postura inadequada, tronco e coluna sem se encontrarem erectos durante o exercício.

Flexionar o joelho de maneira a que a perna que avançou esteja paralela ao chão.

### **Feedbacks relativamente ao exercício:**

Sugeria aos clientes que olhassem em frente de forma a manterem uma postura erecta e que afastassem mais as pernas de forma a não perderem tão facilmente o equilíbrio evitando desconforto e má postura durante a realização do exercício.

## Exercícios ombros – Seated row em aparelho para o deltóide posterior



**Modo de execução:** Sente-se de frente para o aparelho com o peito contra o encosto do banco e agarre os pegadores directamente à frente com os braços estendidos no nível do ombro. Puxe os pegadores para trás o mais que puder, mantendo sempre os cotovelos elevados e os braços paralelos ao chão. Retorne os pegadores à posição inicial.

### **Músculos trabalhados com mais ênfase:**

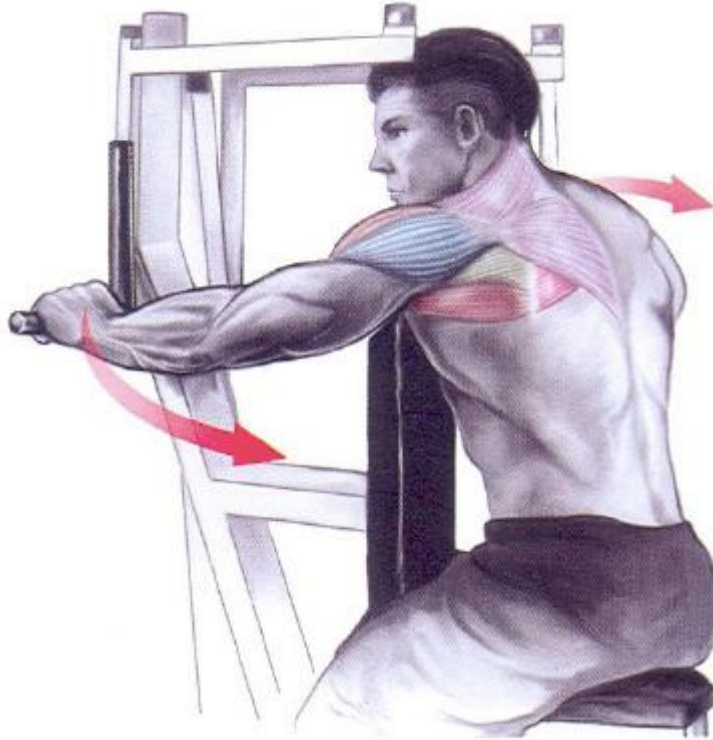
Primário: deltóide posterior

Secundários: trapézio, rombóides, deltóide lateral, infra-espinal, redondo menor, redondo maior

**Particularidades do exercício:** o aparelho Seated row para o deltóide posterior proporciona resistência uniforme ao longo de toda a amplitude de movimento.

Os aparelhos mais modernos como o do Natura Club & Spa permitem escolher a pega: horizontal ou vertical. A pega horizontal (palmas das mãos

voltadas para baixo) é o melhor método de isolamento do deltóide posterior, uma vez que o ombro fica em rotação interna. A pega vertical (polegares a apontar para cima) permite a participação do deltóide lateral, pois o ombro fica em rotação externa.



O deltóide posterior é mais bem trabalhado quando os pegadores são agarrados ao nível dos ombros ou imediatamente abaixo, com os braços paralelos ao chão. Caso sejam agarrados acima do nível dos ombros, com o assento muito baixo, então o trapézio irá realizar a maior parte do trabalho durante o exercício.

#### **Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

Os erros mais verificados durante a realização deste exercício prenderam-se essencialmente com o facto dos clientes retirarem constantemente o peito do encosto do banco, efectuando balanço com as costas, não realizando correctamente o exercício.

#### **Feedbacks relativamente ao exercício:**

Não retirar as costas do encosto do banco evitando o balanço com as costas, fazendo um movimento mais explosivo na fase concêntrica do exercício e um movimento mais lento na fase excêntrica do exercício

## Exercícios costas – Remada com haltere fixo



**Modo de execução:** Segure um haltere fixo com a palma da mão voltada para dentro. A outra mão deve repousar no banco, assim como o joelho oposto à mão que está a executar o exercício. Mantenha a coluna vertebral recta e quase paralela ao chão. Puxe o haltere verticalmente para cima em direcção ao peito, levantando o cotovelo até à altura das costas. Abaixе o haltere lentamente até à posição inicial.

### **Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: latíssimo do dorso

Secundários: trapézio, rombóides, deltóide posterior, eretor da espinha, bíceps

**Particularidades do exercício:** O levantamento do haltere na direcção do peito trabalha a parte superior do latíssimo do dorso e o trapézio inferior. O levantamento do haltere na direcção do abdómen trabalha os latíssimos inferiores.

### **Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

Este foi um exercício onde verifiquei dificuldades de realização por parte dos clientes, ao nível da postura de execução. Muitos dos clientes não sabiam como iniciar o exercício e na realização do mesmo mostraram uma postura inadequada.

### **Feedbacks relativamente ao exercício:**

Dei diversos feedbacks relativamente à postura das costas e à direcção do olhar do cliente aquando da realização do exercício, onde era importante o cliente olhar em frente e se possível realizar o exercício a frente de um espelho para que pudesse ver a sua postura corporal aquando da realização do exercício.

## Exercícios costas – Levantamento terra



**Modo de execução:** Utilize um afastamento igual à largura dos ombros para agarrar o haltere de barra e com a palma das mãos voltadas para dentro. Deve estar numa posição agachada, com os joelhos dobrados e os braços estendidos.

Mantendo a coluna vertebral erecta e os cotovelos esticados, fique de pé, erecto, levantando a barra até ao nível dos quadris. Lentamente, abaixe a barra até ao chão.

### **Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: eretor da espinha, glúteos, músculos posteriores da coxa

Secundários: trapézio, latíssimo do dorso, quadríceps e antebraços

**Particularidades do exercício:** Os dedos dos pés devem estar a apontar para a frente. Durante o movimento, a barra deve deslocar-se directamente para cima e para baixo, junto ao corpo. Mantenha a coluna vertebral recta ao longo de todo o movimento. Não estique a coluna vertebral demasiadamente para trás nem leve a região lombar para a frente.



**Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

A barra durante o movimento não se encontra junto ao corpo e as costas não permanecem eretas durante o exercício.

**Feedbacks relativamente ao exercício:**

Devem manter a barra junto ao corpo num movimento sempre contínuo sem pausas durante o exercício.

Ao pegar na barra fletir as pernas para evitar lesões nas costas.

## Exercícios ombros – Levantamento frontal com halteres fixos



**Modo de execução:** Sente-se na extremidade de um banco e segure os halteres de lado. Os braços devem estar estendidos e as costas erectas. Agarre os halteres de maneira a que o polegar fique virado para a frente. Levante um haltere para a frente até ao nível do ombro. Regresse lentamente à posição inicial e faça o mesmo movimento com o outro haltere.

**Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: deltóide anterior

Secundários: peitoral superior e trapézio

**Particularidades do exercício:** Ao pegar no haltere com a palma da mão virada para dentro, estará a focar mais o deltóide anterior. Se pegar no haltere com a palma da mão virada para baixo focará mais o deltóide lateral.

**Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

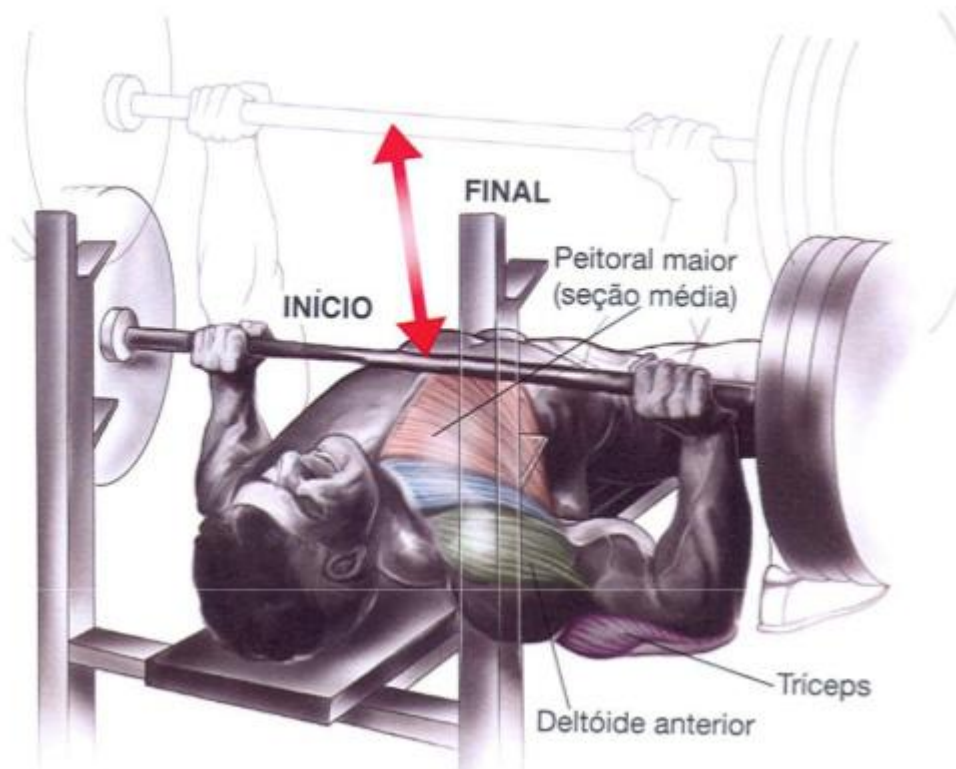
Nesta variação, à medida que o cliente levanta o haltere por vezes não o roda de maneira a ficar com a palma da mão a apontar para baixo. Trabalhará mais o deltoide lateral.

O levantamento do haltere por vezes passa o nível dos ombros e o cliente executa balanço com as costas para facilitar o movimento, o que está errado.

**Feedbacks relativamente ao exercício:**

Chamar a atenção do cliente para o facto de ser somente os braços a mexer durante o movimento não podendo haver movimento com a coluna, alertando o cliente para o facto de ter de elevar o haltere somente até ao nível dos ombros.

## Supino Plano



**Modo de execução:** Deite-se num banco. Agarre a barra com a palma das mãos virada para cima. Abaixe lentamente o peso até tocar a parte média do tórax. Empurre a barra para cima, até ficar com os braços completamente esticados. Volte a descer a barra até tocar no meio do tórax e repita o movimento.

