



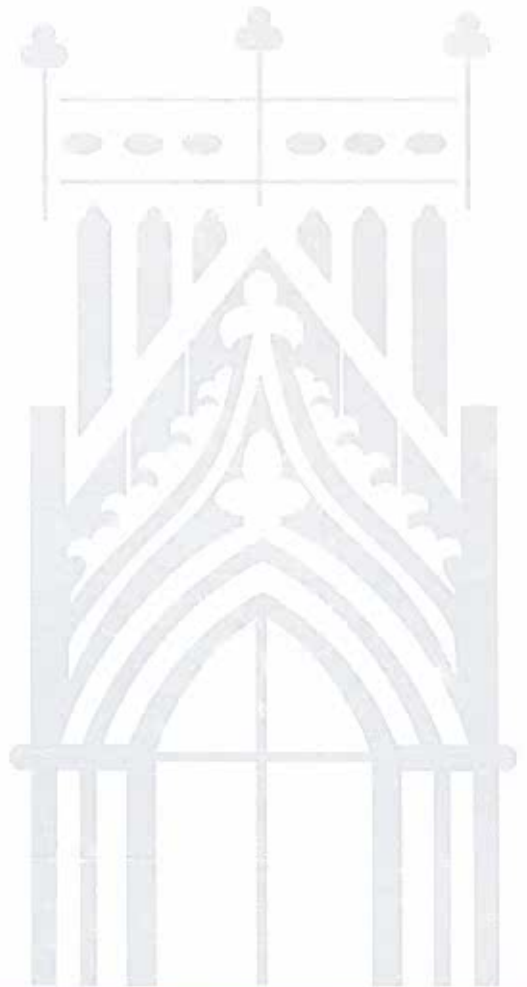
**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Hugo de Almeida Santos

julho | 2019



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



# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Hugo de Almeida Santos

5009006

IPG  
Politécnico  
|da|Guarda

Polytechnic  
of Guarda

Guarda, julho de 2019

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



# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

## Licenciatura em Desporto

Relatório final de estágio realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 3º ano da Licenciatura em Desporto – *Menor* de Exercício Físico e Bem-Estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. É submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

**Docente Coordenador:** Professora Especialista Bernardete Jorge

**Tutor de Estágio:** Ricardo Jorge Gonçalves Simão

*Toda a conquista começa  
com a decisão de tentar*

*– Gail Devers –*

## Ficha de Identificação do Estágio Curricular

**Entidade formadora:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

Instituto Politécnico da Guarda (IPG)

**Presidente do IPG:** Professor Doutor Joaquim Brigas

**Diretor da ESECD:** Professor Rui Formoso

**Diretor de Curso:** Professor Doutor Pedro Esteves

**Docente Coordenador:** Professora Especialista Bernardete Jorge

**Discente:** Hugo de Almeida Santos

**Número de aluno:** 5009006

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

**Grau pretendido:** Licenciatura

**Entidade Acolhedora:** Postura Obrigatória Lda. – Polis Fitness Club

**Endereço:** Rua 4 de outubro, LOTE 7 Zona industrial da Guarda Gare, 6300-877 Guarda

**Contacto telefónico:** 925008400; **Página WEB:** <http://polisfitclub.pt/>

**Tutor de Estágio:** Ricardo Jorge Gonçalves Simão

**Habilitações Académicas:** Licenciatura em Desporto, Atividade Física e Lazer

**Cargo:** Diretor Técnico

**Número de Cédula Profissional:** 22464

**Contacto telefónico:** 967350781; **Endereço eletrónico:** RJGSimao@hotmail.com

**Data de início do Estágio:** 03 de outubro de 2018

**Data de fim do Estágio:** 14 de junho de 2019

**Duração do estágio:** 420 horas

## Agradecimentos

Aos meus pais, que sempre me ajudaram a alcançar os meus objetivos, que em todos os momentos apoiaram as minhas decisões e não me deixaram falhar nas fases mais difíceis, que com muito esforço e dedicação me possibilitaram de frequentar e concluir este período de 3 anos, dedico o primeiro agradecimento. À minha irmã, que apesar das divergências entre irmãos nunca deixou de estar ao meu lado, auxiliando-me em tudo o que eu precisei, direciono o segundo agradecimento.

À professora orientadora Bernardete Jorge, que desde o início se mostrou disponível para ultrapassar qualquer dificuldade, providenciando aos seus estagiários conhecimento relevante e diretrizes importantes a seguir para alcançar o sucesso no decorrer e finalização do estágio.

Aos meus colegas e amigos que de alguma forma fizeram parte do meu percurso académico, em especial aos meus amigos Ângela Grilo, João Pimenta, Fábio Rodrigues, Filipe Pacheco, Ricardo Vilaça e Mara Almeida, que me acompanharam de perto dentro e fora das paredes da instituição, com quem partilhei maior parte dos momentos vividos nesta cidade, sendo responsáveis por contribuírem para o meu crescimento pessoal e profissional.

Um agradecimento sentido aos meus colegas e amigos de estágio, Fabrice Monteiro e Filipe Saraiva, que sempre se prontificaram a ajudar e auxiliar sempre que precisei, assim como me enriqueceram pela partilha dos seus conhecimentos. Sem eles não seria possível atingir certos objetivos e ultrapassar várias adversidades.

Por fim, um grande agradecimento ao meu tutor de estágio Ricardo Simão, assim como a toda a equipa da entidade que tão bem me acolheu, por tudo o que me ensinaram, por todas as experiências que me proporcionaram e por serem uma equipa fantástica que certamente me prepararam da melhor forma para a etapa que se segue.

Concluo com um agradecimento ao Instituto Politécnico da Guarda e a todo o corpo docente do curso de Desporto.

## Resumo

O Presente documento foi elaborado para obtenção do grau de Licenciatura em Desporto – *menor* em Exercício Físico e Bem-Estar, pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, no âmbito da Unidade Curricular de Estágio.

O relatório que se segue visa caracterizar a entidade acolhedora – Polis Fitness Club -, discriminando o processo de planeamento e áreas de intervenção, quer em sala de exercício, quer em atividades de academia de grupo.

Desta forma, este documento faz referência a todas as atividades desenvolvidas durante o estágio, nomeadamente a intervenção em sala de exercício, englobando avaliação e prescrição de exercício individualizado e a intervenção em atividades de academia de grupo, desde observação a lecionação autónoma das mesmas.

O presente relatório conta com uma reflexão final que efetua o balanço geral do processo de estágio, assim como das competências adquiridas ao longo do mesmo e da sua contribuição para a formação profissional do estagiário.

**Palavras-Chave:** Estágio curricular; Sala de exercício; Avaliação e prescrição de exercício físico; Atividades de academia de grupo.

# Índice Geral

|   |    |
|---|----|
| <b>Ficha de Identificação do Estágio Curricular</b> .....                 | iv |
| <b>Agradecimentos</b> .....   | v  |
| <b>Resumo</b> .....   | vi |
| <b>Índice Geral</b> .....   | 1  |
| <b>Índice de figuras</b> .....  | 3  |
| <b>Índice de tabelas</b> .....  | 4  |
| <b>Índice de gráficos</b> .....   | 5  |
| <b>Lista de Siglas</b> .....  | 6  |
| <b>Introdução</b> .....   | 7  |
| <b>Capítulo 1 - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora</b> ..... | 9  |
| <b>1.1. Caracterização da Entidade Acolhedora</b> .....                   | 10 |
| <b>1.2. Recursos Físicos</b> .....  | 10 |
| <b>1.3. Serviços disponibilizados pelo Polis Fitness Club</b> .....       | 16 |
| <b>1.4. Aulas de Grupo</b> .....  | 17 |
| <b>1.5. Recursos Humanos</b> .....  | 21 |
| <b>1.6. Recursos Materiais</b> .....                                      | 21 |
| <b>Capítulo 2 - Objetivos e Planeamento do Estágio</b> .....              | 22 |
| <b>2.1. Objetivos de Estágio</b> .....                                    | 23 |
| <b>2.1.1. Objetivos Gerais</b> .....                                      | 23 |
| <b>2.1.2. Objetivos Específicos</b> .....                                 | 23 |
| <b>2.2. Planeamento</b> .....   | 24 |
| <b>2.2.1. Áreas de Intervenção</b> .....                                  | 24 |
| <b>2.2.2. Fases de Intervenção</b> .....                                  | 24 |
| <b>2.2.2.1. Fase de Integração e Planeamento</b> .....                    | 25 |
| <b>2.2.2.2. Fase de Intervenção</b> .....                                 | 25 |
| <b>2.2.2.3. Fase de Conclusão e Avaliação</b> .....                       | 25 |
| <b>2.2.3. Calendarização</b> .....  | 25 |
| <b>2.2.3.1. Calendarização semanal</b> .....                              | 26 |
| <b>2.2.3.2. Calendarização anual de estágio</b> .....                     | 27 |
| <b>Capítulo 3 - Atividades Desenvolvidas</b> .....                        | 29 |
| <b>3.1. Sala de Exercício</b> .....                                       | 31 |
| <b>3.1.1. Acompanhamento de sessões de treino</b> .....                   | 31 |



|  |    |
|--|----|
| 3.1.2. Avaliação e Prescrição de Exercício .....   | 31 |
| 3.1.2.1 Estratificação de riscos .....   | 32 |
| 3.1.2.2. Aptidão Física .....  | 33 |
| 3.1.2.3. Estudos de Caso.....  | 37 |
| 3.2. Aulas de Grupo.....   | 47 |
| 3.2.1. Observação de aulas de grupo.....   | 47 |
| 3.2.2. <i>Cycling</i> .....  | 48 |
| 3.2.3. TRX .....   | 49 |
| 3.2.4. <i>Powertraining</i> .....  | 49 |
| 3.3. Projeto da atividade de promoção .....  | 50 |
| 4. Atividades Complementares.....  | 52 |
| 4.1. Atividades de Formação .....  | 52 |
| 4.1.1. Formação de GOFLO® .....  | 52 |
| 4.1.2. <i>Coaching</i> de equipas.....   | 52 |
| 4.1.3. Evento Fitness Talks powered by BH Fitness.....                                     | 53 |
| 4.1.4. I Encontro - Montanha: Viver a montanha de forma segura e saudável.....             | 53 |
| 4.1.5. Ação de Formação – “Formar para Jogar: Desafiar meninas e meninos a jogar”<br>..... | 54 |
| 4.1.6. Curso de Crosstraining.....   | 54 |
| 4.1.7. Formações EAC® <i>Training Systems</i> .....  | 55 |
| Reflexão Final.....  | 57 |
| Referências Bibliográficas .....   | 60 |

## Anexos

## Índice de figuras

|  |    |
|--|----|
| <b>Figura 1</b> – Exterior Polis Fitness Club.....                           | 5  |
| <b>Figura 2</b> – Recepção.....  | 5  |
| <b>Figura 3</b> – Bancos e cacifos.....                                      | 6  |
| <b>Figura 5</b> – Chuveiros.....   | 6  |
| <b>Figura 4</b> – Lavatórios.....  | 6  |
| <b>Figura 6</b> – Sauna.....   | 6  |
| <b>Figura 7</b> – Banho turco.....   | 6  |
| <b>Figura 8</b> – Espaço kids.....   | 7  |
| <b>Figura 9</b> – Gabinete Médico/Avaliação.....                             | 7  |
| <b>Figura 10</b> – Zona com máquinas de cardio.....                          | 8  |
| <b>Figura 11</b> – Zona de Musculação.....                                   | 8  |
| <b>Figura 12</b> – Zona de Treino Funcional/Cross Training.....              | 9  |
| <b>Figura 13</b> – Zona Outdoor.....   | 9  |
| <b>Figura 14</b> – Estúdio 1.....  | 9  |
| <b>Figura 15</b> – Estúdio 2.....  | 10 |
| <b>Figura 16</b> – Estúdio 3.....  | 10 |
| <b>Figura 17</b> – Organigrama dos vários agentes do Polis Fitness Club..... | 16 |
| <b>Figura 18</b> – Cartaz “ <i>Fitness dos Santos Populares</i> ”.....       | 48 |