### **Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: peitoral maior

Secundários: deltóide anterior, tríceps

**Particularidades do exercício:** As costas devem fazer contacto com o banco. Os pés devem estar firmes no chão, para obter estabilidade.

O espaçamento ideal das mãos é igual à largura dos ombros, ou ligeiramente maior. Uma pega fechada (mãos mais próximas) enfatizará os peitorais internos e também mobiliza os tríceps. Uma pega aberta mobilizará a secção externa do músculo e minimizará a contribuição do tríceps.

A barra deve-se movimentar apenas na vertical, para cima e para baixo. Não se deve balançar a barra pois não estamos a mobilizar correctamente os músculos envolvidos no exercício.

Uma repetição mais curta (movimento termina antes da extensão total dos cotovelos) mantém a tensão nos peitorais e reduz o grau de contribuição do tríceps.

### **Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

Na execução deste exercício os principais erros verificados consistiam no facto dos clientes por vezes não terem força suficiente para aguentar a sobrecarga provocada por certo peso, ao que tive de lhes sugerir que baixassem a carga pois era visível de forma notória que a barra durante o exercício não se encontrava na posição horizontal, pois um dos membros superiores aguentava melhor a carga do que o outro. Este era um exercício que poucos clientes efectuavam, mas que quando o realizavam faziam-no sobre o meu auxílio constante quer para proceder na ajuda, quer para corrigir de possíveis erros na execução do mesmo, visto que muitos deles mal baixavam a barra perto do peito.

### **Feedbacks relativamente ao exercício:**

Colocar uma das mãos na barra para auxiliar o cliente caso exista falta de força e este não consiga realizar o exercício completo.

Dizer ao cliente para expirar várias vezes durante o exercício.

Nas ultimas repetições e caso o cliente não esteja com muita força, imprimir alguma força para o ajudar a realizar as repetições que faltam.

## Exercícios peito – Aberturas com halteres fixos



**Modo de execução:** Deitado num banco horizontal, inicie o exercício com os halteres ao lado do peito. Segure os halteres com as palmas das mãos voltadas para dentro. Eleve os halteres até ficar com os braços esticados e os halteres se encontrarem acima do peito. Regresse lentamente à posição inicial.

### **Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: peitoral maior

Secundários: deltóide anterior

**Particularidades do exercício:** Este exercício funciona melhor quando os halteres são mantidos com uma pega com as palmas das mãos voltadas para dentro. Apesar disso, uma pega com as palmas das mãos voltadas para a frente também pode ser utilizada.

Quanto mais baixo descenderem os halteres, maior será o alongamento dos músculos peitorais mas também será maior a probabilidade de lesão. É mais seguro terminar a descida quando os halteres chegarem ao nível do peito.

### **Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

Ao elevarem os halteres existe tendência para elevar os halteres acima da cabeça e não acima do peito. Na fase descendente do exercício não levam os halteres até à linha dos ombros.

### **Feedbacks e ajudas relativamente ao exercício:**

Chamar a atenção para que os halteres estejam numa fase descendente ao lado do peito e na fase descendente que continuem na linha do peito. As palmas da mão devem estar sempre viradas para dentro durante todo o exercício e caso o cliente esteja a necessitar de auxílio durante o exercício fornecer ajuda apoiando com as nossas mãos a parte debaixo dos braços deste (tríceps), oferecendo-nos como base de apoio e de segurança.

## Exercícios peito – Supino inclinado com halteres fixos



**Modo de execução:** Sente-se num banco ligeiramente inclinado para a frente. As palmas das mãos devem estar voltadas para cima e de forma a que o seu braço e antebraço formem um ângulo de 90 graus. Levante o haltere até ficar com os braços esticados. Retorne à posição inicial lentamente.

### **Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: peitoral maior superior

Secundários: deltóide anterior, tríceps

**Particularidades do exercício:** O ângulo de inclinação do banco determinará qual o músculo mais trabalhado. A elevação do encosto do banco e o aumento da sua inclinação faz com que a pressão do exercício recaia para as partes mais elevadas do músculo peitoral. Uma inclinação de cerca de 60% fará com que a pressão recaia no deltóide anterior.

De maneira a maximizar o trabalho do peito, abra bem os cotovelos enquanto estiver a baixar halteres. Faça com que os halteres se toquem quando estiverem lá no alto. Se terminar o supino inclinado pouco antes de



esticar completamente os braços, colocará mais pressão nos peitorais. Quanto mais baixo descer os halteres, maior será o alongamento do músculo peitoral. No entanto, se os baixar em demasia poderá sofrer uma lesão no ombro. Como tal, é aconselhado não descer os halteres abaixo do nível d tórax.

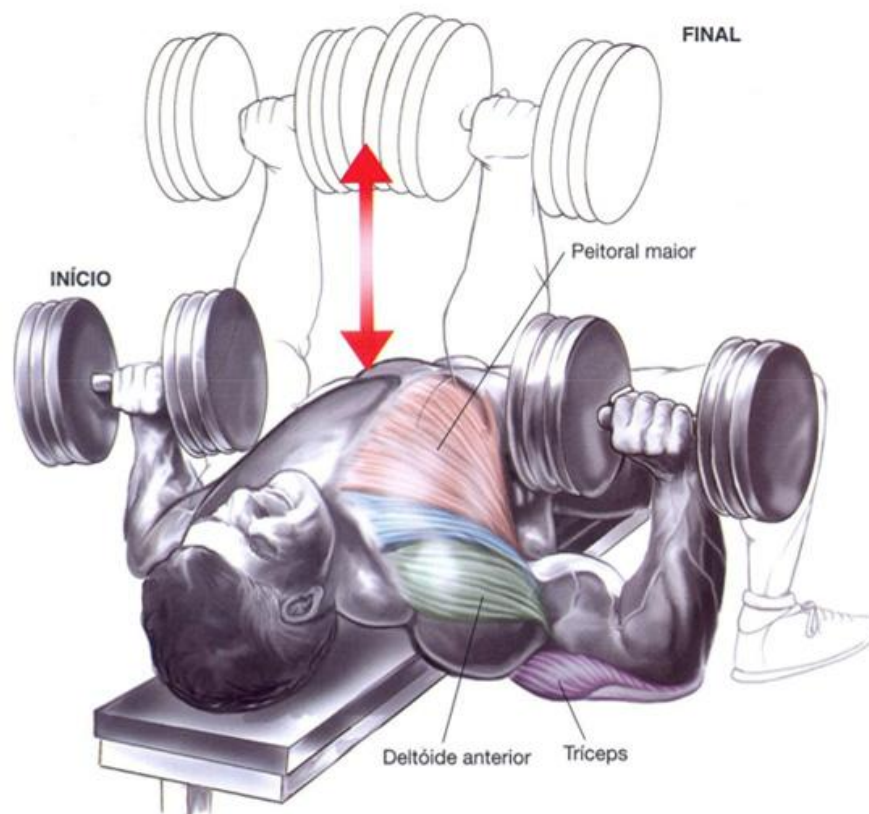
### **Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

O cliente não eleva o haltere até os braços estarem completamente esticados e até os halteres tocarem um no outro. Na fase descendente do exercício não se abre bem os cotovelos enquanto se baixa os halteres, não retirando o máximo partido do exercício.

### **Feedbacks e ajudas relativamente ao exercício:**

Colocar as mãos debaixo dos braços do executante fornecendo-lhe apoio. Chamar a atenção para uma boa abertura dos cotovelos na fase descendente do exercício fazendo com que se tire o melhor partido do exercício.

## Exercícios peito – Supino com halteres fixos



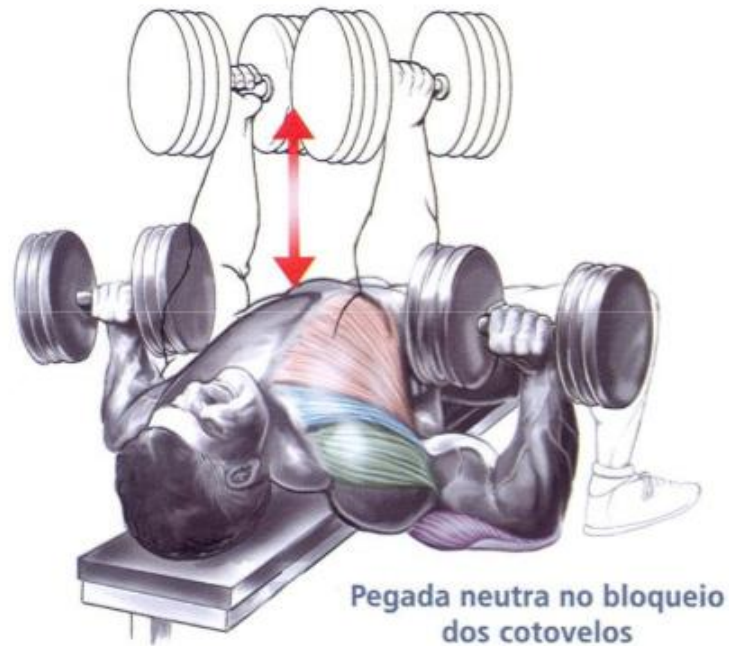
**Modo de execução:** Deitado num banco horizontal, comece com os halteres ao lado do peito e ao nível do mesmo, com as palmas das mãos voltadas para a frente. Impulsione verticalmente os halteres, até que ocorra a extensão total dos cotovelos. Regresse lentamente à posição inicial.

**Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: peitoral maior

Secundários: deltóide anterior, tríceps

**Particularidades do exercício:** Segurar os halteres com as palmas das mãos voltadas para a frente proporciona mais alongamento enquanto o peso é baixado até à posição inicial. Segurar os halteres com as palmas das mãos voltadas para dentro permite maior contração na posição de bloqueio dos cotovelos.



O tronco deve ficar directamente pousado no banco e os halteres devem movimentar-se verticalmente, para cima e para baixo. Para maximizar o isolamento dos peitorais, os cotovelos devem ficar bem abertos durante a descida e os halteres devem tocar-se no momento do bloqueio dos cotovelos.