## Índice de tabelas

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabela 1</b> - Horário 1: Em vigor de 03-10-18 a 30-12-2018.....                       | 22 |
| <b>Tabela 2</b> - Horário 2: Em vigor de 31-12-18 a 24-02-2019.....                       | 22 |
| <b>Tabela 3</b> - Horário 3: Em vigor de 25-02-2019 a 07-04-2019.....                     | 22 |
| <b>Tabela 4</b> - Horário 4: Em vigor de 08-04-2019 a 05-05-2019.....                     | 23 |
| <b>Tabela 5</b> - Horário 5: Em vigor de 06-05-2019 a 09-06-2019.....                     | 23 |
| <b>Tabela 6</b> - Horário 6: Em vigor de 10-06-2019 a 16-06-2019.....                     | 23 |
| <b>Tabela 7</b> - Calendarização anual.....   | 24 |
| <b>Tabela 8</b> - Linhas Orientadores para classificação de risco.....                    | 29 |
| <b>Tabela 9</b> - Classificação do IMC: Estratificação de Riscos.....                     | 30 |
| <b>Tabela 10</b> - Equação de predição para testes cardiorrespiratórios.....              | 31 |
| <b>Tabela 11</b> - Classificação da aptidão cardiorrespiratória: VO <sub>2</sub> máx..... | 32 |
| <b>Tabela 12</b> - Repetições permitidas com várias percentagens de 1 RM.....             | 32 |
| <b>Tabela 13</b> - Repetições permitidas com várias percentagens de 1 RM.....             | 33 |
| <b>Tabela 14</b> - Padrões por idade e sexo para teste de flexão de braços.....           | 34 |
| <b>Tabela 15</b> - Padrões por idade e sexo para teste de abdominais parciais.....        | 35 |
| <b>Tabela 16</b> - Avaliação inicial do Cliente A.....                                    | 35 |
| <b>Tabela 17</b> - Fórmula de <i>Tanaka</i> .....   | 36 |
| <b>Tabela 18</b> - Periodização do Cliente A.....   | 37 |
| <b>Tabela 19</b> - Avaliação inicial do Cliente B.....                                    | 39 |
| <b>Tabela 20</b> - Avaliação inicial do Cliente C.....                                    | 40 |
| <b>Tabela 21</b> - Periodização do Cliente B e C.....                                     | 41 |
| <b>Tabela 22</b> - Avaliação inicial do Cliente D.....                                    | 42 |
| <b>Tabela 23</b> - Periodização do Cliente D.....   | 43 |

## Índice de gráficos

|  |    |
|--|----|
| <b>Gráfico 1</b> - Bioimpedância: Cliente A.....   | 37 |
| <b>Gráfico 2</b> - Perímetros (cm): Cliente A..... | 38 |
| <b>Gráfico 3</b> - Bioimpedância: Cliente B.....   | 41 |
| <b>Gráfico 4</b> - Bioimpedância: Cliente C.....   | 41 |
| <b>Gráfico 5</b> - Bioimpedância: Cliente D.....   | 43 |

## Lista de Siglas

|              |   |
|--------------|---|
| <b>IPG</b>   | Instituto Politécnico da Guarda                     |
| <b>ESECD</b> | Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto |
| <b>UC</b>    | Unidade Curricular                                  |
| <b>GFUC</b>  | Guia de Funcionamento da Unidade Curricular         |
| <b>WOD</b>   | <i>Workout of The Day</i>                           |
| <b>MS</b>    | Membros Superiores                                  |
| <b>MI</b>    | Membros Inferiores                                  |
| <b>TRX</b>   | <i>Total-body Resistance Exercise</i>               |
| <b>HIIT</b>  | <i>High-Intensity Interval Training</i>             |
| <b>ACSM</b>  | <i>American College of Sports Medicine</i>          |
| <b>NASM</b>  | <i>National Academy of Sports Medicine</i>          |
| <b>ACE</b>   | <i>American Council on Exercise</i>                 |
| <b>FC</b>    | Frequência Cardíaca                                 |
| <b>% MG</b>  | Percentagem de massa gorda                          |
| <b>% MM</b>  | Percentagem de massa magra                          |
| <b>IMC</b>   | Índice de Massa Corporal                            |
| <b>RM</b>    | Repetição Máxima                                    |
| <b>IPDJ</b>  | Instituto Português do Desporto e Juventude         |

## **Introdução**

O presente Relatório de Estágio foi realizado no âmbito do Estágio Curricular na vertente de Exercício Físico e Bem-estar, integrado no 3ºano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

Este documento pretende caracterizar a instituição acolhedora numa perspetiva de se conhecer melhor o seu funcionamento e o trabalho que nela foi desenvolvido. Serve também para tratar e relacionar os objetivos gerais e específicos propostos e alcançados no decorrer do estágio, de acordo com as áreas de intervenção.

O processo de estágio decorreu nas instalações do Polis Fitness Club (Anexo 1 – Convenção de estágio), na cidade da Guarda. A escolha da entidade acolhedora deu-se após a realização de uma visita de estudo às instalações no âmbito da Unidade Curricular de Atividades de Academia de Grupo do 2º ano da licenciatura em Desporto. Mostrou ser uma entidade disponível para acolher estagiários e com um grande leque de oportunidades para adquirir inúmeras competências, nomeadamente no setor de aulas de grupo, sendo esse o que mais interesse me despertou.

Atualmente a procura de uma qualidade de vida melhor pela população é elevada e, para mim, torna-se apaixonante ser o responsável pela mudança nessa qualidade de vida. É da máxima importância ser um bom profissional na área do Exercício Físico perspetivando contrariar o sedentarismo e angariar novos praticantes. Cada vez mais os profissionais desta área são solicitados pois as pessoas procuram, hoje em dia, melhorar a sua qualidade de vida, combatendo o sedentarismo. Esta relaciona-se com o bem-estar físico, social e emocional, sendo que um dos meios para o seu desenvolvimento é o exercício físico (Macedo, et al.).

Relaciono-me com a atual procura de atividades de academia de grupo, pela sua metodologia e dinâmica, pela sua forma única de oferecer ao praticante todos os benefícios que procura a nível físico juntamente com a componente de divertimento, e prazer, contrariando a monotonia dos treinos convencionais. Dessa forma visei melhorar aspetos como a abordagem social ao cliente, nomeadamente estratégias de comunicação e empatia, indo de encontro ao estudo realizado por (Ascenso-Campos, Da Costa-Simões, & Alves-Franco, 2017) analisando as categorias mais referenciadas por entrevistados

praticantes de aulas de grupo, onde foi revelado que as características que mais interessam aos clientes relativamente ao instrutor são a motivação, a simpatia e a empatia.

O objetivo geral deste Estágio Curricular visou aperfeiçoar e expor os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos no decorrer da licenciatura, culminando numa formação que me capacitasse de competências para intervir com qualidade no contexto do Desporto, nomeadamente na área de Exercício físico e Bem-estar, com vista a ser bem-sucedido.

O presente documento encontra-se estruturado em quatro capítulos: *Capítulo 1* - Caracterização e análise da entidade acolhedora; *Capítulo 2* – Objetivos e planeamento do Estágio; *Capítulo 3* – Atividades desenvolvidas. É concluído, através de uma reflexão, mencionando os aspetos positivos e negativos, numa ótica pessoal, referindo as dificuldades e competências que o percurso concebeu.

# **Capítulo 1**

## **Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora**



## 1.1. Caracterização da Entidade Acolhedora

O Polis Fitness Club é um novo conceito de ginásio, pela oferta de novas modalidades inexistentes nos restantes ginásios da cidade. Este surgiu, na cidade da Guarda, nascido da vontade dos sócios da empresa Postura Obrigatória Lda.

As instalações foram construídas de raiz, pensadas para proporcionar uma sensação de bem-estar e comodidade a todos os sócios.



Figura 1 – Exterior Polis Fitness Club

O edifício é constituído por dois pisos num total de cerca de 1200m<sup>2</sup>.

## 1.2. Recursos Físicos

No **Piso 0** encontramos uma zona de serviços comuns com elevador e escadas que dão acesso ao piso superior, a entrada principal para o ginásio, a receção e uma sala de espera, um wc de serviço, os balneários, zona *relax*, gabinete médico/avaliação, espaço *kids* e sala de exercício.

a) Receção: Primeiro contacto com o cliente, fornecimento de informações, preenchimento de fichas de inscrição (Anexo 3), zona de entradas e saídas de clientes e pagamentos.



Figura 2 – Receção

b) Sala de espera: Local onde qualquer pessoa, mesmo que não sócia, esteja à espera de alguém, ou que aguarde alguma informação.

c) WC serviço: Acesso principalmente a pessoas não sócias, homens, mulheres, crianças e deficientes.

d) Balneários: Amplo espaço com duas zonas bem distintas. A zona seca onde se encontram bancos e cacifos para mudar de roupa e guardar os pertences pessoais, e a zona húmida, com 2 WC, 3 lavatórios e 5 chuveiros.



Figura 3 – Bancos e cacifos



Figura 4 – Lavatórios



Figura 5 – Chuveiros

e) Zona *Relax*: Zona que permite o relaxamento dos sócios através de uma cabine de banho turco e outra de sauna.



Figura 6 – Sauna



Figura 7 – Banho turco

f) Espaço *Kids*: Espaço para que os pais possam deixar as crianças num local onde existe uma mesa, cadeiras, desenhos, lápis e brinquedos. Não tem supervisão constante, mas sendo rodeado de vidro permite que seja muito fácil observar as crianças.



Figura 8 – Espaço *kids*

g) Gabinete Médico/Avaliação: Espaço destinado à realização de avaliações físicas, planificação de treinos e definição de objetivos individuais. Serve também como gabinete médico para o caso de eventuais situações de emergência.



Figura 9 – Gabinete Médico/Avaliação

h) Sala de Exercício: Divide-se em 5 zonas de treino distintas.

- Zona Cardio – Existem 16 máquinas de Cardio (passadeiras, elípticas, bicicletas, remos) e uma pista de atletismo de 20 metros.



Figura 10 – Zona com máquinas de cardio

- Zona de Musculação: É constituída por 16 máquinas de musculação com cabos e pesos incorporados, para trabalhar todos os grupos de forma isolada ou integrada.



Figura 11 – Zona de Musculação

- Zona de Peso Livre: Zona com bancos de musculação, barras olímpicas e de musculação, discos e halteres.

- Zona de Treino Funcional/*Cross Training*: Espaço equipado com uma jaula de 7 metros, que permite a realização de exercícios com o peso do corpo, e materiais auxiliares como bolas funcionais, sacos, discos, *fitball*, cordas de suspensão, de treino e de saltar ou TRX. Para além disso, existem aulas/treinos em grupo, chamados W.O.D. (*Workout of The Day*), orientados por um instrutor.



Figura 12 - Zona de Treino Funcional/Cross Training

*Zona Outdoor* – Zona para aulas e treinos ao ar livre.



Figura 13 - Zona *Outdoor*

No **Piso 1** existem 3 estúdios de aulas de grupo pertencentes ao ginásio e uma zona de serviços externos ao Polis Fitness Club, mas em tudo relacionados com o mesmo objetivo, a saúde e o bem-estar físico e psicológico.

- Estúdio 1 – Ampla sala onde se realizam várias aulas de grupo.



Figura 14 – Estúdio 1

▪ Estúdio 2 – Espaço livre de equipamentos e materiais que permite aulas com adultos e crianças, tais como, Pilates Clínico, Yoga Adulto e *Kids*, Balance, *Cross Kids*, Dance *Kids*, entre outras.



Figura 15 – Estúdio 2

▪ Estúdio 3 – Sala destinada exclusivamente a aulas de *Cycling* e *Fitwalking*, onde se simula percursos numa bicicleta ou numa elítica, através de músicas motivadoras.



Figura 16 – Estúdio 3

O Polis Fitness Club está preparado para receber toda a população, desde crianças, adultos, idosos, pessoas com mobilidade reduzida e pessoas com deficiência. Para tal, as instalações sanitárias e balneários estão preparadas com condições específicas, complementadas com um elevador que permite a deslocação entre os dois pisos e corredores amplos.

### 1.3. Serviços disponibilizados pelo Polis Fitness Club

Neste ponto seguem os vários serviços que o Polis Fitness Club disponibiliza, assim como uma breve caracterização dos mesmos.

**Sala de Exercício:** Um espaço amplo com uma vasta gama de máquinas de musculação, peso livre, barras, discos, halteres, bancos, material funcional, jaula funcional e máquinas de cardio (passadeiras, elípticas, remos e bicicletas).

**Avaliação Física:** Dispõe de dois tipos de avaliação física, uma mais básica e rápida para medições de peso, % massa gorda, massa magra, água, gordura visceral, etc. e outra avaliação mais pormenorizada para aqueles que pretendam que o seu treino esteja mesmo adaptado a todas as suas características, permitindo a avaliação das capacidades físicas (flexibilidade, força, resistência, capacidade cardiorrespiratória), de pregas e perímetros musculares.

**Consultas de Nutrição:** Disponibilização do serviço de uma nutricionista para todos aqueles que queiram melhorar ou adaptar a sua rotina alimentar, permitindo assim, alcançar com mais sucesso os objetivos de cada um.

**Aulas de Grupo:** O Polis Fitness Club conta com uma vasta variedade de modalidades, num total de cerca de 60 aulas semanais entre elas, TRX, *Grit*, *Body Combat*, *Body Pump*, *Fitball*, GAP, Zumba, *Step*, Yoga, *Yoga Kids*, Pilates Clínico, Localizada, *Bootcamp*, *Cycling*, *Core*, *Fitwalking*, *Dance Kids*, *Cross Kids*, *Outdoor*, *Balance*, Hipopressivos, *PowerTraining*, *Hiit* e Mobilidade.

## 1.4. Aulas de Grupo

Por aulas de grupo entendem-se aulas conduzidas por um instrutor credenciado que orienta um grupo de pessoas a fazer determinados movimentos e exercícios ao som de músicas motivantes. Por serem feitas em grupo proporcionam um espírito de equipa, companheirismo e desafio, tornando-se uma ótima forma de desenvolver relações sociais. Neste ponto serão descritas as modalidades que fazem parte do programa do Polis Fitness Club.

As várias modalidades estão divididas semanalmente com horários pré definidos. Estão, também, categorizadas por níveis de intensidade e complexidade, existindo quatro níveis, em que o nível 1 representa aulas de intensidade e complexidade baixa, subindo gradualmente até ao nível 4 que representa aulas de intensidade alta e complexidade moderada.

### **Nível 1 – Aulas de intensidade e complexidade baixa, adequadas para praticantes que pretendem um treino equilibrado e mais tarde progressão.**

**Balance:** Treino que aumenta a flexibilidade e a força e deixa o praticante com uma sensação de calma e foco. Respiração controlada, alto nível de concentração, movimentos e posturas cuidadosamente estruturadas em sintonia com a música criam um treino que coloca o corpo num estado de harmonia e equilíbrio. Duração: 30 minutos.

**Hipopressivos:** Ou ginástica Hipopressiva é uma técnica fisioterapêutica que se baseia na contração ativa da musculatura abdominal (manobra de aspiração diafragmática). Esses exercícios são praticados em três fases: inspiração diafragmática lenta e profunda, expiração completa e aspiração diafragmática em que ocorre progressiva contração dos músculos abdominais profundos, intercostais e elevação das cúpulas diafragmáticas (Pereira, Côrtes, Valentim, Pozza, & Rocha, 2014), auxiliando para a melhora do quadro de incontinência urinária de pacientes pós-prostatectomia, apresentando também melhora na qualidade de vida dos mesmos (Scarpelini, Freitas, Silva, & Haddad, 2014). Esta pode ainda causar alterações em variáveis morfológicas e funcionais do chão pélvico, como o aumento da força, da resposta eletromiográfica e da área de secção transversa muscular (Metring, Cruz, Takaki, & Carbone, 2014). Duração: 60 minutos.



**Meditação:** Prática de autorregulação do corpo e da mente, caracteriza-se por um conjunto de técnicas que treinam a focalização da atenção. Também conhecida como treino mental especialmente relacionada à diminuição dos sintomas ligados ao *stress* e à ansiedade (Menezes & Dell’Aglío, 2009) contribuindo para um melhor nível de qualidade de vida (Castro, et al., 2009). Duração: 30 minutos.

**Mobilidade:** Aula que permite desenvolver a amplitude articular, a flexibilidade e o equilíbrio, fundamentais nas atividades da vida diária. Duração: 30 minutos.

**Pilates Clínico:** O método de Pilates surge como forma de condicionamento físico particularmente interessado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo, sendo capaz de proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle postural, consciência corporal e percepção do movimento (Lopes, Ruas, & Patrizzi, 2014). O Pilates Clínico é uma modificação do método inicial feita por fisioterapeutas e consiste num conjunto de exercícios, adaptados dos exercícios originais, divididos em vários graus de dificuldade, mais direcionado para a reabilitação física. Duração: 60 minutos.

**Yoga:** Uma prática dinâmica com sequências fluídas, coreografada de forma a sentir e trabalhar a consciência do corpo. Sentir e respeitar o ritmo e o corpo sempre com a componente de desafio presente. Duração: 60 minutos.

## **Nível 2 – Aulas de intensidade moderada/alta e complexidade baixa, adequadas para praticantes que procuram um treino simples e eficaz.**

**Core:** Aula com um conjunto de exercícios que visam trabalhar os músculos abdominais e costas, capacitando-os de suportar a coluna e melhorar a estabilidade e o equilíbrio. Duração: 30 minutos.

**Cycling®:** Aulas em bicicleta *indoor* (dentro de sala). Proporciona promoção e manutenção do bem-estar físico, psicológico e melhora a qualidade de vida. As aulas possuem fases distintas determinadas por ritmos de músicas diferentes e características intermitentes que visam melhoria da resistência cardiorrespiratória e muscular (Machado, Nascimento, Dos Santos, Afonso, & Abad, 2010). Duração: 30 a 60 minutos.

**Fitball:** Aulas de grupo que contemplam exercícios utilizando a bola suíça para desenvolver o equilíbrio, estimular adaptações propriocetivas e promover o desenvolvimento muscular (Fernandes, et al., 2009). Duração: 30 minutos.

**Fitwalking®:** Aulas em elíticas, programa que faz o paralelismo entre a caminhada *outdoor* e a caminhada *indoor*. Estrutura e temática semelhante ao *cycling*,

que permite desenvolver a capacidade cardiovascular, melhora a condição física e essencialmente a coordenação cíclica entre os MS e MI com vários níveis de intensidade. Duração: 30 minutos.

**GAP:** Aula que combina exercícios específicos ao desenvolvimento de Glúteos, Abdominais e Pernas. Duração: 30 minutos.

### **Nível 3 – Aulas de intensidade moderada/alta e complexidade moderada, adequadas para praticantes treinados, que procuram uma aula intensa e energética.**

**Les Mills *BODYPUMP*<sup>TM</sup>:** Aula original de treino com pesos que fortalece e tonifica todo o corpo. Este treino de 60 minutos trabalha todos os principais grupos musculares através dos melhores exercícios da sala de musculação, como os agachamentos, os *presses*, as elevações e os *curls*. Permite uma própria escolha de pesos. (Fonte: <http://fitness.manz.pt/bodypump.html>)

**Outdoor:** Programa de treino que contempla atividades ao ar livre.

**Step:** Consiste em subir e descer uma plataforma ajustável, possibilitando a variação da altura, permitindo assim que pessoas de todos os níveis de condição física participem na mesma aula. Além de ser uma atividade de alta intensidade e baixo impacto, é também um trabalho muscular de alta eficiência, pois solicita constante movimentação dos músculos dos membros inferiores, sendo uma boa forma de melhorar a capacidade aeróbia (Vianna, et al., 2006).

**TRX:** TRX, *Total-body Resistance Exercise*, é uma aula que segue uma metodologia de treino em suspensão utilizando apenas o peso do corpo. É uma forma de treino funcional que tem vindo a ganhar popularidade. Os métodos de treino com TRX desenvolvem a força e são benéficos para aumentar a resistência, a flexibilidade, o equilíbrio e o core. Duração: 30 a 45 minutos.

**Zumba:** É uma modalidade Latina. Aula de fitness-dança que incorpora música Latina e internacional, juntamente com passos de dança, cria uma dinâmica excitante e eficaz. O formato desta aula combina ritmos rápidos e lentos que tonificam e transformam o corpo usando a forma aeróbica que tem por objetivo alcançar uma mistura de benefícios únicos de cardio. Duração: 45 minutos.

**Nível 4 – Aulas de intensidade alta e complexidade moderada, adequadas para praticantes experientes, que pretendem um treino desafiante.**

**Les Mills BODYCOMBAT™:** Programa enérgico com duração de 45 minutos, inspirado nas artes marciais, que utiliza movimentos de uma grande variedade de disciplinas como o Karaté, Boxe, Taekwondo, Tai Chi e Muay Thai. Acompanhado por música motivadora, utiliza socos, golpes e pontapés para lutar contra as calorias em excesso e alcançar um nível superior de condicionamento cardiorrespiratório (Fonte: <http://fitness.manz.pt/bodycombat.html>).

**Bootcamp:** Aula em grupo que consiste num treino funcional normalmente em circuito, utilizando uma variedade de exercícios por estação que são realizados por intervalos de tempo de trabalho e descanso. Metodologia baseada no conceito militar.

**Les Mills GRIT™:** Conjunto de 3 programas exclusivos, GRIT™ STRENGTH, GRIT™ PLYO e GRIT™ CARDIO, que oferecem resultados rapidamente. Consiste em 30 minutos de desafio intenso. Música contagiante que leva os níveis de energia para além dos limites. (Fonte: <http://fitness.manz.pt/grit.html>)

- GRIT™ STRENGTH – Utilização da barra, dos discos e da plataforma; Potencia a força e o aumento da massa muscular; Requisita os principais grupos musculares; Permite a tonificação e a definição muscular.

- GRIT™ PLYO – Baseado nos princípios da pliometria, utiliza a plataforma para aumentar potência, velocidade e a força das pernas.

- GRIT™ CARDIO - Sem utilização de material. Utilização do peso do corpo para a realização de exercícios de alto impacto.

**HIIT:** É uma aula de grupo de Treino Intervalado de Alta Intensidade, que envolve períodos alternados de trabalho relativamente intenso e recuperação. A alteração da intensidade e duração dos períodos de trabalho e recuperação permite a produção de um número quase infinito de exercícios de treino intervalado (Kilpatrick, Jung, & Little, 2014).

## 1.5. Recursos Humanos

Os recursos humanos do Polis Fitness Club estão representados no organigrama que se segue.