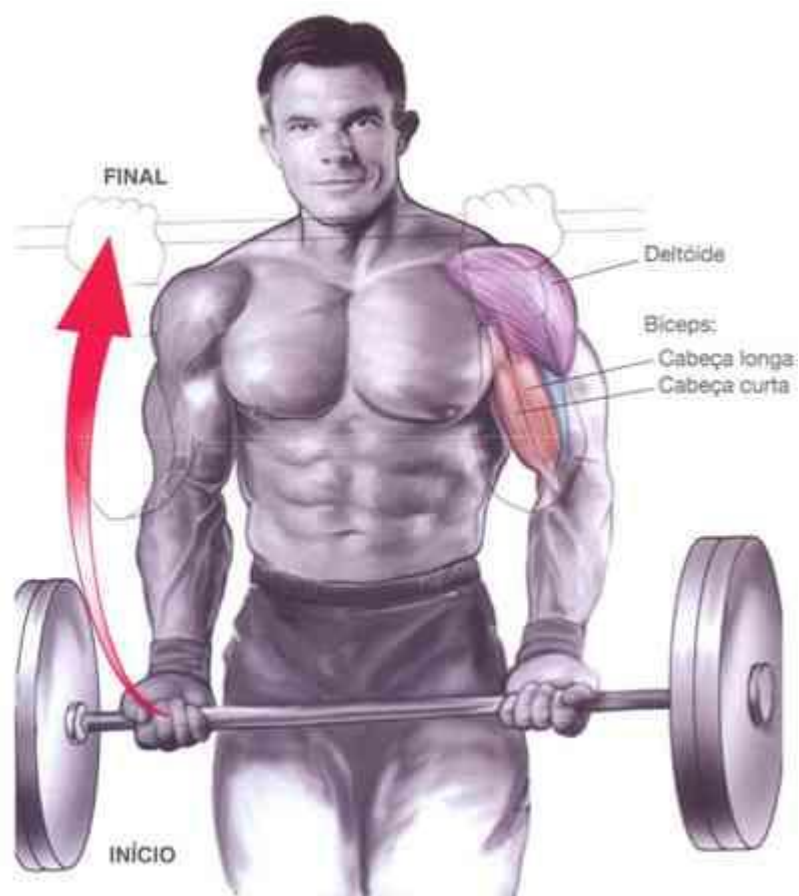
#### **Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

Não elevar os halteres até os braços estarem completamente esticados e os halteres tocarem um no outro. Não baixar os braços durante o exercício até os braços formarem um ângulo de 90 graus.

#### **Feedbacks e ajudas relativamente ao exercício:**

Caso seja necessário dar apoio ao cliente durante o exercício, prestar-lhe auxílio fornecendo ajuda ao mesmo caso lhe faltem as forças. A ajuda é feita fornecendo suporte para os braços do mesmo com as nossas mãos.

## Bíceps Curl



Este é o exercício de musculação mais famoso para o treino de bíceps e é também um dos mais eficientes para o treino isolado destes músculos.

**Modo de execução:** Em pé, agarre na barra com as mãos à largura dos ombros. Encoste os cotovelos ao corpo. Levante até que os antebraços estejam quase a tocar nos bíceps e depois baixe até estender os braços.

### **Músculos trabalhados com mais ênfase:**

- \* Tipo: Isolado
- \* Músculos Principais: Bíceps
- \* Músculos Secundários: Antebraços

### **Particularidades do exercício:**

Dicas:

- \* Mantenha os cotovelos colados ao corpo.
- \* Faça um movimento completo e lento.
- \* Não utilize as costas para ganhar balanço. Vai-se lesionar se o fizer.

- \* Pode fazer com as palmas das mãos para cima ou para baixo (mais difícil).
- \* Pode fazer o exercício deitado num banco inclinado e utilizar halteres. O exercício fica muito mais difícil e atinge pequenos músculos diferentes.

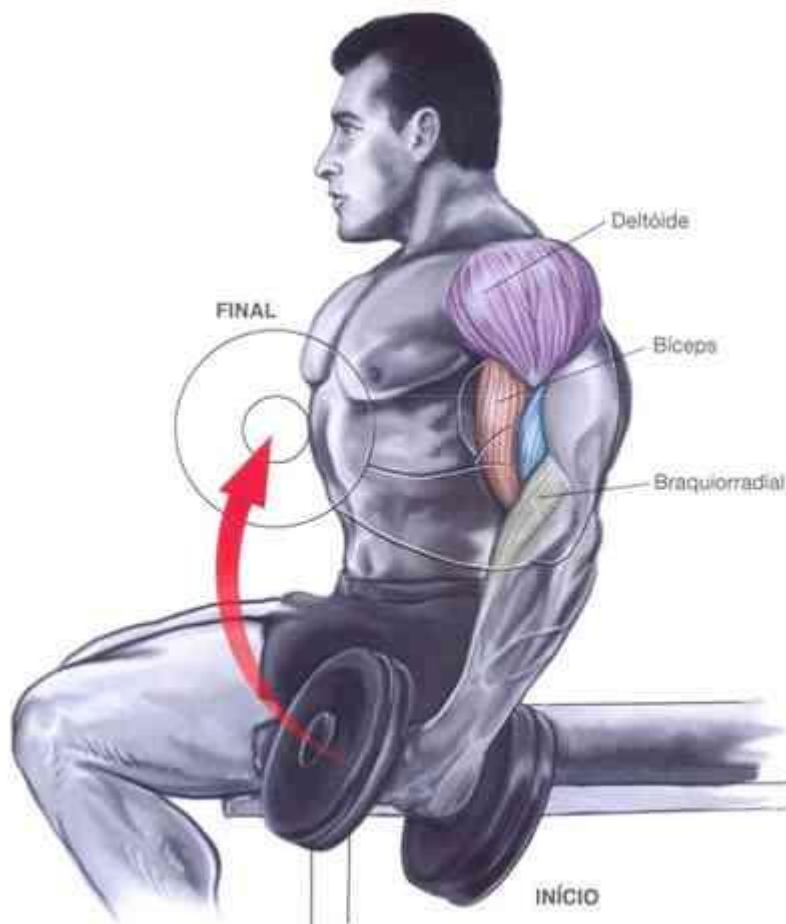
### **Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

Balanço com as costas para facilitar o movimento, normalmente verificado quando o peso em questão é inadequado.

### **Feedbacks relativamente à execução do exercício:**

Chamar a atenção do cliente se verificar carga a mais no exercício, que o leva a fazer balanço com as costas para ajudar a levantar o haltere.

**Alertar para a forma correcta de executar o curl de bíceps:** o haltere deve ser agarrado com os braços estendidos. As palmas das mãos devem estar voltadas para cima. O movimento deve ser feito flexionando apenas os cotovelos. A partir do momento em que estiver a usar as costas para ajudar ao movimento (inclinando-se ligeiramente para trás, por exemplo), já está a fazer mal.



**Modo de execução:** Sente-se num banco e segure os halteres com os polegares voltados para a frente. Movimentando um braço de cada vez, levante o haltere na direcção do ombro. À medida que o levanta, gire a mão de forma a que a palma da mesma fique virada para cima. Regresse a posição inicial e repita o mesmo movimento agora com o outro braço.

**Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: bíceps

Secundários: braquial, braquiorradial, deltóide anterior e antebraço

**Particularidades do exercício:** Ao voltar a palma da mão para cima, estará a maximizar o trabalho do bíceps. Em vez de agarrar o haltere no meio da barra, pode optar por agarrá-lo na extremidade superior da barra (isto é, o polegar encostado ao lado interno do disco do haltere). Desta forma, aumentará a carga sobre o bíceps e activará mais fibras musculares durante a rotação do haltere.

A execução deste exercício em pé permite também trabalhar os músculos das pernas.

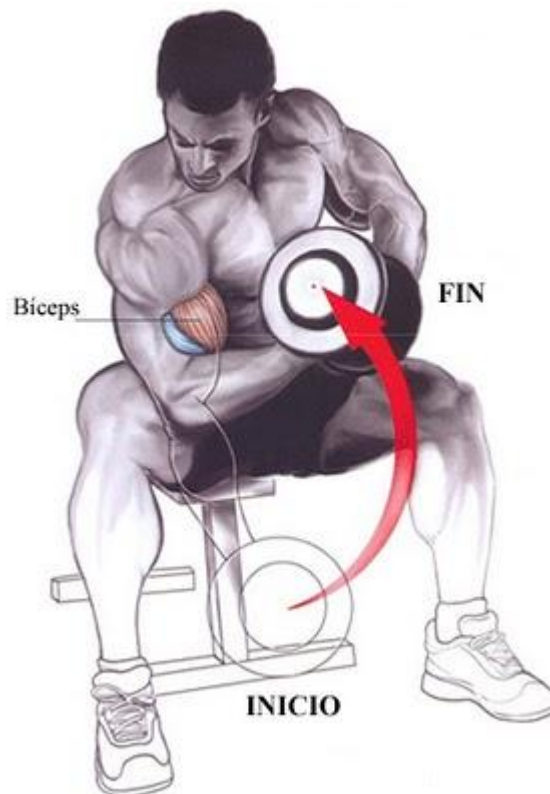
**Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

Não efectuar o movimento de rotação dos pulsos à medida que se elevam os halteres. Usar as costas para ajudar no movimento.

**Feedbacks relativamente à execução do exercício:**

Efectuar o movimento de rotação dos pulsos. Caso exista balanço das costas durante o exercício aconselhar o cliente a realizar o exercício com apoio para as costas, se este movimento persistir aconselhar a baixar o peso dos halteres.

## Bíceps Concentrados



**Modo de execução:** Sente-se na extremidade de um banco e segure o haltere com o braço estendido. O braço deve estar apoiado na parte interna da coxa. Levante o haltere na direção do ombro, flexionando o cotovelo. Regresse à posição inicial e repita o movimento.

**Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: bíceps

Secundários: braquial, braquiorradial, músculos do antebraço

**Particularidades do exercício:** É um excelente exercício para focar apenas o bíceps. Uma vez que o braço repousa contra a coxa, o deltóide não é trabalhado, enfatizando, desta forma, o contributo do bíceps.

**Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

Não movimentarem somente o antebraço, ajudando com o movimento do tronco e do braço. Não apoiar o braço na parte interna da coxa mais próxima do braço que está a ser exercitado. Curvarem o tronco para a realização do exercício não mantendo o tronco direito.