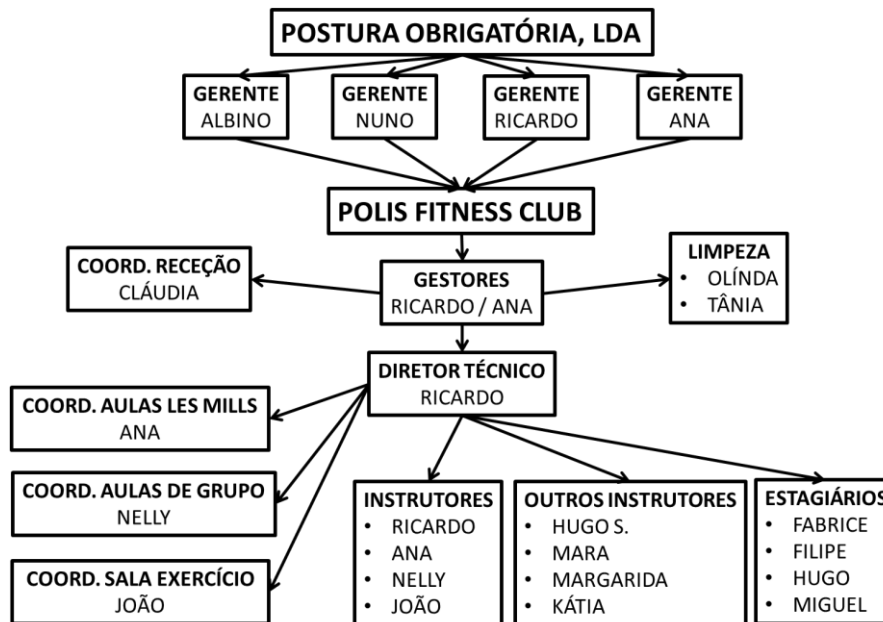


Figura 17 – Organigrama dos vários agentes do Polis Fitness Club.

## 1.6. Recursos Materiais

O Polis Fitness Club está equipado com diversos materiais como máquinas, peso livre e outros materiais necessários à prática de musculação, treino funcional, treino cardiorrespiratório e necessários à realização das aulas de grupo. Em anexo (Anexo 2) é possível visualizar-se a lista e respetiva quantificação dos materiais disponíveis.

## **Capítulo 2**

### **Objetivos e Planeamento do Estágio**

## 2.1. Objetivos de Estágio

Para que o estágio se realize de acordo com as expectativas, é necessário definir e organizar os critérios que devem ser seguidos, assim como objetivos a atingir. Os objetivos gerais são mais abrangentes e através destes vão ser delimitados os objetivos mais específicos de acordo com as diferentes áreas de intervenção.

### 2.1.1. Objetivos Gerais

No decorrer deste ano de estágio foram delineados os seguintes objetivos gerais:

- Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional e eficaz;
- Atualizar e aprofundar o nível de conhecimento nos domínios de investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização de novas tecnologias bem como no conhecimento das novas tendências, como suporte para uma intervenção mais qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

### 2.1.2. Objetivos Específicos

- Adquirir e aperfeiçoar competências de carácter social e de postura, visando uma melhor integração dos clientes na instituição e contribuindo para um bom clima quer na sala de exercício quer nas aulas de grupo;
- Realizar formações na área do *Fitness*;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Exercício Físico e Bem-estar, bem como em outras unidades curriculares relacionadas com a área do *fitness*;
- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino/aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;
- Saber diagnosticar e caracterizar toda a organização e seu funcionamento;

- Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no âmbito do exercício físico;
- Eleger, justificar e aplicar adequadamente as metodologias selecionadas para as diferentes sessões de atividade física, quer para atividades de sala de exercício, quer para aulas de grupo;
- Colaborar e/ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo e/ou grupo;
- Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício e a captação de novos praticantes e sua retenção;
- Planificar e Lecionar, de forma autónoma, diversas aulas de grupo.

## **2.2. Planeamento**

### **2.2.1. Áreas de Intervenção**

De acordo com a instituição e com os meus objetivos pessoais, fui interveniente, essencialmente, em duas áreas:

a) Sala de exercício - No acompanhamento em sala de exercício, onde efetuei também avaliações a quatro clientes, acompanhando-os em avaliações de aptidão física e prescrição do exercício físico para os mesmos. Nesta área foram também aperfeiçoadas tarefas de gestão e organização da sala.

b) Atividades de grupo – Inicialmente foram realizadas observações às aulas de grupo, evoluindo para a realização de aulas como “sombra” e orientação de uma faixa musical de aulas até à lecionação total de modalidades pré-definidas: *Cycling*, *TRX* e *Powertraining*.

### **2.2.2. Fases de Intervenção**

O estágio curricular passou por três fases de intervenção distintas. Dessa forma, o estágio desenvolveu-se de acordo com a seguinte estrutura:

### **2.2.2.1. Fase de Integração e Planeamento**

Este período focou-se na minha integração na entidade acolhedora, conhecendo os espaços e serviços disponíveis nas instalações. Foi feita uma avaliação dos potenciais domínios de intervenção. Caracterização dos recursos disponibilizados pela entidade (humanos, físicos e materiais), elaboração da calendarização anual de acordo com as atividades a realizar. Nesta fase procedeu-se, também, a elaboração do Plano Individual de Estágio e respetivo *poster* (Anexo 3).

### **2.2.2.2. Fase de Intervenção**

Processo de intervenção pedagógica, desenvolvimento e implementação das atividades e objetivos definidos. Coorientação de aulas de grupo evoluindo para orientação de aulas de grupo com total autonomia, com intervenção no processo de avaliação da aptidão física, avaliando e prescrevendo sessões de treino a 4 clientes. Apresentação de uma proposta de projeto para promoção da prática de exercício físico na entidade acolhedora. Nesta fase participei em ações de formações de moda a enriquecer com as mesmas a nível profissional.

### **2.2.2.3. Fase de Conclusão e Avaliação**

Prevê-se nesta fase a avaliação da congruência entre os objetivos definidos e os alcançados, abordando os métodos e processos utilizados. Conclusão do *dossier* de estágio e elaboração do Relatório Final de Estágio, com respetiva entrega e defesa.

## **2.2.3. Calendarização**

A Unidade Curricular de Estágio - Menor em Exercício Físico e Bem-Estar possui uma duração de 486 horas totais, sendo 420 horas de contacto (380 horas de estágio e 40 horas de orientação tutorial com o coordenador de estágio), distribuídas por 36 semanas durante o ano letivo.



### 2.2.3.1. Calendarização semanal

O horário semanal contempla as horas de estágio distribuídas por sala de exercício e aulas de grupo. Ao longo do ano letivo o horário semanal sofreu alterações visando o ajuste de horários entre os estagiários existentes, conjugando com os horários letivos semestrais da licenciatura, assim como ajustando de acordo com as necessidades de recursos humanos por parte da entidade aquando da ausência dos instrutores integrantes. Nas tabelas seguintes observam-se os horários semanais, em vigor ao longo do ano, discriminando as horas de estágio em sala de exercício e em aulas de grupo.

**Tabela 1** - Horário 1: Em vigor de 03-10-18 a 30-12-18.

|                           | Segunda     | Terça | Quarta      | Quinta      | Sexta       |
|---------------------------|-------------|-------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Manhã</b>              |             |       |             |             |             |
| <b>Tarde</b>              |             |       |             | 15:00-18:00 |             |
| <b>Fim de Tarde/Noite</b> | 18:00-21:00 |       | 18:00-21:00 |             | 18:00-21:00 |

**Tabela 2** - Horário 2: Em vigor de 31-12-18 a 24-02-2019.

|                           | Segunda           | Terça | Quarta      | Quinta      | Sexta                 |
|---------------------------|-------------------|-------|-------------|-------------|-----------------------|
| <b>Manhã</b>              |                   |       |             |             |                       |
| <b>Tarde</b>              |                   |       |             | 15:00-18:00 |                       |
| <b>Fim de Tarde/Noite</b> | 18:00-18:45 (TRX) |       | 16:00-21:00 |             | 18:00-19:00           |
|                           | 18:45-21:00       |       |             |             | 19:00-19:45 (CYCLING) |
|                           |                   |       |             |             | 19:45-21:00           |

**Tabela 3** - Horário 3: Em vigor de 25-02-2019 a 07-04-2019.

|                           | Segunda | Terça       | Quarta      | Quinta      | Sexta                 |
|---------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|
| <b>Manhã</b>              |         |             |             |             |                       |
| <b>Tarde</b>              |         |             |             | 15:00-18:00 |                       |
| <b>Fim de Tarde/Noite</b> |         | 19:00-21:00 | 16:00-21:00 |             | 17:00-19:00           |
|                           |         |             |             |             | 19:00-19:45 (CYCLING) |
|                           |         |             |             |             | 19:45-21:00           |

**Tabela 4 - Horário 4:** Em vigor de 08-04-2019 a 05-05-2019.

|                           | Segunda | Terça       | Quarta                       | Quinta      | Sexta                    |
|---------------------------|---------|-------------|------------------------------|-------------|--------------------------|
| <b>Manhã</b>              |         |             |                              |             |                          |
| <b>Tarde</b>              |         |             |                              | 15:00-18:00 | 17:00-18:30              |
| <b>Fim de Tarde/Noite</b> |         | 19:00-21:00 | 16:00-18:45                  |             | 18:30-19:00<br>(TRX)     |
|                           |         |             | 18:45-19:30<br>(POWERTRAIN.) |             | 19:00-19:45<br>(CYCLING) |
|                           |         |             | 19:30-21:00                  |             | 19:45-21:00              |

**Tabela 5 - Horário 5:** Em vigor de 06-05-2019 a 09-06-2019.

|                           | Segunda | Terça       | Quarta      | Quinta      | Sexta       |
|---------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Manhã</b>              |         |             |             |             |             |
| <b>Tarde</b>              |         | 18:00-19:30 |             | 15:00-18:00 | 17:00-18:30 |
| <b>Fim de Tarde/Noite</b> |         | 19:30-20:00 | 16:00-19:00 |             | 18:30-19:00 |
|                           |         | 20:00-21:00 | 19:00-19:30 |             | 19:00-19:45 |
|                           |         |             | 19:30-21:00 |             | 19:45-21:00 |

**Tabela 6 - Horário 6:** Em vigor de 10-06-2019 a 16-06-2019.

|                           | Segunda | Terça       | Quarta      | Quinta      | Sexta       |
|---------------------------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Manhã</b>              |         |             |             |             |             |
| <b>Tarde</b>              |         |             |             | 15:00-18:00 | 17:00-18:30 |
| <b>Fim de Tarde/Noite</b> |         | 19:00-21:00 | 16:00-18:45 |             | 18:30-19:00 |
|                           |         |             | 18:45-19:30 |             | 19:00-19:45 |
|                           |         |             | 19:30-21:00 |             | 19:45-21:00 |

### 2.2.3.2. Calendarização anual de estágio

O estágio decorreu entre os dias 3 de outubro de 2018 e 15 de junho de 2019, perfazendo um total de 436 horas de contacto com a entidade. Na tabela 7 é apresentada a distribuição das horas, bem como as datas de atividades de formação e promoção.

Tabela 7 - Calendarização anual.

|   | OUT | NOV | DEZ | JAN | FEV | MAR | ABR | MAI     | JUN   |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------|-------|
| 2ª                                      | 1   |     |     |     |     |     | 1   |         |       |
| 3ª                                      | 2   |     |     | 1   |     |     | 2   |         |       |
| 4ª                                      | 3   |     |     | 2   |     |     | 3   | 1       |       |
| 5ª                                      | 4   | 1   |     | 3   |     |     | 4   | 2       |       |
| 6ª                                      | 5   | 2   |     | 4   | 1   | 1   | 5   | 3       |       |
| S                                       | 6   | 3   | 1   | 5   | 2   | 2   | 6   | 4       | 1     |
| D                                       | 7   | 4   | 2   | 6   | 3   | 3   | 7   | 5       | 2     |
| 2ª                                      | 8   | 5   | 3   | 7   | 4   | 4   | 8   | 6       | 3     |
| 3ª                                      | 9   | 6   | 4   | 8   | 5   | 5   | 9   | 7   7   | 4     |
| 4ª                                      | 10  | 7   | 5   | 9   | 6   | 6   | 10  | 8       | 5     |
| 5ª                                      | 11  | 8   | 6   | 10  | 7   | 7   | 11  | 9       | 6     |
| 6ª                                      | 12  | 9   | 7   | 11  | 8   | 8   | 12  | 10      | 7   7 |
| S                                       | 13  | 10  | 8   | 12  | 9   | 9   | 13  | 11      | 8     |
| D                                       | 14  | 11  | 9   | 13  | 10  | 10  | 14  | 12      | 9     |
| 2ª                                      | 15  | 12  | 10  | 14  | 11  | 11  | 15  | 13      | 10    |
| 3ª                                      | 16  | 13  | 11  | 15  | 12  | 12  | 16  | 14      | 11    |
| 4ª                                      | 17  | 14  | 12  | 16  | 13  | 13  | 17  | 15      | 12    |
| 5ª                                      | 18  | 15  | 13  | 17  | 14  | 14  | 18  | 16      | 13    |
| 6ª                                      | 19  | 16  | 14  | 18  | 15  | 15  | 19  | 17      | 14    |
| S                                       | 20  | 17  | 15  | 19  | 16  | 16  | 20  | 18      | 15    |
| D                                       | 21  | 18  | 16  | 20  | 17  | 17  | 21  | 19      | 16    |
| 2ª                                      | 22  | 19  | 17  | 21  | 18  | 18  | 22  | 20      | 17    |
| 3ª                                      | 23  | 20  | 18  | 22  | 19  | 19  | 23  | 21      | 18    |
| 4ª                                      | 24  | 21  | 19  | 23  | 20  | 20  | 24  | 22      | 19    |
| 5ª                                      | 25  | 22  | 20  | 24  | 21  | 21  | 25  | 23      | 20    |
| 6ª                                      | 26  | 23  | 21  | 25  | 22  | 22  | 26  | 24      | 21    |
| S                                       | 27  | 24  | 22  | 26  | 23  | 23  | 27  | 25      | 22    |
| D                                       | 28  | 25  | 23  | 27  | 24  | 24  | 28  | 26      | 23    |
| 2ª                                      | 29  | 26  | 24  | 28  | 25  | 25  | 29  | 27      | 24    |
| 3ª                                      | 30  | 27  | 25  | 29  | 26  | 26  | 30  | 28      | 25    |
| 4ª                                      | 31  | 28  | 26  | 30  | 27  | 27  |     | 29      | 26    |
| 5ª                                      |     | 29  | 27  | 31  | 28  | 28  |     | 30      | 27    |
| 6ª                                      |     | 30  | 28  |     |     | 29  |     | 31   31 | 28    |
| S                                       |     |     | 29  |     |     | 30  |     |         | 29    |
| D                                       |     |     | 30  |     |     | 31  |     |         | 30    |
| 2ª                                      |     |     | 31  |     |     |     |     |         |       |
| <b>Total de horas de estágio = 436h</b> |     |     |     |     |     |     |     |         |       |

## Legenda

|                |          |         |                      |                        |                        |
|----------------|----------|---------|----------------------|------------------------|------------------------|
| Fins-de-semana | Feriados | Estágio | Interrupções Letivas | Atividades de Formação | Atividades de Promoção |
|----------------|----------|---------|----------------------|------------------------|------------------------|

## **Capítulo 3**

### **Atividades Desenvolvidas**

Neste capítulo abordar-se-ão todas as áreas de intervenção por parte do discente estagiário. Durante o desenvolvimento de estágio tive a oportunidade de atuar tanto na vertente de atividades de academia de grupo como nas atividades individuais como a sala de musculação e o treino personalizado.

Atualmente, num mundo onde prevalece a atividade sedentária, torna-se importante incutir às pessoas a importância de realizar atividade física, com vista à autonomia nas atividades do quotidiano. Também os avanços tecnológicos tem levado pessoas a procurar atividade física fora do contexto do seu dia-a-dia, pois, como refere Heyward (2013), o aumento da nossa confiança na tecnologia diminui substancialmente a atividade física relacionada ao trabalho, bem como ao gasto de energia necessário para atividades da vida diária, entre elas limpar a casa, lavar roupas e louça e deslocar-se até ao trabalho. O que antes poderia requerer uma hora de trabalho físico agora pode ser feito em apenas alguns segundos, apertando-se um botão. Como resultado disso, há mais tempo livre para procurar atividades de lazer.

A inatividade física levou ao aumento de doenças crónicas, sendo, portanto, o problema de saúde pública mais importante do século XXI (Blair, 2009).

Para tal, é importante ter presente o conceito de atividade física, sendo que este compreende qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que resulte num substancial incremento do dispêndio energético, relativamente ao consumo metabólico basal (Bouchard & Shephard, 1994; USDHHS, 1996, citado por Martins, 2006).

Como referido anteriormente, o sedentarismo, caracterizado pela ausência de atividade física, é considerado a doença do século e está associado ao comportamento cotidiano, decorrente dos confortos da vida moderna, como enfatizam Pitanga e Lessa (2005). Para cativar e incentivar a população inativa a procurar hábitos de vida mais saudáveis, é necessário expor e promover os principais benefícios da atividade física regular, que são (ACSM, 1998):

- Melhora da função cardiorrespiratória
- Redução dos fatores de risco e doença coronária
- Diminuição da taxa de mortalidade e morbilidade

Para alcançar estes benefícios deve-se adotar um estilo de vida saudável. O estilo de vida é um conceito fundamental para se verificar se um individuo é portador de boa condição física. Um estilo de vida inadequado, cumulativamente ao longo do tempo, pode condicionar a condição física (Martins, 2006).

### **3.1. Sala de Exercício**

#### **3.1.1. Acompanhamento de sessões de treino**

As aprendizagens, de todos os procedimentos realizados no ginásio, deram início à minha intervenção, inicialmente incidindo numa supervisão dos treinos prescritos pela equipa do ginásio. Era da minha responsabilidade explicar e demonstrar a técnica correta de execução, corrigir erros técnicos e posturais, providenciar os devidos feedbacks, ajustar os equipamentos à biomecânica de cada cliente. Segundo Rosado (1997), a competência para diagnosticar destrezas motoras e para prescrever soluções para os erros apresentados é uma das competências mais importantes que um professor/treinador/instrutor deve possuir. Saber diagnosticar erros, saber corrigi-los, são das suas principais responsabilidades, sendo evidente que sem uma efetiva competência de observação e de correção dos alunos/atletas as “performances” não poderiam ser melhoradas.

Também fez parte das minhas funções, a montagem, explicação dos exercícios e acompanhamento do cliente na realização dos mesmos, se necessário, de circuitos de treino designados *WOD's (Workout of The Day)*, sendo estes diferentes todos os dias.

A metodologia de avaliação morfológica utilizada por parte da entidade acolhedora baseia-se na mensuração dos parâmetros da composição corporal a partir de uma balança de bioimpedância e uma fita métrica. Todos os resultados e valores são registados num programa que a entidade utiliza, designado *Physical Program Software*, desenvolvido e distribuído pela empresa *Proinf Software* (Proinf, 2014).

#### **3.1.2. Avaliação e Prescrição de Exercício**

Para intervir no acompanhamento inicial e individualizado dos 4 clientes, foram aplicadas as distintas metodologias de avaliação inicial, como a estratificação de riscos, avaliações de composição corporal, de testes de avaliação da aptidão física, de modo a efetuar um correto acompanhamento ajustado aos diferentes níveis de condição física e objetivos dos clientes em estudo.

### 3.1.2.1 Estratificação de riscos

Para avaliar a condição física, é fundamental, num primeiro contacto com a pessoa, efetuar uma análise dos fatores de risco e/ou sintomas de várias doenças cardiovasculares, pulmonares ou metabólicas, no sentido de otimizar, com segurança, a avaliação e a participação no programa de exercício físico (Martins, 2006)

Após uma breve introdução e explicação, deu-se início à avaliação do estado de saúde e estilo de vida dos sujeitos, através de uma estratificação de riscos de doenças coronárias, através de um questionário de anamnese.

Realizou-se o questionário de prontidão para a atividade física que avalia os sintomas de doença coronária, *Physical Activity Questionnaire* (PAR-Q) e a análise dos FR de doenças (ACSM, 2010). Com base no processo de estratificação de riscos, os sujeitos são classificados numa das três categorias de risco: (a) risco baixo, (b) risco moderado, ou (c) risco elevado (Tabela 8).

Tabela 8 - Linhas Orientadoras para classificação de risco (ACSM, 2014).

| Risco          | Linhas orientadoras   |
|----------------|---|
| Risco baixo    | Homens (<45 anos) e mulheres (<55 anos) assintomáticas e que não tenham mais de $\geq 1$ FR (CV)              |
| Risco moderado | Homens ( $\geq 45$ anos) e mulheres ( $\geq 55$ anos) assintomáticas que tem $\geq 2$ FR                      |
| Risco elevado  | Indivíduos com doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada; $\geq 1$ FR; Sinais ou sintomas |

Quando se vai realizar provas, a organização da sessão de controlo pode ser muito importante, segundo os componentes que vão ser avaliados. Se todos são avaliados na mesma sessão, as medições de composição corporal são tiradas em primeiro lugar, seguidas pela prova de capacidade aeróbia, força muscular e flexibilidade, por ordem, respetivamente (ACSM, 1998).

### 3.1.2.2. Aptidão Física

A aptidão física refere-se à capacidade de desempenhar atividades da vida diária sem existir fadiga em excesso (Heyward, 2013). Tem como componentes: (a) composição corporal; (b) aptidão cardiorrespiratória; (c) força máxima; (d) resistência muscular.

#### 3) Avaliação da composição corporal

Composição corporal refere-se à medição da composição corporal, é um elemento comum e importante para a valorização geral do *fitness*. Esta detalha as percentagens relativas ao peso corporal de massa magra e massa gorda (ACSM, 1998). Após a estratificação de riscos, procedeu-se á avaliação da composição corporal.

A composição corporal foi mensurada a partir de uma balança de bioimpedância. Esta consiste num método não invasivo, rápido, seguro e relativamente barato, para aceder à composição corporal no terreno (ACSM, 1998). O erro de predição da massa gorda associado à bioimpedância é semelhante ao erro associado as pregas adiposas. Contudo, a utilização da bioimpedância apresenta vantagens tais como (Heyword, 1998 citado em ACSM, 1998): não requer um elevado grau de manuseamento técnico; geralmente mais confortável, não sendo invasiva da privacidade das pessoas; pode ser utilizada para estimar a %MG de pessoas obesas. Através deste método foi possível registar a massa corporal (kg), a % de MG, a % de MM, o metabolismo basal (kcal), a gordura visceral de cada sujeito e o IMC ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ), este, segundo os valores padrão (Tabela 9).

Tabela 9 – Classificação do IMC: Estratificação de Riscos

| <b>Classificação</b> | <b>IMC (<math>\text{kg}/\text{m}^2</math>)</b> | <b>Risco para Saúde</b> |
|----------------------|--|-------------------------|
| Abaixo do Peso       | <18,5  | Aumentado               |
| Normal               | 18,5-24,9                                      | -                       |
| Sobrepeso            | 25-29,9  | Aumentado               |
| Obesidade I          | 30-34,9  | Alto                    |
| Obesidade II         | 35-39,9  | Muito alto              |
| Obesidade III        | $\geq 40$                                      | Extremamente alto       |

Fonte: (ACSM, 2014); (Health Canada, 2005)



**b) Avaliação aptidão cardiorrespiratória**

Capacidade aeróbia entende-se como a capacidade para realizar um exercício dinâmico que envolve os principais grupos musculares, de intensidade moderada ou alta durante períodos prolongados de tempo (ACSM, 1998). A realização deste exercício depende do estado funcional dos sistemas respiratório, cardiovascular e locomotor.

O consumo máximo de oxigénio ( $VO_2$ máx) é a medida mais válida de aptidão funcional do sistema cardiorrespiratório (Heyward, 2013). O  $VO_2$ máx, determinado a partir de testes de esforço progressivo máximo ou submáximo, é utilizado para classificar o nível de aptidão cardiorrespiratória do cliente (Heyward, 2013).