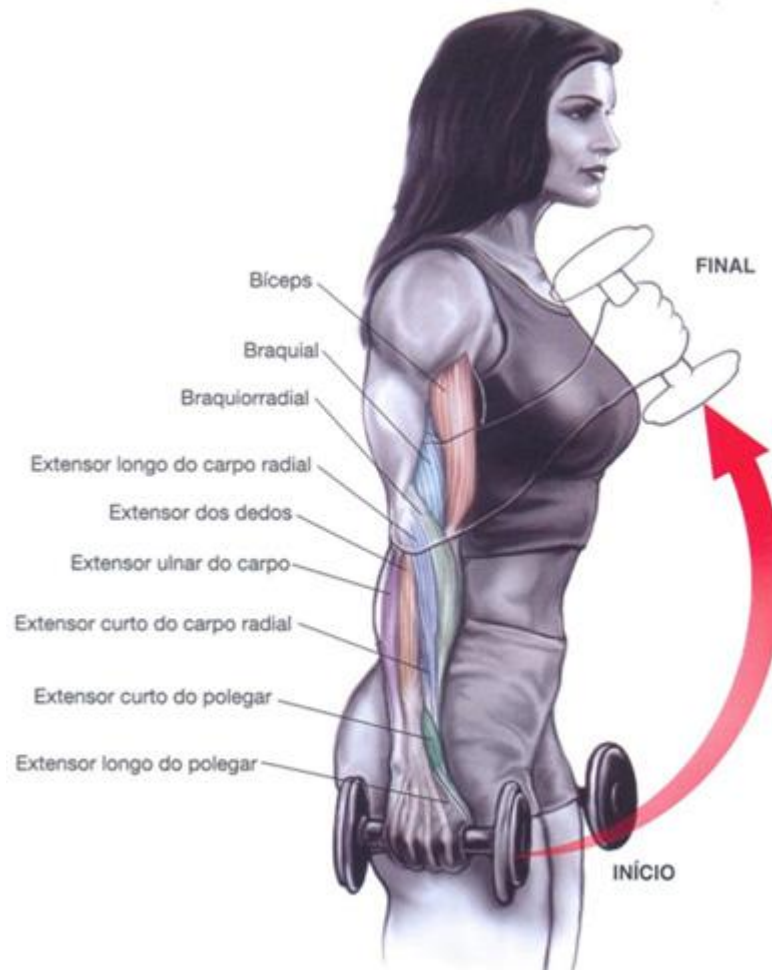
**Feedbacks e ajudas relativamente à execução do exercício:**

Manter o tronco direito, apoiando o braço com o haltere na parte interior da coxa, elevando o haltere na direção do ombro.

Só o antebraço mexe, existindo apenas flexão do cotovelo.



## Exercícios braços – Levantamento martelo



**Modo de execução:** Segure um haltere em cada mão (as palmas das mãos devem estar a apontar para dentro). Levante um haltere de cada vez até à altura do ombro, mantendo as palmas das mãos a apontarem para dentro. Regresse à posição inicial. A velocidade de descida do haltere deve ser menor do que a empregue para elevar o mesmo.

**Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: braquiorradial

Secundários: braquial, extensores e flexores do antebraço, bíceps

**Particularidades do exercício:** Para mobilizar mais os músculos do antebraço, em vez de executar um movimento cruzado, levante verticalmente o haltere de forma a que a mão fique à frente do peito.

### **Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

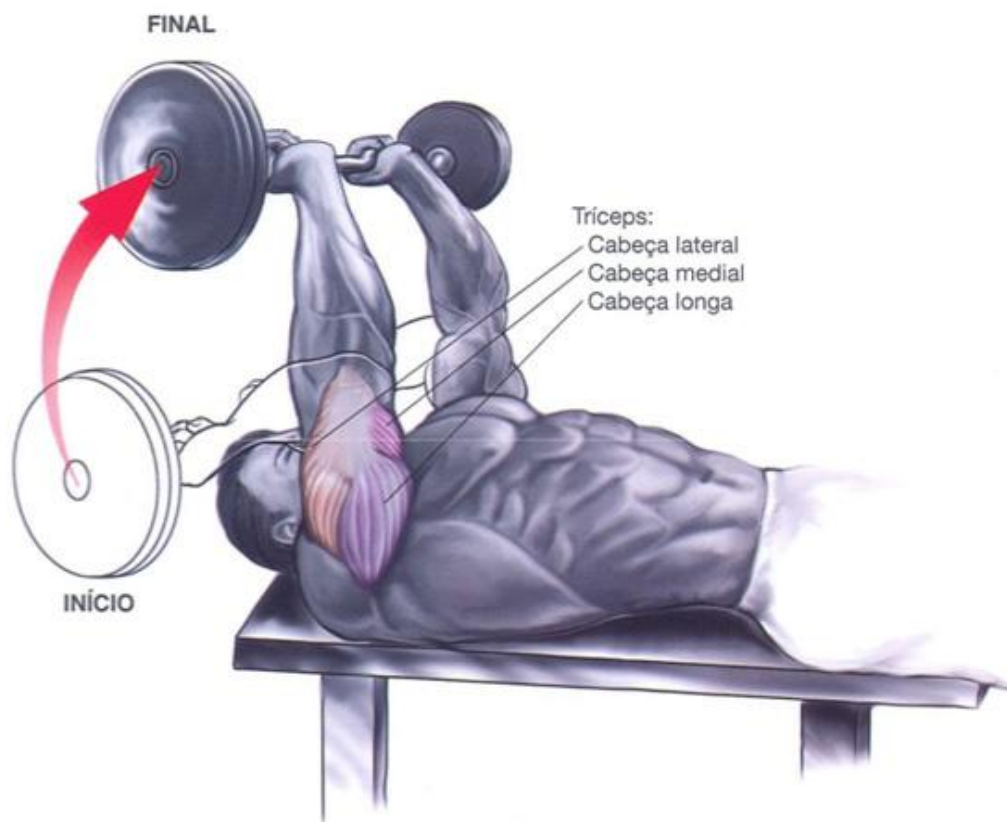
A velocidade do haltere na maioria das vezes é igual na subida e na descida do mesmo, devendo ser mais lenta na descida.

Existe tendência para balancear as costas.

### **Feedbacks e ajudas relativamente à execução do exercício:**

Se o Cliente balancear as costas durante o exercício pedir para este reduzir o peso dos halteres e por ventura encostar – se a uma superfície de apoio para as costas.

## Exercícios braços – Extensão do tríceps, deitado



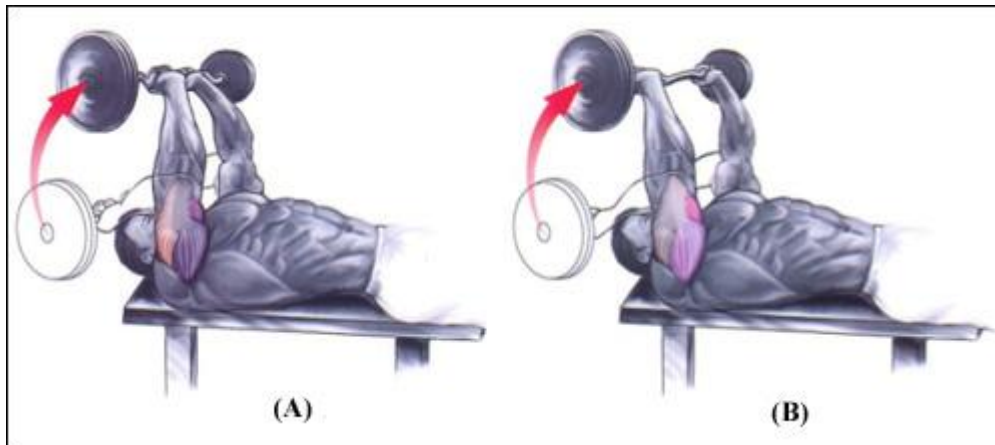
**Modo de execução:** Deitado num banco, segure um haltere de barra com os braços estendidos acima do peito. Utilize uma pegada fechada, com a palma das mãos voltada para cima. As mãos devem ter um afastamento de sensivelmente 15cm uma da outra. Flexione os cotovelos e abaixe a barra até tocar a testa. Impulsione a barra para cima, até os cotovelos ficarem bloqueados. Regresse lentamente à posição inicial.

### **Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: tríceps

Secundários: peito, deltóide, antebraço

**Particularidades do exercício:** Uma pega fechada **(A)** mobiliza a parte externa do tríceps (cabeça lateral) enquanto que a pega aberta **(B)** enfatizará a parte interna do tríceps (cabeça longa). Deve manter os cotovelos fechados e não permitir que se abram para os lados



A posição vertical do braço alonga a parte interna do tríceps. O abaixamento da barra além da testa, na direcção do banco, gera um maior alongamento da parte interna do tríceps.

Mantenha os cotovelos apontados para cima e os braços na vertical. Não abaixe a barra na direcção do seu rosto ou do queixo, pois isso fará com que os cotovelos “caiam”, permitindo que os deltóides e os peitorais ajudem no movimento. De modo a isolar o tríceps, o movimento deve ocorrer apenas no cotovelo, e não no ombro.

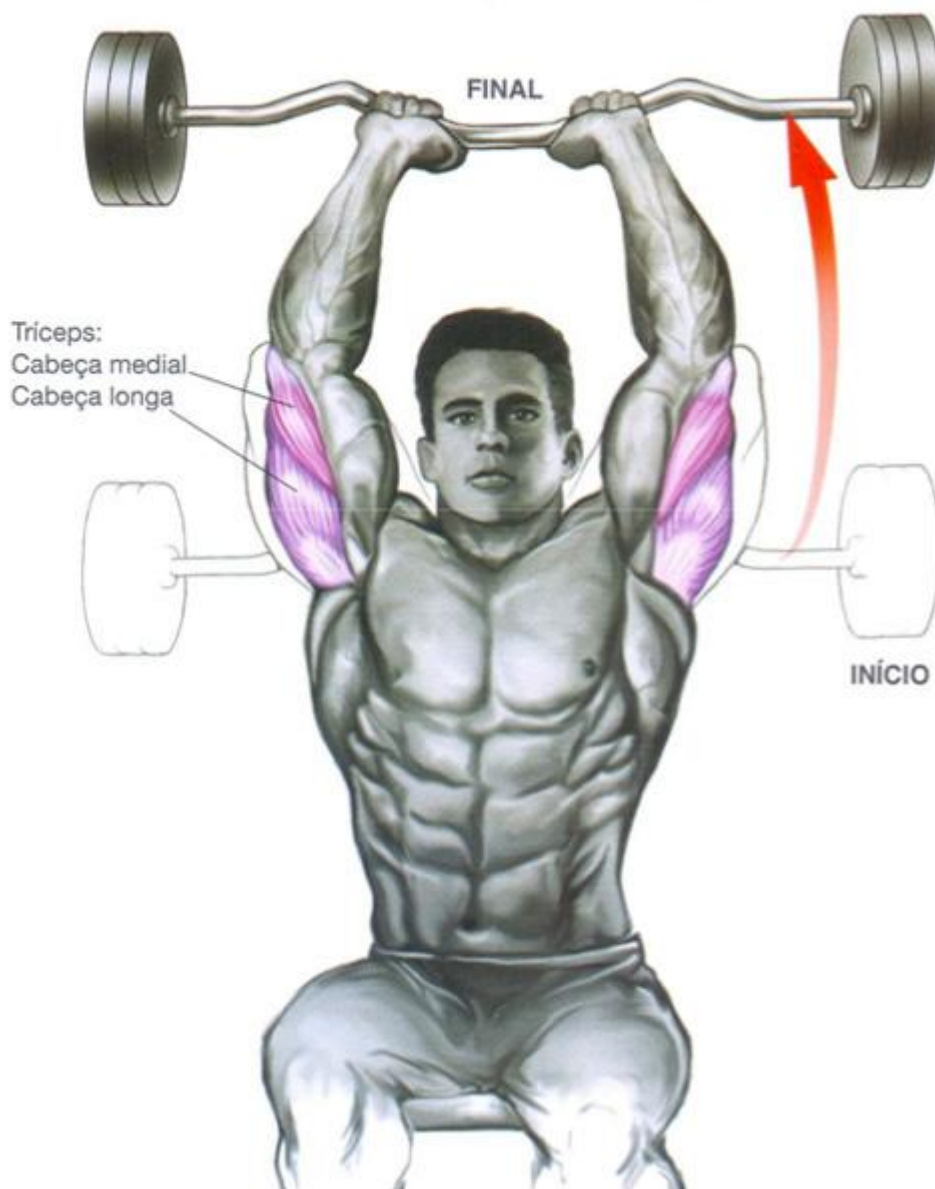
#### **Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

Os principais erros encontrados foram ao nível dos cotovelos que por vezes não se encontravam bem fechados, fazendo com que o movimento não ocorresse ao nível dos cotovelos mas sim dos ombros.

#### **Feedbacks e ajudas relativamente à execução do exercício:**

Não afastar os cotovelos durante o exercício para concentrar o peso nos tríceps. Levar a barra até à zona da testa durante o movimento. Se necessário nós instrutores ajudamos com uma mão a dar um apoio ao cliente, tocando ao de leve na barra durante o movimento.

## Exercícios braços – Desenvolvimento para tríceps, sentado



**Modo de execução:** Sente-se com o tronco erecto, segurando um haltere de barra nas duas mãos com os braços estendidos acima da cabeça. Utilize uma pegada fechada com as palmas das mãos voltadas para cima. Flexione os cotovelos e abaixe a barra por trás da cabeça. Impulsione a barra para cima até que ocorra extensão total dos cotovelos.

**Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: tríceps

Secundários: deltóide, antebraço

**Particularidades do exercício:** Uma pega mais aberta enfatizará a parte interna do tríceps (cabeça longa), enquanto que uma pega mais fechada trabalhará mais a parte externa do tríceps (cabeça lateral). Deve manter os cotovelos fechados e não permitir que se abram para os lados

Uma pega na barra com a palma das mãos voltada para baixo trabalha mais a cabeça externa (longa), enquanto que uma pegada com a palma das mãos voltada para cima trabalhará mais a cabeça interna (lateral). De modo a isolar o tríceps, o movimento deve ocorrer apenas no cotovelo.

**Segurança:** este exercício traz consigo duas preocupações. Primeiro, impõe alongamento excessivo ao tendão do tríceps. Segundo, coloca a articulação do ombro numa posição vulnerável para a ocorrência de lesão.

#### **Erros mais comuns verificados nos clientes aquando da realização:**

Abertura dos cotovelos para o lado.

Exercício realizado muitas vezes sem apoio para a zona costal.

#### **Feedbacks e ajudas relativamente à execução do exercício:**

Sugerir ao cliente que não afaste os cotovelos e que estes não abram para fora.

Chamar a atenção para que seja só o antebraço a movimentar-se durante o exercício.

#### **Desenvolvimento para tríceps, sentado , com haltere fixo**

Nesta variação, o exercício é executado com um braço de cada vez. Segure o haltere com a palma da mão voltada para a frente, de modo a enfatizar a parte externa (cabeça lateral) do tríceps.

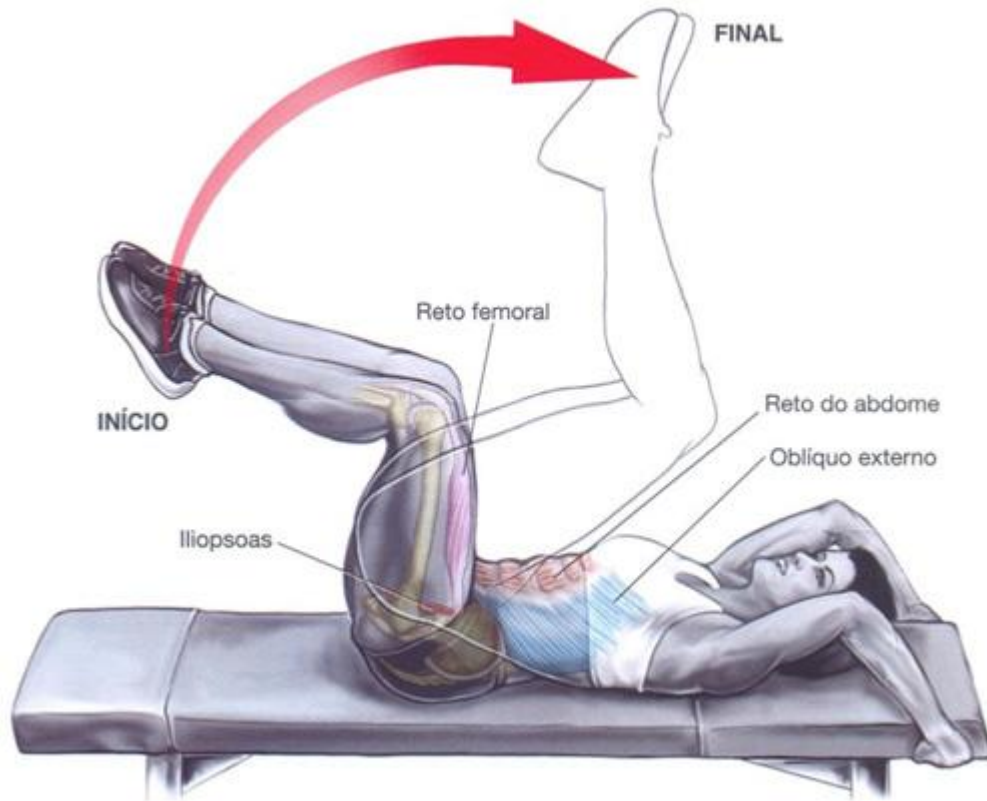


**Feedbacks e ajudas relativamente à execução do exercício:**

Centrar-se no movimento único do antebraço para maximizar o exercício do tríceps. Caso a postura durante o exercício for inadequada arranjar um apoio para a zona costal, que de estabilidade à coluna.

Esticar bem o braço na fase ascendente do exercício e na fase descendente do mesmo fletir-lo até que o braço forme um ângulo de 90 graus atrás da nuca.

## Exercícios abdominais – Abdominal grupado invertido



**Modo de execução:** Deite-se num banco horizontal, posicione os pés de modo a fazer 90° com os joelhos e quadris e agarre o banco atrás da cabeça para apoio. Levante as pernas (afastando-a do banco) até que os pés apontem para o tecto. Abaixе as pernas de volta para a posição inicial.

### **Músculos trabalhados com mais ênfase:**

Primário: reto do abdómen (inferior)

Secundários: oblíquos, flexores do quadril (iliopsoas, reto femoral)

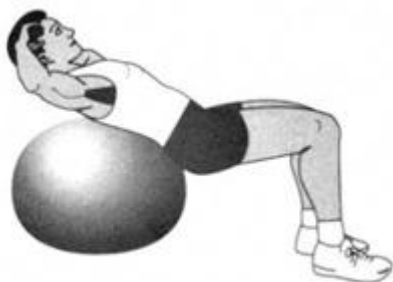
**Particularidades do exercício:** Na posição inicial, as coxas devem estar verticais e as pernas paralelas ao banco, de modo a formar um ângulo de 90° entre os joelhos e os quadris. Deve manter os pés e as pernas sempre juntos. A parte superior do tronco deve estar sempre em contacto com o banco.

### **Feedbacks e ajudas relativamente à execução do exercício:**

Levante as pernas afastando-as do banco até que os pés apontem para o tecto, retornando depois à posição inicial sem que os pés toquem no banco.



## 1) abdominal tronco inclinado



**Método de execução:** Posicione a bola por baixo da zona central das costas. Coloque-se em posição de executar um abdominal, ou seja, as mãos atrás da cabeça.

Pressione a parte inferior das costas contra a bola à medida que executa um abdominal. Retorne lentamente à posição inicial.



Imagem 34 – Abdominal inclinado (retirada do site da Prozis)

**Músculos trabalhados com mais ênfase:** músculo recto abdominal e músculos oblíquos internos e externos

**Feedbacks e ajudas relativamente à execução do exercício:**

Colocar a zona lombar sobre a bola e fletir as pernas aproximadamente até estas formarem um ângulo de 90 graus, execute o abdominal e volte à posição inicial.

## 2) Abdominal inclinado oblíquo



**Método de execução:** Posicione a bola por baixo da zona central das costas e cruze os braços em cima do peito. Afaste os pés de modo a que a parte de trás dos mesmos forme um ângulo de aproximadamente 45 graus entre si.

Comece a executar abdominais diagonais (o cotovelo do braço direito vai ao encontro da coxa esquerda e vice-versa).



**Músculos trabalhados com mais ênfase:** músculo recto abdominal e músculos oblíquos internos e externos

**Feedbacks e ajudas relativamente à execução do exercício:**

Posicione a bola por baixo da zona central das costas e cruze os braços em cima do peito. Posicionar os pés de modo a que as pernas formem um ângulo de 45 graus em conjunto. O cotovelo esquerdo vai ao encontro da coxa direita e vice-versa.

## **ANEXO VI – Relatórios de Estágio**

### **Relatório mensal- mês de Outubro**

No dia 13 deste mês comecei o meu estágio curricular, tendo chegado por volta das 17h30 ao meu local de estágio, o Ginásio Natura Club & SPA, onde o meu supervisor de estágio me esperava. Posto isto, o meu supervisor de estágio Ricardo Simão, deu-me a conhecer todos os espaços presentes no ginásio, como a recepção onde se fazem as entradas e saídas de todos os clientes, os respectivos pagamentos de mensalidades e outros serviços inerentes ao ginásio, apresentando-me ainda a todos os funcionários que trabalhavam no ginásio. De seguida foi-me apresentada a sala de musculação e as respectivas máquinas de musculação/cardiofitness presentes e aproveitou-se a oportunidade para me apresentar pessoalmente aos clientes ali presentes. Vista a sala de musculação/cardiofitness e os seus equipamentos, foi-me apresentada a sala de avaliações e prescrição de exercício físico, bem como a piscina, sala de aulas de grupo, sala de bike, a sauna, o banho turco e por fim os balneários. Após isto foi-me dado a conhecer o funcionamento do ginásio, no que diz respeito ao trabalho de secretaria na recepção, ao nível de entradas e saídas de clientes, cadernetas mensais e serviços oferecidos pelo ginásio. Foi sugerido ainda pelo meu supervisor de estágio que me fosse apresentado o método de avaliação de clientes na sala de avaliações e prescrições de exercício, onde a funcionária e técnica de desporto Liliana, me orientou e me deu a conhecer os métodos de avaliação dos clientes e como os avaliar, numa avaliação inicial. Por fim terminei o meu dia de estágio marcando presença na sala de musculação e disponibilizando-me para ajudar os clientes presentes em tudo o que fosse necessário.