Para medição da capacidade aeróbia foi utilizado o Teste *Cooper*, inserido no *Physical Program Software*, utilizado pela entidade, sendo o objetivo desta prova de 12 minutos correr a maior distância possível no tempo definido. O principal aspeto positivo destas provas é que são muito fáceis de realizar (ACSM, 1998). Os clientes efetuaram esta prova usando um cardiófrequencímetro para mensuração da  $FC$ máx atingida. No final da prova, estima-se o  $VO_2$ máx dos clientes aplicando a seguinte equação (Tabela 10):

Tabela 10 – Equação de predição para testes cardiorrespiratórios

**Equação do teste de *Cooper* 12 minutos (Cooper, 1968)**

$$VO_2\text{máx} = 0,0268 (\text{distância, m}) - 11,3$$

Fonte: (Heyward, 2013)

O valor obtido é categorizado (Tabela 11) permitindo classificar a aptidão cardiorrespiratória de cada cliente.

Tabela 11 – Classificação da aptidão cardiorrespiratória:  $VO_2$  máx (mL/kg/min)  
(Heyward, 2013, p.87)

| Idade (anos)    | Ruim | Regular | Boa   | Excelente | Superior |
|-----------------|------|---------|-------|-----------|----------|
| <b>MULHERES</b> |      |         |       |           |          |
| 20-29           | ≤ 35 | 36-39   | 40-43 | 44-49     | 50+      |
| 30-39           | ≤ 33 | 34-36   | 37-40 | 41-45     | 46+      |
| 40-49           | ≤ 31 | 32-34   | 35-38 | 39-44     | 45+      |
| 50-59           | ≤ 28 | 29-30   | 31-34 | 35-39     | 40+      |
| 60-69           | ≤ 25 | 26-28   | 29-31 | 32-36     | 37+      |
| 70-79           | ≤ 23 | 24-26   | 27-29 | 30-36     | 37+      |
| <b>HOMENS</b>   |      |         |       |           |          |
| 20-29           | ≤ 41 | 42-45   | 46-50 | 51-55     | 56+      |
| 30-39           | ≤ 40 | 41-43   | 44-47 | 48-53     | 54+      |
| 40-49           | ≤ 37 | 38-41   | 42-45 | 46-52     | 53+      |
| 50-59           | ≤ 34 | 35-37   | 38-42 | 43-49     | 50+      |
| 60-69           | ≤ 30 | 31-34   | 35-38 | 39-45     | 46+      |
| 70-79           | ≤ 27 | 28-30   | 31-35 | 36-41     | 42+      |

Dados do Physical Fitness Specialist Manual (2005). The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, TX. Utilizados com permissão.

### c) Força máxima

O conceito de força muscular é definido como sendo a capacidade de um grupo muscular de desenvolver força contrátil máxima contra uma resistência em uma única contração (Heyward, 2013). Para Tavares (2008), a força muscular máxima é a força que um músculo consegue desenvolver contra uma resistência, num esforço máximo. A força dinâmica é usualmente medida como uma repetição máxima (1 RM), referindo-se ao peso máximo que se consegue levantar numa repetição completa do movimento (Heyward, 2013). De acordo com os objetivos de um programa existe uma determinada carga e número de repetições adequado (Tavares, 2008). É necessário conhecer a relação entre cargas e o número de repetições (Tabela 12).

Tabela 12 – Repetições permitidas  
com várias percentagens de 1 RM (Tavares, 2008)

| % 1 RM | Nº de Reps |
|--------|------------|
| 100    | 1          |
| 95     | 2          |
| 93     | 3          |
| 90     | 4          |
| 87     | 5          |
| 85     | 6          |
| 83     | 7          |
| 80     | 8          |
| 77     | 9          |
| 75     | 10         |
| 70     | 11         |
| 67     | 12         |
| 65     | 15         |

Como método de aferição da repetição máxima, utilizou-se o método de estimação de 1RM através do coeficiente de repetições (Tavares, 2008), observável na Tabela Nº13. Este método é aconselhável para praticantes principiantes e de nível intermédio, assim como para exercícios complementares, que envolvam grupos musculares pequenos. O procedimento começa pelo cliente realizar uma série de aquecimento de 8-10 repetições, com uma carga de 12 a 15 RM. Após recuperar 2 minutos, aumenta-se a carga em cerca de 10% (aproximadamente 70-80% de 1RM) e realiza-se 3 a 4 repetições. Após nova recuperação de 2 a 3 minutos, a carga é novamente aumentada em cerca de 5% (aproximadamente 75-85% 1RM) realizando-se o número máximo de repetições. Se o número de repetições máximas for superior a 10, aumentar a carga entre 5-10%.

Quando o número se encontra entre 1-10 repetições, verifica-se na Tabela 13 o coeficiente correspondente, multiplicando-o pela carga, de modo a obter a 1 RM (Tavares, 2008).

Tabela 13 – Repetições permitidas  
com várias percentagens de 1 RM (Tavares, 2008)

| Repetições Completadas | Coefficiente de Repetição |
|------------------------|---------------------------|
| 1                      | 1.00                      |
| 2                      | 1.07                      |
| 3                      | 1.10                      |
| 4                      | 1.13                      |
| 5                      | 1.16                      |
| 6                      | 1.20                      |
| 7                      | 1.23                      |
| 8                      | 1.27                      |
| 9                      | 1.32                      |
| 10                     | 1.36                      |

A bateria de testes utilizada para medir a força máxima incluiu 6 exercícios: supino, *bíceps curl*, puxador alto, *leg press*, *leg extension* e *leg curl* (Heyward, 2013).

#### d) Resistência muscular

Resistência muscular é a capacidade de um grupo muscular exercer força submáxima por períodos prolongados de tempo (Heyward, 2013). Os testes mais simples são a realização do maior número de repetições possível, sem descanso, em 60 segundos, de abdominais e de flexão de braços, para avaliar a resistência muscular abdominal e parte

superior do corpo, respetivamente (ACSM, 1998). A Tabela 14 apresenta os padrões para o teste de flexão de braços e a Tabela 15 os padrões para o teste de abdominais.

Tabela 14 – Padrões por idade e sexo para teste de flexão de braços (Heyward, 2013)

|                  | Idade (Anos) |       |       |       |       |       |
|------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                  | 15-19        | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 |
| <b>Homens</b>    |              |       |       |       |       |       |
| Excelente        | ≥ 39         | ≥ 36  | ≥ 30  | ≥ 25  | ≥ 21  | ≥ 18  |
| Muito Bom        | 29-38        | 29-35 | 22-29 | 17-21 | 13-20 | 11-17 |
| Bom              | 23-28        | 22-28 | 17-21 | 13-16 | 10-12 | 8-10  |
| Satisfatório     | 18-22        | 17-21 | 12-16 | 10-12 | 7-9   | 5-7   |
| Precisa melhorar | ≤ 17         | ≤ 16  | ≤ 11  | ≤ 9   | ≤ 6   | ≤ 4   |
| <b>Mulheres</b>  |              |       |       |       |       |       |
| Excelente        | ≥ 33         | ≥ 30  | ≥ 27  | ≥ 24  | ≥ 21  | ≥ 17  |
| Muito Bom        | 25-33        | 21-29 | 20-26 | 15-23 | 11-20 | 12-16 |
| Bom              | 18-24        | 15-20 | 13-19 | 11-14 | 7-10  | 5-11  |
| Satisfatório     | 12-17        | 10-14 | 8-12  | 5-10  | 2-6   | 2-4   |
| Precisa melhorar | ≤ 11         | ≤ 9   | ≤ 7   | ≤ 4   | ≤ 1   | ≤ 1   |

Tabela 15 – Padrões por idade e sexo para teste de abdominais parciais (Heyward, 2013)

|                  | Idade (Anos) |       |       |       |       |       |
|------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                  | 15-19        | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 |
| <b>Homens</b>    |              |       |       |       |       |       |
| Excelente        | 25           | 25    | 25    | 25    | 25    | 25    |
| Muito Bom        | 23-24        | 21-24 | 18-24 | 18-24 | 17-24 | 16-24 |
| Bom              | 21-22        | 16-20 | 15-17 | 13-17 | 11-16 | 11-15 |
| Satisfatório     | 16-20        | 11-15 | 11-14 | 6-12  | 8-10  | 6-10  |
| Precisa melhorar | ≤ 15         | ≤ 10  | ≤ 10  | ≤ 5   | ≤ 7   | ≤ 5   |
| <b>Mulheres</b>  |              |       |       |       |       |       |
| Excelente        | 25           | 25    | 25    | 25    | 25    | 25    |
| Muito Bom        | 22-24        | 18-24 | 19-24 | 19-23 | 19-24 | 17-24 |
| Bom              | 17-21        | 14-17 | 10-18 | 11-18 | 10-18 | 8-16  |
| Satisfatório     | 12-16        | 5-13  | 6-9   | 4-10  | 6-9   | 3-7   |
| Precisa melhorar | ≤ 11         | ≤ 4   | ≤ 5   | ≤ 3   | ≤ 5   | ≤ 2   |

### 3.1.2.3. Estudos de Caso

Os programas de treino devem ser individualizados e específicos (Tavares, 2008), de acordo com o cliente. O programa foi construído através de aspetos como intensidade, volume e frequência, que foram de encontro aos objetivos e necessidades singulares de cada cliente. Segundo Kraemer (1997) citado por Heyward (2013), alguns conceitos importantes para prescrever programas de treino de força dinâmica são a intensidade, repetições, série, volume e ordem dos exercícios.

❖ **Cliente A**

Cliente A, género feminino, com 30 anos de idade. Numa abordagem inicial, aplicou-se o questionário de anamnese, inserido na avaliação inicial, onde se verificou que o sujeito era moderadamente ativo pois já frequentava sala de exercício e por vezes corria no exterior. Verificou-se ainda que não apresentava qualquer contraindicação para a prática do exercício.

O objetivo primordial estabeleceu-se na perda de alguma massa gorda, conjuntamente com o aumento da %MM. Apresentando uma disponibilidade semanal de 4 a 5 dias, prosseguiu-se para a avaliação da composição corporal, da aptidão cardiorrespiratória e da resistência muscular. Apresenta-se na Tabela 16 os resultados obtidos na primeira avaliação.

Tabela 16 - Avaliação inicial do Cliente A

| <b>Parâmetro</b>         | <b>Valor</b> |
|--------------------------|--------------|
| Altura (m)               | 1,56         |
| Peso (kg)                | 52           |
| IMC (kg/m <sup>2</sup> ) | 21,37        |
| FCrep (bat/min)          | 76           |
| MG (%)                   | 22,50        |
| Gordura visceral         | 2            |
| PAS (mmHg)               | 121          |
| PAD (mmHg)               | 78           |
| Ratio C/A                | 0,73         |
| FCmáx (bat/min)          | 187          |
| VO2máx (ml/kg/min)       | 28,95        |
| Abdominais (reps)        | 40           |
| Flexões de braços (reps) | 25           |

O valor da sua massa corporal era de 52kg e a sua altura 1,56m, sendo que resultou num IMC de 21,37kg/m<sup>2</sup>, traduzindo-se numa classificação normal/ideal. O seu ratio C/A foi de 0,73 considerado então como risco baixo. A FC<sub>máx</sub> foi calculada a partir da fórmula de Tanaka (2001) (Tabela 17) com um valor de 187bat/min. Dessa forma, mensurou-se a aptidão cardiorrespiratória pelo teste de *Cooper*, tendo-se verificado um consumo máximo de oxigénio (Vo<sub>2</sub>máx) de 28,95ml/kg/min, classificado como “ruim” segundo a Tabela 4. A avaliação da resistência muscular, com os teste de flexão de braços e abdominais, determinou o sujeito como excelente em ambos os parâmetros.

Tabela 17 - Fórmula de *Tanaka* (Tanaka; 2001)

### Fórmula de Tanaka

$$FC_{máx} = 208 - (0,7 \times \text{idade})$$

Iniciou-se o processo de periodização e prescrição de um programa de exercício físico. Este seguiu uma periodização linear com uma duração de 20 semanas.