Durante os restantes dias de estágio do mês fui-me dando a conhecer a todos os clientes presentes no ginásio onde a interação cliente- professor deu-se bastante cedo tendo mesmo criado proximidade e bom relacionamento com vários clientes.

Embora tenha passado a maioria do tempo por indicação do meu supervisor de estágio na sala de musculação auxiliando os clientes e dando os respectivos feedbacks, consegui ainda por meu intermédio e com o aval do

meu supervisor de estágio participar nas aulas de bike e de bodypump, com vista a familiarizar-me com as aulas de grupo presentes no ginásio.

### **Análise e principais observações:**

Constatei na primeira semana de estágio e em discussão com o meu supervisor de estágio, que o ginásio Natura Club & SPA é um ginásio que visa um público mais selectivo, onde a prioridade é o cliente que quer manter os níveis de condição física e ter hábitos de saúde, abrangendo na maioria um público não muito jovem, apostando num público que quer cuidar da saúde e tratar de problemas de saúde como hérnias discais, atrofias musculares, obesidade, entre outras...

Ao analisar a sala de musculação e cardiofitness verifiquei logo que não possuía grande variabilidade de equipamentos de musculação, tendo pouco material ao nível de máquinas e os pesos presentes a nível de halteres e discos demonstraram que o ginásio não era o ideal para treinos de hipertrofia, e que apostava mais em material que visava essencialmente clientes que pretendiam perder peso, manter um nível de vida saudável, promover a sua condição física, apostando forte na reabilitação de lesões físicas e problemas de saúde. Ao colocar estas questões acerca da população alvo do ginásio foi-me dado a perceber o que anteriormente referi, sendo que troquei ainda ideias com o meu supervisor de estágio relativamente à possível aquisição de material e meios para atrair ao ginásio todo o tipo de clientes, ao que o professor e supervisor Ricardo Simão me respondeu que a política do ginásio era aquela e que o ginásio procurava um tipo de cliente mais seletivo.

Constatei ainda que a nível de sala de aulas de grupo e bike estas tinham bastante material adequado para as aulas e conseguiam comportar um nível bastante significativo de clientes.

### **Reflexão mensal:**

Este foi um mês bastante importante uma vez que foi um mês em que me dei a conhecer a todos os funcionários e clientes do ginásio. Embora seja uma pessoa com experiência a nível de ginásios, vi-me num papel no qual nunca tinha estado que foi numa vertente mais profissional e como professor.

Consegui criar uma interação professor- cliente bastante positiva em tão pouco tempo, o que me facilitou bastante a integração naquele espaço.

A recepção e hospitalidade de todos os funcionários presentes no ginásio foram bastante boas, deixando-me integrado e orientado desde o primeiro dia. É de ressaltar ainda o auxílio e a relação de interajuda, que tive desde os primeiros dias com os respectivos professores do ginásio, bem como funcionários.

As principais dificuldades ou pontos menos positivos encontrados não foram nenhuns, uma vez que já estava habituado ao mundo dos ginásios e por ter sido um mês de ambientação ao ginásio e a tudo o que o envolve.

## **Relatório mensal- mês de Novembro**

Durante o início do mês e uma vez que estava ainda numa fase de integração e familiarização com os clientes e com o espaço foi-me sugerido pelo supervisor de estágio Ricardo Simão que me mantivesse presente na sala de musculação e cardiofitness para que ficasse a observar e que fosse somente dando feedbacks aos clientes se necessário. Com o decorrer dos dias fui me apercebendo de todos os mecanismos das máquinas de treino, bem como acompanhando de perto os planos de treino dos diversos clientes e auxiliando todos os clientes a nível de posturas de exercícios e a nível de dúvidas que estes apresentavam relativamente aos seus planos de treino, orientando-os de perto no seu treino.

Combinei em diálogo com a professora Liliana, responsável no ginásio pela avaliação e prescrição de exercício físico no ginásio, que na próxima avaliação feita a um cliente na sala de avaliações e prescrições de exercício físico, que eu iria com a mesma, para me acostumar com as avaliações feitas aos clientes, para que futuramente e caso fosse necessário, fosse eu mesmo a dirigi-las. Quando surgiu oportunidade, juntamente com a professora Liliana, dirigi-me à sala de avaliações e com as devidas orientações da mesma, eu mesmo ministrei todos os processos de avaliação e fiz a avaliação da cliente em questão, tendo interiorizado todos os passos do processo. O processo em si consistia essencialmente, em perguntar à cliente qual era o objetivo específico que pretendia atingir e questioná-la quanto ao seu quadro clínico, doenças etc.. com vista a determinar os seus fatores de risco. Posto isto a cliente descalçou-se e através da fita métrica presente e devidamente instalada na parede da sala, a cliente procedeu à medição da sua altura. Registada a altura da cliente, sugerimos à mesma, após eu ter desinfectado a balança de bioimpedância que retirasse as meias que trazia consigo afim de ser devidamente avaliada. Para que avaliação fosse devidamente feita tivemos de respeitar as indicações que a balança nos “pedia”, sendo assim, colocámos na balança o género da cliente, o peso e a altura. Após registados estes procedimentos pedimos à cliente que agarra-se no comando da balança e se colocasse em pé em cima da mesma, numa posição ortostática e segurando o comando com ambas as mãos. Registámos os dados que foram surgindo na

ficha da cliente. Com o término da avaliação, ficámos de elaborar o plano de treino da cliente, tendo como base o plano de treino de perda de peso que era o objetivo pretendido pela cliente.

Comecei a participar mais assiduamente nas aulas de grupo, de Natura Bike, Body Pump e circuito, sempre que a sala de musculação e cardiofitness estava pouco movimentada e unicamente povoada por clientes já antigos e que pouco auxílio necessitavam nos seus treinos.

De referir ainda o acompanhamento que ministrei a duas clientes novas que surgiram durante este mesmo mês e que não tinham qualquer experiência em ginásios e que em conversa e após análise das mesmas na prática me apercebi que não estavam habituadas a uma prática de exercício físico regular.

Uma vez que nenhuma das clientes tinha ainda os seus planos de treino preparados e visto que tinham entrado nesse mesmo dia para o Natura Club & Spa, teriam de marcar uma avaliação para que lhes fosse entregue o seu respectivo plano de treino. Foi-me explicitamente aconselhado que fizessem só exercício com passagem nas máquinas de Córdio e alguns exercícios de abdominais no final, tal como vinha no plano de treino modelo de iniciação. Orientei e ministrei o treino das duas clientes até ao final, tendo-lhes dado os respectivos feedbacks que me iam parecendo oportunos, explicando-lhes e elucidando-as sobre algumas dúvidas que iam surgindo...

À ainda a referir o facto de na ultima semana do mês ter orientado e acompanhado o treino de duas outras clientes que tinham o plano de treino à pouco tempo e que necessitavam de orientações relativamente a como efetuarem os exercícios e a que máquinas teriam de se deslocar, tendo exemplificado todos os exercícios pessoalmente antes de cada exercício. Para que as clientes interiorizassem melhor o que era para executar e para que analisassem a postura correta do exercício, tive de exemplificar várias vezes no mesmo exercício o gesto técnico em questão, pois alguns gestos e posturas durante a execução do gesto, não estavam a ser os mais indicados e apropriados.

### **Análise e principais observações:**

Constatei durante o mês de novembro que as sextas-feiras de manhã eram pouco produtivas uma vez que o número de clientes existentes no ginásio durante o horário da manhã que ia das 10h da manhã até às 12h30, hora em que saía do estágio para almoço, iam na sua grande maioria às aulas de grupo, de bodypump e de seguida à aula de bike, sendo que a sala de musculação e cardiofitness onde me encontrava ficava unicamente povoada por um ou dois clientes na maioria das vezes, clientes estes que já não precisavam de orientação no seu treino e sabiam bem o que haveriam de fazer. Ao constatar que a situação era normal no ginásio, comecei a solicitar ao meu supervisor de estágio, sempre que não existiam clientes na sala de musculação e cardiofitness, ou que os clientes presentes não necessitassem de auxílio, para fazer as aulas de grupo, com vista a familiarizar-me com as mesmas e também com a finalidade de que não surgissem tempos mortos durante o meu estágio.

Reparei ainda que a sala de musculação do ginásio onde me encontrava a maior parte do tempo não tinha música ambiente, isto é não existia música na sala a não ser que o cliente trouxesse o seu leitor de música portátil com os respectivos fones para os ouvidos. Quando confrontei e questionei o meu supervisor Ricardo Simão e professora Liliana, estes disseram que o ginásio não permitia música ambiente na sala de musculação/cardiofitness e que já vários clientes se haviam queixado do mesmo.

Sendo assim a única música que chegava até a sala de musculação e cardiofitness provinhas das alturas em que se davam as aulas de grupo que ocorriam em compartimentos paralelos.

### **Reflexão mensal:**

Este foi um mês em que comecei a participar com mais assiduidade nas aulas de grupo, factor este bastante motivador para mim, visto que no ramo da musculação já me encontrava bastante à vontade derivado a vários anos de prática em ginásios como cliente.

Foi um mês onde comecei a criar alguma cumplicidade e à vontade com alguns clientes, que é sempre importante quando se está no papel de



professor, fui começando a aperceber-me das personalidades e “manias” de alguns deles, o que no meu entender era bastante importante na hora de abordá-los e motivá-los.

As principais dificuldades ou pontos menos positivos encontrados durante este mês prenderam-se essencialmente com o aparecimento de alguns tempos “mortos”, que surgiam quando os clientes presentes na sala de musculação já eram clientes antigos e que sabiam o que haveriam de fazer, não necessitando de auxílio.

Apercebi-me ainda de forma um pouco mais evidente que o Lusitânia Parque Hotel, investia pouco no ginásio. Percepção essa que se tornou mais clara quando a juntar à falta de equipamento de musculação verificado no mês anterior, juntou-se agora a ausência de música na sala de musculação que no meu entender e dos restantes técnicos de desporto era uma mais valia.