A primeira fase teve o seu primeiro mesociclo direcionado para a adaptação anatómica (AA). Este contemplou 6 semanas. Na 7<sup>a</sup> semana o sujeito inicia a fase de definição muscular (DM) dividida em dois mesociclos, com cinco microciclos cada, visando alcançar o objetivo pretendido. Implementou-se o método de treino de força em circuito, sendo este o mais adequado para esta fase (Tavares, 2008). Este envolve todos os grandes grupos musculares.

Para principiantes, a fase de AA poderá ser constituída por 8-12 exercícios, com um volume de 1-3 séries de 10-15 repetições, com um intervalo de repouso entre exercícios de 60 a 90 segundos e entre 2-3min entre circuito, com uma intensidade de 45-65% 1RM (Tavares, 2008)

Relativamente à componente aeróbia, o sujeito iniciou prática de natação e corrida ao ar livre.

Neste sentido a periodização e prescrição (tabela 18) foi construído em torno do treino da força, com uma frequência de 3 vezes/semana. Em anexo (Anexo 4), apresenta-se um plano de treino, correspondente à fase de AA.

Tabela 18 - Periodização do Cliente A

| Mês    | JAN |   |   |   |   |   |      |   |   |    |    |      |    |    |    |    |    | MAI |    |    |
|--------|-----|---|---|---|---|---|------|---|---|----|----|------|----|----|----|----|----|-----|----|----|
| Semana | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7    | 8 | 9 | 10 | 11 | 12   | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18  | 19 | 20 |
| Fase   | AA  |   |   |   |   |   | DM 1 |   |   |    |    | DM 2 |    |    |    |    | T  |     |    |    |

AA – adaptação anatômica; DM – definição muscular; T – transição

Através da análise de bioimpedância (Gráfico 1) verificou-se que o sujeito não obteve mudanças significativas. O IMC manteve-se com a classificação normal/ideal e a % de MG diminuiu 0,4% (da primeira para a terceira avaliação) relacionando-se com um aumento da % de MM também de 0,4%.

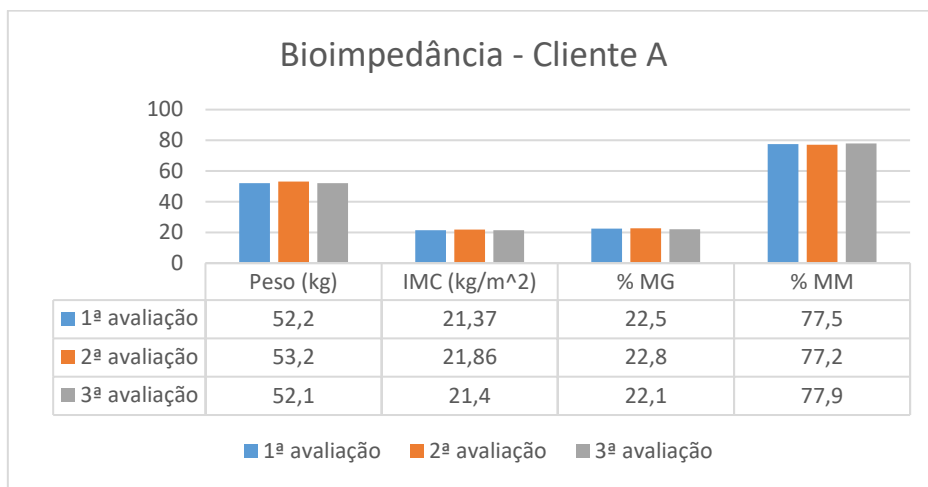


Gráfico 1 – Bioimpedância: Cliente A

Por análise mais específica, a mensuração de perímetros (cm), notam-se reduções de maior relevância na zona abdominal (5 cm) e nas coxas direita e esquerda (4 cm e 7 cm, respetivamente).

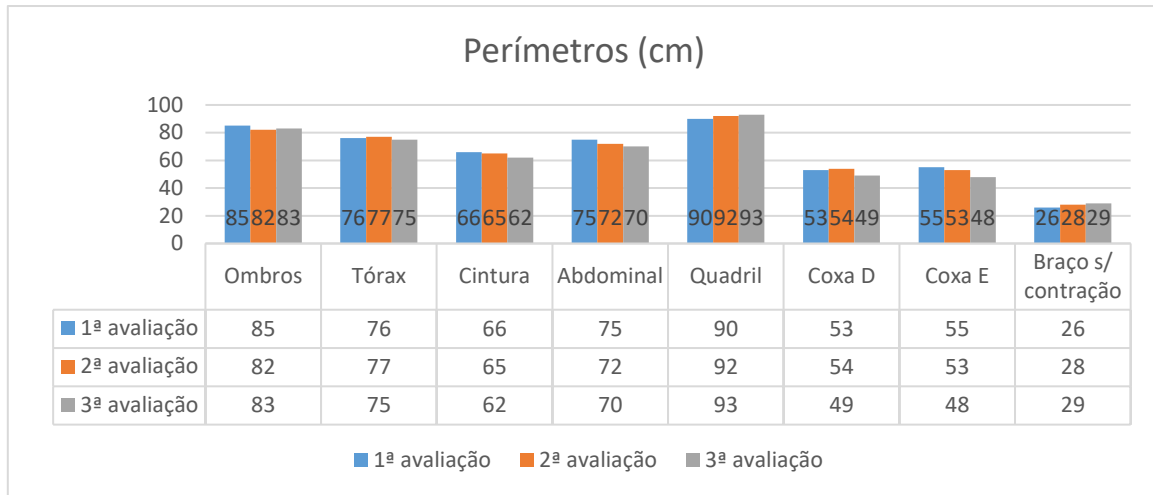


Gráfico 2 - Perímetros (cm): Cliente A

Na avaliação inicial da aptidão cardiorrespiratória a sua classificação era ruim, e ainda que não tenha alcançado um patamar superior, passou de 28,95ml/kg/min Vo2máx para 31,19ml/kg/min Vo2máx. Por fim, a resistência muscular também beneficiou de melhorias, sendo que inicialmente executou 40 abdominais e 25 flexão de braços, melhorando para 44 e 32 repetições, de abdominais e flexão de braços, respetivamente, continuando na classificação de excelente.

### ❖ Clientes B e C

Sujeitos B e C, género masculino, 27 e 34 anos de idade, respetivamente.

Os dois sujeitos partilhavam do mesmo objetivo individual, dessa forma juntaram-se os casos de estudo.

Sujeito B - Decorrente da aplicação dos questionários aferiu-se que o sujeito se classificou como ativo perante o histórico de atividade física. O sujeito não apresentou nenhuma contraindicação para a prática do exercício físico, classificando-se com um risco baixo. O objetivo era aumento de massa muscular (hipertrofia), tendo disponibilidade semanal de 3/4dias. Desta forma, apresenta-se na tabela 19 os resultados obtidos na primeira avaliação.



Tabela 19 - Avaliação inicial do Cliente B.

| <b>Parâmetro</b>         | <b>Valor</b> |
|--------------------------|--------------|
| Altura (m)               | 1,88         |
| Peso (kg)                | 78,90        |
| IMC (kg/m <sup>2</sup> ) | 22,32        |
| FCrep (bat/min)          | 50           |
| MG (%)                   | 10,50        |
| Gordura visceral         | 2            |
| PAS (mmHg)               | 138          |
| PAD (mmHg)               | 82           |
| Abdominais (reps)        | 38           |
| Flexões de braços (reps) | 27           |

O seu IMC de 22,32kg/m<sup>2</sup> traduz-se numa classificação normal. No que diz respeito aos testes de abdominais e flexão de braços para aferição da resistência muscular, o sujeito foi classificado como excelente e muito bom, respetivamente.

Sujeito C - Após o resultado da aplicação dos questionários aferiu-se que o sujeito se classificou como moderadamente ativo. Não era detentor de qualquer contraindicação para a prática do exercício físico, que determinou o sujeito com um risco baixo. O objetivo do sujeito centrou-se na Hipertrofia, possuindo uma disponibilidade de 2/3 dias por semana para o treino.

Na Tabela 20 estão expostos os resultados obtidos na primeira avaliação. O seu IMC de 21,08kg/m<sup>2</sup>, confere-lhe uma classificação normal/ideal. No que diz respeito aos testes de resistência muscular, abdominais e flexão de braços o sujeito foi classificado como excelente em ambos os parâmetros.

Tabela 20 - Avaliação inicial do Cliente C.

| Parâmetro                | Valor |
|--------------------------|-------|
| Altura (m)               | 1,82  |
| Peso (kg)                | 71,00 |
| IMC (kg/m <sup>2</sup> ) | 21,08 |
| FCrep (bat/min)          | 73    |
| MG (%)                   | 9,70  |
| Gordura visceral         | 2     |
| PAS (mmHg)               | 121   |
| PAD (mmHg)               | 76    |
| Abdominais (reps)        | 35    |
| Flexões de braços (reps) | 28    |

De acordo com as orientações para a programação de um plano de treino de força, com o objetivo de Hipertrofia, no que concerne a principiantes, Heyward (2013) sugere uma intensidade de 70-85% de 1 RM, um volume de 1-3 séries de 8-12 repetições com intervalos de repouso na ordem de 1-2 minutos, frequência semanal de 2 a 3 dias/semana e uma velocidade de execução baixa a moderada. Esta última confere maximização dos benefícios (Tavares, 2008). Para estes clientes foi prescrito um modelo de periodização linear com um macrociclo de 20 semanas. As fases que o constituem são: adaptação anatômica e hipertrofia, assim como as respectivas fases de transição (tabela 21).

Durante a fase AA pretende-se ativar os músculos e prepará-los para suportar cargas elevadas em fases de treino subsequentes, assim como prevenir as lesões através da adaptação progressiva a cargas elevadas (Tavares, 2008).

Na fase de Hipertrofia (H1 e H2) pretende-se o aumento da massa muscular até aos níveis desejados. Segue em anexo (Anexo 5) o respetivo plano de treino.

Tabela 21 - Periodização do Cliente B e C

| Mês    | JAN |   |    |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | MAI |    |
|--------|-----|---|----|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|
| Semana | 1   | 2 | 3  | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19  | 20 |
| Fase   | AA  |   | H1 |   |   |   |   |   | T |    |    | H2 |    |    |    |    |    | T  |     |    |

AA – adaptação anatômica; H – hipertrofia; T - transição

Os clientes não se mostraram à vontade para a mensuração dos perímetros corporais, pelo que os resultados serão apresentados apenas por bioimpedância. Os resultados foram satisfatórios face aos objetivos pretendidos. Assim, foram realizadas 3 avaliações cujos resultados são apresentados no gráfico 2 e gráfico 3, para os clientes B e C, respetivamente.