## **Relatório mensal- mês de Dezembro**

Este foi um mês em que me encontrei plenamente integrado e ciente de todas as funcionalidades e tarefas do ginásio, tendo começado nos momentos de menor número de clientes no ginásio a dar auxílio na recepção do ginásio e a fazer o registo das entradas e saídas dos clientes bem como a facultar todo o tipo de serviços que a recepção oferece aos seus clientes mediante o cartão de inscrição que possuam.

Particpei activamente em todas as aulas de grupo que me eram possíveis participar e integrar, uma vez que pretendia abranger os meus conhecimentos nesse campo que era o qual eu estava menos à vontade.

Nesse mesmo mês e na ausência do professor e coordenador Ricardo Simão no dia 7 de Dezembro, foi-me pedido pelo mesmo que o substituí-se na orientação e monitorização da aula de circuito agendada para esse dia, uma vez que o mesmo não poderia estar presente. Posto isto agarrei no plano do circuito, montei todo o circuito previsto e chegada a hora dei começo à respectiva aula de circuito. Comecei antes de mais por apresentar-me pessoalmente aos clientes presentes no ginásio para efetuarem a aula, que diga-se de passagem não eram em grande número. Expliquei então passo a passo aos três clientes presentes, todas as fases do circuito e dada toda a parte teórica passamos à prática onde eu mesmo também participei nos exercícios do circuito como era por norma. O circuito consistia em passar por diversos exercícios e aparelhos que estavam devidamente estruturados e distribuídos pela sala de aulas de grupo. Cada um distribuía-se na sala por diferentes estações de exercícios, estabelecendo-se numa delas. Ao soar o apito que provinha da aparelhagem de som dava-se início ao exercício pedido na estação onde cada um se encontrava. O exercício terminava quando o apito da aparelhagem se fizesse ouvir novamente e cada pessoa deslocava-se para a estação de exercícios seguinte, descansando 30 segundos antes de iniciar o novo exercício e assim sucessivamente. O circuito visava 2 ou três voltas completas ao circuito todo, no entanto uma das alunas desistiu passado uma das voltas com queixas nas zonas dos quadríceps, ao efectuar o exercício “Lunge” com halteres, posto isto e visto que a mesma se estava a queixar bastante, a mesma acabou por abandonar a aula. Passada uma volta e meia

ao circuito uma outra aluna abandonou o circuito por iniciativa própria alegando fadiga e falta de ritmo, embora tenha insistido um pouco, a mesma acabou por deixar a aula também, restando a penas um cliente que se manteve quase ate final do circuito, mas que também não o conseguiu terminar o total de voltas do circuito por falta de condição física para o mesmo.

A aula correu bem na medida em que segui o plano traçado para a aula e que foi tudo devidamente efetuado, não tendo corrido de plena feição devido a falta de preparação física dos clientes que depois em conversa com os mesmos disseram que estavam inscritos à muito pouco tempo no ginásio e que alegaram fadiga e falta de preparação física para a aula.

Por intermédio do nosso coordenador e no meu caso supervisor de estágio Ricardo Simão, foi-nos pedido que durante as quartas e quintas-feiras, tivéssemos reuniões constantes com o mesmo às 5h da tarde hora “morta” no ginásio, uma vez que os clientes só começavam a entrar por volta das 6h da tarde, para que todos nós professores começássemos a ensaiar a coreografia de Bodypump do ginásio, para que o pudéssemos substituir quando a sua filha nascesse.

Todos os dias a essa hora eu, a instrutora Liliana e Instrutor Carlos Junior, praticávamos as coreografias e os tempos de entrada nas diferentes partes das músicas. No final de cada dia de estágio foi-nos sugerido que ouvíssemos constantemente todas as músicas da coreografia inteira e praticássemos fora do ginásio.

Uma vez que o tempo escasseava e que era imperial que decorássemos a coreografia inteira de bodypump o Prof. Ricardo Simão distribuiu diferentes musicas pelos três, para que ambos dessemos a aula de body pump na sexta-feira de manhã, ao que fiquei responsável pela coreografia do peito, bicípites e tricípites.

Chegada a sexta-feira de manhã, todos nós demos as respectivas coreografias de Body Pump que nos competiam sobre o olhar atento do nosso supervisor de estágio.

No final da aula de BodyPump fomos fazer a aula de Bike que estava a cargo da prof. Liliana.

Com o término das aulas de grupo tivemos uma reunião com o nosso Coordenador Ricardo Simão, que fez uma análise da nossa prestação,

analisando detalhadamente cada um de nós. Relativamente à minha pessoa a análise feita foi bastante positiva, tendo-me destacado segundo o prof. Ricardo Simão na colocação da voz, no à vontade, realçando o facto de me ter apresentado e dos clientes me terem levado com bastante seriedade, tendo como críticas construtivas o facto de no momento de execução do exercício ter falhado o timing da contagem dos tempos do mesmo e o facto de não ter variado muitos os feedbacks que ia dando aos clientes, facto esse que no entender do mesmo se ia ganhando com a experiência.

Durante o mesmo mês fomos incitados a fazer pesquisas sobre a obesidade, diabetes e hérnias discais que eram os principais problemas físicos que afectavam os clientes.

Continuei a dar cada vez mais auxílio a todos os clientes que se encontravam na sala de musculação, uma vez que o número de clientes cresceu nesse mês, ajudando-os e orientando-os nos seus treinos.

### **Análise e principais observações:**

Constatei durante este mês que houve um aumento significativo do número de clientes inscritos, tendo permanecido inúmeros dias unicamente na sala de musculação e cardiofitness, pois a certas horas e principalmente nas horas das aulas de grupo não existiam professores para acompanhar os clientes presentes na sala de musculação.

Foi um mês em que fiz bastantes acompanhamentos de clientes, bem como, avaliações e prescrições de exercício, tendo-me deparado com inúmeros clientes que padeciam de problemas de costas na sua maioria Hérnias Discais que os limitavam no seu treino.

### **Reflexão mensal:**

Foi um mês bastante produtivo tanto no acompanhamento de clientes, como a nível de aulas de grupo, onde pude evoluir bastante e ganhar experiência em ambos os campos.

Comecei a ter a responsabilidade pela primeira vez de ministrar aulas de grupo e de decorar coreografias e tempos das mesmas.

Realce ainda para a pesquisa e trabalho de campo com diversos problemas presentes nos clientes como a obesidade e as hérnias Disciais.

## **Relatório mensal- mês de Janeiro**

Durante o mês de janeiro mantive o mesmo tipo de tarefas dos meses anteriores, excepção feita ao facto de ter começado a auxiliar o Prof. Carlos Junior nas aulas de Natação, tendo tido uma participação activa nas aulas de natação de babys, de benjamins, de iniciados e de juvenis.

As aulas de natação babys são aulas destinadas a bebés com idades compreendidas entre os 6 meses e os 5 anos de idade, onde o principal objectivo das aulas é fazer uma adaptação ao meio aquático. Estas classes apresentam uma particularidade que se refere ao acompanhamento permanente dos bebés dentro e fora de água. Na água a criança é acompanhada obrigatoriamente por um dos progenitores, pai ou mãe e nunca os dois.

Fora de água, o bebé poderá ser acompanhado por outra pessoa (sendo ou não progenitor) e que dará todo o apoio necessário, antes, durante e no final da aula. Relativamente às aulas de benjamins estas são destinadas a crianças dos 5/6 anos de idade até aos 12 anos de idade, onde a primeira etapa é a etapa de construção da base para cada estilo. Aqui, as técnicas começam a ser aperfeiçoadas, sempre ensinadas de forma bastante lúdica e divertida. Na etapa posterior de iniciados, juvenis e séniores, as aulas visam o melhoramento físico e técnico. O carácter é mais sério, as aulas são mais intensas, mesmo assim, a diversão não é deixada de lado.

Em cada uma das aulas tive de ter diversos tipos de abordagem. Durante as aulas de Babys tentei mostrar-me descontraído, sorridente, radiante e feliz na actividade de forma a transmitir segurança afectiva ao bebé.

Procurei desenvolver momentos de actividade e repouso de modo a que o bebé tivesse sempre uma participação activa. Sempre que os bebés não aderiam directamente às solicitações por nós pedidas, tentava modificar as minhas estratégias de intervenção, recorrendo a jogos. Procurei ainda ser paciente e optimista, principalmente nos períodos de regressão dos bebés, pois tenho perfeita noção, que isso seja normal num processo de aprendizagem.

No que diz respeito às aulas de iniciados, procurei juntamente com o prof. Carlos Júnior contruir a base para a iniciação a cada estilo de nado,

tentando aperfeiçoar as técnicas de forma lúdica e divertida recorrendo a inúmeros jogos.

Relativamente às aulas de iniciados, tentámos promover o melhoramento do nível técnico, bem como da condição física dos alunos, tentando dar os feedbacks mais indicados aos alunos aquando da execução dos exercícios em questão. A partir dos juvenis e séniores as aulas adquiriram um carácter mais sério, sendo por isso mais intensas e técnicas, onde o nosso principal foco foi apelar à perfeição do gesto e à intensidade do exercício.

Durante o mês de Janeiro é também de referir o acompanhamento diário que prestei a duas clientes novas que entraram durante esse mês para o ginásio, onde avalei-as e prescrevi-lhes os respectivos planos de treino, que visavam no caso de uma das clientes o aumento da massa muscular de forma a ganhar peso e no caso da outra cliente, a perda de peso.

#### **Análise e principais observações:**

Constatei um aumento ainda maior no número de clientes presentes no ginásio comparativamente ao mês anterior, muito devido a uma promoção feita durante esse mês pelo ginásio, relativamente às mensalidades. As aulas de grupo enchiam-se sempre de alunos, não existindo muitas vezes bicicletas para clientes que pretendiam fazer as aulas de Natura Bike por exemplo..

#### **Reflexão mensal:**

Este foi um mês que me permitiu ganhar autonomia e experiência a nível de aulas de natação, um campo que nunca antes havia explorado no ginásio.

As aulas de natação foram bastante enriquecedoras para mim, na medida que me possibilitaram ganhar experiência tanto a nível de concepção de aulas de natação, como também a nível de relacionamento com crianças de tenra idade.

## **Relatório mensal- mês de Fevereiro**

Durante todo o mês de Fevereiro fiz acompanhamento e prescrição de exercício físico, participei em várias aulas de natação, auxiliando o professor e colega Carlos Júnior, na monitorização e ajuda aos alunos aquando da realização dos exercícios.

Uma vez que o Instrutor e coordenador Ricardo Simão voltou nos inícios do mês, prosseguiu o mesmo à frente das aulas de Bodypump, sendo que participava nas mesmas quando me era possível.

Destaca-se deste mês de estágio a abordagem feita por um dos clientes do ginásio, ao pedir-me que lhe fizesse um plano de treino de hipertrofia muscular. Posto isto e uma vez que o meu supervisor de estágio sabia que eu estava a vontade no que a treinos de hipertrofia diz respeito, o mesmo disse para eu efectuar o plano de treino do cliente. Posto isto no mesmo dia procedi à elaboração do plano de treino pedido, ao que ficou preparado para o dia seguinte.

No dia seguinte começamos com o plano de treino, que nós professores achávamos ser descabido uma vez que o cliente mostrava sinais claros de ser endomorfo e de necessitar primeiro de perder massa gorda. No entanto optámos por elaborar o plano visado, dada a insistência do cliente.

No primeiro dia de treino e sobre a minha orientação realizamos o treino previsto, treino esta que não foi concluído até ao fim devido a queixas de fadiga do cliente. No entanto esta era uma situação que todos nós professores tínhamos previsto, uma vez, que o cliente nunca mostrou ser muito empenhado nos seus treinos no ginásio.

O cliente demonstrou dificuldade em completar as repetições totais de cada serie, mesmo baixando constantemente o peso desistindo precocemente dos exercícios, com dificuldades acentuadas nos exercícios de tricípites ( tricípites mergulho, tricípites á testa entre outros...

Semanas mais tarde o cliente havia desistido, argumentando não ter preparação física para aquele tipo de treino.

Relativamente ao acompanhamento de outros clientes, tudo correu dentro da normalidade, tendo auxiliado e ajudado na execução e demonstração dos exercício prescritos nos seus planos de treino.



### **Análise e principais observações:**

Foi um mês onde observei que muitos dos clientes presentes no ginásio, frequentavam o ginásio por descargo de consciência, ou por lhes ter sido explicitamente indicado pelos médicos, na grande maioria dos casos.

Em muitos casos observou-se que a intensidade imprimida pelo cliente no seu treino não era a ideal e que muitos desistiam no limiar do aparecimento do esforço, não tirando por isso o devido rendimento dos treinos. Muitos dos clientes só muito incentivados e motivados por nós professores, tiravam o real partido dos seus planos de treino.

Realce para as queixas de uma cliente que sofria de lesões na coifa dos rotadores, para o facto de naquele mês ter engordado e não ter perdido o peso que pretendia. Queixas essas que não tinham grande fundamento uma vez que a professora Liliana, habituada a acompanhar a cliente de perto já havia feito inúmeros reparos a falta de empenho e de esforço por parte da cliente.

### **Reflexão mensal:**

Este foi um mês de envolvimento na prescrição de planos de treino, onde o principal factor de trabalho consistiram essencialmente em trabalhar com os índices motivacionais dos clientes, fazendo com que os mesmos se aplicassem nos seus treinos.

Foi um mês em que se conviveu de perto com muitos clientes nos seus treinos e em que se aprendeu a saber lidar com cada um de maneira diferente, variando e tentando encontrar estratégias diversificadas de motivação para os fazer chegar a “bom porto”.

## **Relatório mensal- mês de Março**

Este foi um mês que não acrescentou nada ao que já havia feito nos meses anteriores, tendo efectuado as mesmas tarefas de estágio do costume, que envolviam, a avaliação e prescrição de exercício, o acompanhamento dos clientes na realização de exercício, a participação nas aulas de grupo, o trabalho de secretaria na recepção no que diz respeito ao registo de entrada e saída de clientes do ginásio e o auxílio prestados na monitorização das aulas de natação nos diferentes escalões etários.

Foi por isso um mês que correu dentro da normalidade, não ocorrendo nenhum tipo de incidência ou factor de relativa relevância a apontar.

### **Análise e principais observações:**

Durante este mês observou-se várias avarias no material do ginásio, nomeadamente ao nível do jacuzzi, do Banho turco e de uma das bicicletas, o tempo de demora no arranjo dos mesmos foi bastante significativo.

Nas aulas de natação na classe de benjamins começaram-se a observar evoluções significativas em muitos dos alunos presentes nessas aulas. Muitos deles perderam alguns medos e fobias que tinham em muitas actividades aquáticas praticadas nas aulas, tendo também demonstrado melhorias significativas relativamente ao seu nível técnico.

### **Reflexão mensal:**

Este foi um mês de consolidação de conhecimentos e de trabalho idêntico aos meses anteriores, onde utilizei conhecimentos já apreendidos pela experiência ganha no ginásio anteriormente.

Foi um mês produtivo e trabalhoso onde o número de clientes não decresceu e que por isso tive sempre em movimento.

## **Relatório mensal- mês de Abril**

Durante o mês de Abril procedi às tarefas que já faziam parte da minha rotina diária no ginásio.

Os acontecimentos mais relevantes que importam frisar dizem respeito ao acompanhamento de clientes nas salas de musculação e cardiofitness.

Uma vez, que era o único professor disponível na sala de musculação e cardiofitness em certos dias da semana e a certas horas, abordaram-me para ser eu a lidar com um cliente novo no ginásio que sofria de problemas de costa, mais nomeadamente de uma hérnia discal.

Posto isto, durante o respectivo mês e com o auxílio do Prof. Ricardo Simão procedemos à concepção do plano de treino do jovem cliente.

O plano de treino visava vários exercícios sobre superfícies instáveis, como a bola de fitball, sendo que nenhum dos exercícios propostos poderia exigir por parte do cliente uma hiper extensão da coluna.

Elaborado o plano de treino e respectivas indicações passei a orientar o cliente no seu treino diário por semana, que ocorria a todas as quartas e sextas-feiras.

Os exercícios do cliente consistiam essencialmente em fazer trabalho de cardio, nunca nas passadeiras uma vez que é uma superfície rígida e de impactos para a coluna, assim sendo o trabalho de cardio ocorria muita das vezes na bicicleta Híbrida que possuía suporte para a coluna e na elíptica. Os restantes exercícios consistiam em exercícios de correção da postura utilizando muitas das vezes a bola de fitball como referi anteriormente, efectuando também exercícios no final ao nível de abdominais.

Relativamente às restantes ocorrências durante o mês à a referi o facto de uma das clientes que eu estava a orientar e a supervisionar durante o treino se ter sentido mal, devido a uma quebra de tensão. Parei então o treino fui-lhe buscar um copo de água com açúcar para aumentar os níveis glicémicos no sangue e pedi à cliente que se colocasse em decúbito dorsal e levantasse as pernas para que o sangue lhe chegasse rapidamente ao cérebro, a cliente sentiu-se melhor, mas achamos melhor dar o treino por terminado naquele dia.

Durante todo o mês participei ainda assiduamente nas aulas de grupo possíveis, no auxílio das aulas de natação e fiz ainda prescrição de exercício físico como era hábito.

### **Análise e principais observações:**

Durante o mês de Abril verificou-se um decréscimo na afluência de clientes ao ginásio, tendo decrescido drasticamente o número de clientes inscritos no ginásio.

Existiram avarias em ambas as passadeiras durante este mês e a avaria na bicicleta verificada no mês passado manteve-se.

O coordenador Ricardo Simão juntamente com todos os funcionários do ginásio, fizemos uma lista de tudo aquilo que necessitava de ser melhorado no ginásio, uma vez que a piscina apresentou por várias vezes níveis de cloro muito elevados e tiveram de se cancelar num dia as aulas, os clientes do ginásio queixaram-se por diversas vezes da fraca ventilação na sala de bike e as constantes avarias no material mantinham-se.

### **Reflexão mensal:**

Este foi um mês produtivo já que lidei com clientes com diversos problemas físicos e ministrei os seus treinos, tendo enriquecido os meus conhecimentos a nível da reabilitação.

Ganhei experiência em todos os campos do ginásio e estive bastante activo no acompanhamento e prescrição de exercício dado o surgimento de clientes novos neste mês.

## **Relatório mensal- mês de Maio**

O mês de Maio foi um mês onde consolidei conhecimentos, mas também um mês onde existiram muitos “tempos mortos” no ginásio, uma vez que o verão estava a chegar e o número de clientes no ginásio decrescia drasticamente nessa altura todos os anos segundo vim a saber. Estes tempos onde o movimento e a afluência eram nulos, ocupei-os com o relatório de estágio, para melhor ocupar e dinamizar o meu tempo de estágio.

A referir deste mês tenho o facto de pela primeira vez ter sido eu a dar a aula de natação aos benjamins, situação essa que foi decidida em cima da aula e que não me permitiu fazer um plano de aula prévio, tendo dado alas ao improvisado e à experiência adquirida ao longo de todo o tempo no ginásio a auxiliar o professor nas aulas.

A aula não fugiu muito dos exercícios a que estávamos habituados a realizar nas aulas, mas que tentei variar em algumas situações.

A aula consistiu essencialmente em exercícios com arcos que eram espalhados no fundo da piscina e que em equipas de dois elementos os alunos procuravam recolher e agrupar por cores, fizemos ainda vários exercícios com a prancha que envolvia essencialmente o batimento constante de pernas, mantendo a postura pedida, fizemos no final vários saltos para a piscina com vista a melhorar a técnica do mergulho e de à vontade com o gesto técnico.

O exercício menos conseguido foi um exercício de iniciação ao estilo de nado de costas onde os alunos com o apoio dos professores e das pranchas tiveram bastantes dificuldades na realização dos mesmos, ao que tivemos de optar por outro tipo de abordagem e de exercício.

Foi uma aula que correu particularmente bem e que não fugiu em grande parte as aulas habituais do prof. Carlos Júnior.

A referir deste mês tenho ainda o facto de ter participado ainda mais activamente que em meses anteriores nas aulas de grupo, uma vez que o número de clientes durante o mês presentes na sala de musculação e cardiofitness era bastante escasso.

### **Análise e principais observações:**

Durante o mês de Maio constatei que o número de clientes decresceu ainda mais em relação ao mês anterior um decréscimo que fez surgir vários tempos “mortos” no ginásio.

As avarias verificadas no mês anterior a nível de materiais foram corrigidas, não surgindo uma reincidência dos mesmos.

Verifiquei ainda que as condições de ventilação do ginásio não são as mais adequadas pois este foi um mês extremamente quente que com a ajuda do espaço onde estava a piscina e de onde provinha muito calor, o ginásio estava extremamente abafado e quente na sua generalidade. Dando assim razão a muitas das queixas efectuadas pelos clientes relativamente à ventilação e à temperatura ambiente do ginásio.

### **Reflexão mensal:**

Este foi um mês que me permitiu mais uma vez experimentar a posição de professor encarregue de dar a aula, desta vez de natação, mostrando ter sido uma boa experiência de valorização pessoal.

Durante este mês estive bastante activo na participação de aulas de grupo e de natação, não tendo surgido nada relevante ao nível da prescrição e acompanhamento de clientes na sala de musculação e cardiofitness.