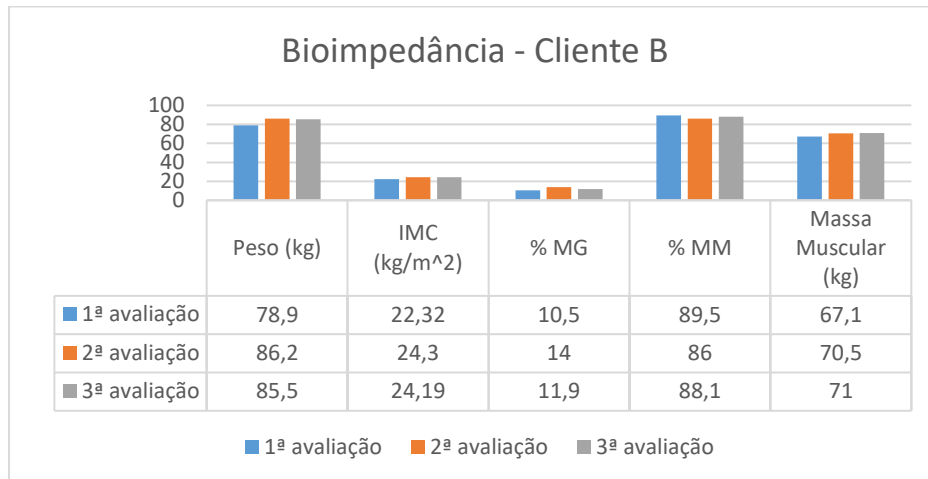


Gráfico 3 - Bioimpedância: Cliente B

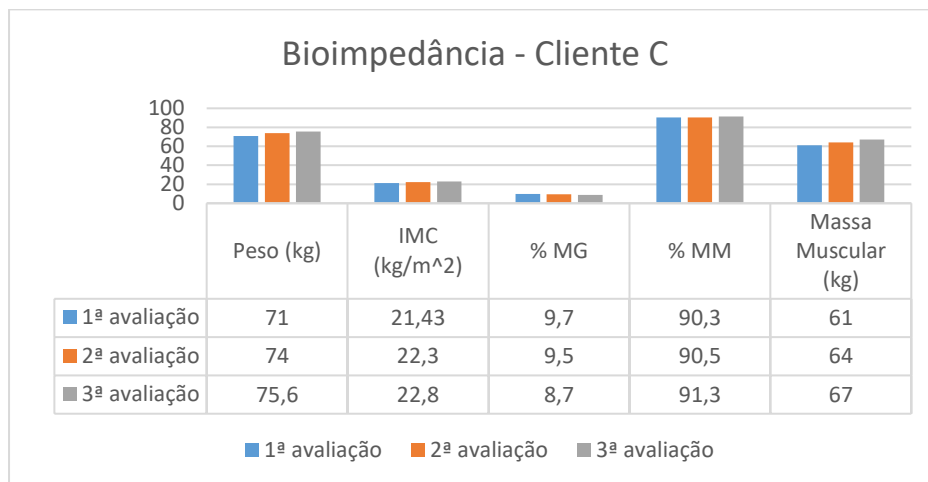


Gráfico 4 - Bioimpedância: Cliente C

Efetuada a análise descritiva dos resultados verificou-se que o cliente B obteve um aumento de massa corporal na ordem dos 6,6kg. O IMC teve, por consequência, um aumento de 1,87kg/m<sup>2</sup>, não alterando a sua classificação de normal e sem risco para a saúde. Nota-se, observando que a massa muscular aumentou de 67,1kg para 71kg, que os resultados vão de encontro aos objetivos.

No que concerne ao cliente C, obteve um aumento na massa corporal de 4,6kg. O IMC aumentou 1,37kg/m<sup>2</sup>, mantendo a sua classificação de normal e sem risco para a saúde. É registado um aumento na massa muscular de 61kg para 67kg, o que uma vez mais confere aos resultados uma validade positiva em relação aos objetivos do cliente.

#### ❖ Cliente D

Cliente D, género masculino, 24 anos de idade. Ao ser aplicado o questionário de anamnese, inserido na avaliação inicial, verificou-se que o cliente não era completamente sedentário, praticando alguma atividade física, mas não em contexto de sala de exercício. Depois de verificado não apresentava qualquer contraindicação para a prática do exercício, foi estabelecido o objetivo, que seria a perda de alguma massa gorda e aumento da massa muscular, para posteriormente trabalhar definição muscular. A sua disponibilidade era de 3 dias por semana. Desta forma, apresenta-se na tabela 22 os resultados obtidos na primeira avaliação.

Tabela 22 - Avaliação inicial do Cliente D

| <b>Parâmetro</b>                | <b>Valor</b> |
|---------------------------------|--------------|
| Altura (m)                      | 1,80         |
| Peso (kg)                       | 82,50        |
| IMC (kg/m <sup>2</sup> )        | 25,46        |
| FCrep (bat/min)                 | 56           |
| MG (%)                          | 20,70        |
| Gordura visceral                | 5            |
| PAS (mmHg)                      | 118          |
| PAD (mmHg)                      | 70           |
| FCmáx (bat/min)                 | 195          |
| VO <sub>2</sub> máx (ml/kg/min) | 37,90        |
| Abdominais (reps)               | 39           |
| Flexões de braços (reps)        | 24           |

A  $FC_{\text{máx}}$  foi obtida pela fórmula de Tanaka (2001) com um valor de 191,2 bat/min. Dessa forma, mensurou-se a aptidão cardiorrespiratória pelo teste de Cooper, tendo-se verificado um consumo máximo de oxigênio ( $Vo_{2\text{máx}}$ ) de 37,90 ml/kg/min, sendo classificado como fraco.

Iniciou-se o processo de periodização e prescrição de um programa de exercício físico. Este seguiu uma periodização linear com uma duração de 20 semanas. Para este cliente foi prescrito um modelo de periodização linear com um macrociclo de 20 semanas. As fases que o constituem são: adaptação anatômica, hipertrofia e definição muscular (Tabela 23)

Tabela 23 - Periodização do Cliente D

| Mês    | JAN |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | MAI |    |
|--------|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|
| Semana | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19  | 20 |
| Fase   | AA  |   |   |   | T | H |   |   |   |    | T  | DM |    |    |    |    | T  |    |     |    |

AA – adaptação anatômica; H – hipertrofia; DM – definição muscular; T - transição

Durante a fase AA pretende-se ativar os músculos e prepará-los para suportar cargas elevadas em fases de treino subsequentes, assim como prevenir as lesões através da adaptação progressiva a cargas elevadas (Tavares, 2008).

Na fase de Hipertrofia (H1 e H2) pretende-se o aumento da massa muscular até aos níveis desejados, desenvolvendo todos os grupos musculares. A assiduidade irregular do cliente não permitiu a realização de uma terceira avaliação. Os resultados referem-se às duas primeiras avaliações.

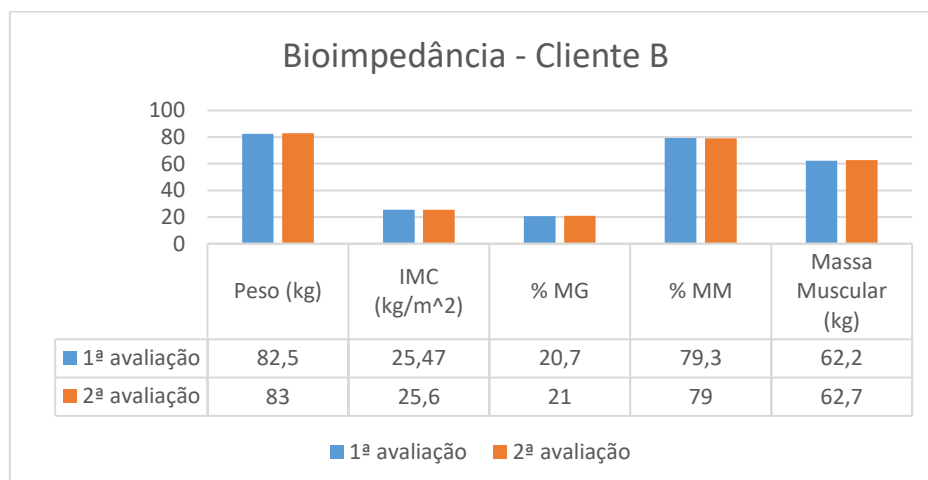


Gráfico 5 - Bioimpedância: Cliente D

O sujeito aumentou a sua massa corporal em 0,5kg, logo o seu IMC teve um aumento de 0,13kg/m<sup>2</sup> com repercussões na sua % de MG e % de MM. Estes resultados podem ser explicados pela falta de cumprimento do plano de treino por parte do indivíduo, assim como os seus hábitos fora do controle de quem prescreve o exercício.

## 3.2. Aulas de Grupo

### 3.2.1. Observação de aulas de grupo

A observação das aulas de grupo realizou-se com recurso a uma grelha de avaliação (Anexo 6) e com este foram realizadas observações das diversas aulas de atividades de grupo existentes na entidade acolhedora.

Observei as seguintes modalidades:

- a) *BodyPump*: 3 aulas observadas
- b) *GRIT*: 3 aulas observadas
- c) *PowerTraining*: 3 aulas observadas
- d) *BodyCombat*: 2 aulas observadas
- e) *Cycling*: 2 aulas observadas
- f) *TRX*: 2 aulas observadas
- g) *Fitwalking*: 1 aula observada

Coo-lecionei as seguintes modalidades:

- a) *Powertraining*: 5 aulas de co-licença

Da oferta de aulas de grupo existente no Polis Fitness Club, tive oportunidade de lecionar de forma autónoma as seguintes modalidades:

- a) *TRX* – 18 aulas lecionadas
- b) *Cycling* – 19 aulas lecionadas
- c) *Powertraining* – 4 aulas lecionadas

### 3.2.2. *Cycling*

As aulas de ciclismo indoor são normalmente lecionadas numa sala onde os participantes pedalam juntos numa bicicleta estacionária e seguem o ritmo da música assim como as instruções do instrutor de *cycling* (BIANCO, et al., 2010).

Estudos demonstram que um programa de treino de ciclismo *indoor* de 12 semanas, combinados com uma dieta restrita, trazem decréscimos na massa corporal, no IMC e na percentagem de massa gorda, mantendo a massa magra (do Valle, de Mello, Fortes, & Dantas, 2009).

Hoje em dia, o ciclismo *indoor* é uma atividade que existe em maior parte dos centros de *fitness* (Muyor, 2013).

Quem procura o ciclismo *indoor* geralmente demonstra um perfil ativo, que precisa de movimento muscular e que exige um grande dispêndio de energia física (Deschamps & Filho, 2005). O que leva os homens e mulheres a praticar o ciclismo *indoor* são: prazer na atividade física; procurar melhorar a estética; aquisição de um melhor condicionamento físico; querer melhorar a qualidade de vida. Socialização para os homens e realização pessoal para as mulheres (Deschamps & Filho, 2005).

Em relação aos benefícios psicológicos, o que os indivíduos sentem, ao praticarem o ciclismo *indoor*, é: autoestima aumentada; sensação de bem-estar físico; disposição para as atividades diárias; alívio da tensão e descontração (Deschamps & Filho, 2005) Como o ciclismo indoor é praticado em recinto fechado (academia), há um gasto energético considerável a cada sessão, contribuindo assim, na perda ou manutenção do peso.

Como é uma das aulas mais procuradas atualmente e a carga horária destas aulas é muito grande no Polis Fitness Club, com várias aulas a serem lecionadas todos os dias da semana, houve a necessidade de começar a lecionar as aulas de *cycling*. Apesar de não ter experiência com a modalidade, aceitei o desafio proposto e desde cedo, juntamente com o meu tutor de estágio, fui aprendendo as componentes essenciais e a preparar aulas autonomamente. É uma aula que nos permite grande contacto com o cliente, sendo necessário transmitir muita motivação e energia, aspetos que fui melhorando ao longo do meu estágio. A música é um fator fundamental e também esse aspeto foi trabalhado sempre a pensar na melhor experiência para o cliente. Posteriormente, e porque a modalidade me despertou enorme interesse, tirei uma formação em *cycling* para poder criar e lecionar as minhas próprias aulas com maior qualidade profissional. Lecionei aulas de 30 minutos e 45 minutos, com uma média de 14-15 alunos por aula, e acredito ter

concluído as mesmas com sucesso. Em anexo (Anexo 7) está apresentado um dos planos de aula.

### **3.2.3. TRX**

TRX, *Total-body Resistance Exercise*, é uma aula que segue uma metodologia de treino em suspensão utilizando apenas o peso do corpo. É uma forma de treino funcional que tem vindo a ganhar popularidade. Os métodos de treino com TRX desenvolvem a força e são benéficos para aumentar a resistência, a flexibilidade, o equilíbrio e o core.

Foi das primeiras aulas que lecionei e o processo até essa fase passou por observação de outros instrutores a lecionarem esta modalidade, coo-lecionação como “sombra” e aplicação das diretrizes do meu tutor de estágio para uma qualidade superior na interação com os clientes e na execução técnica dos exercícios com este equipamento. Com uma afluência de 10-15 pessoas, o *feedback* recebido foi muito positivo, tendo lecionado durante o estágio 18 aulas de TRX. Em anexo está representado um dos planos de treino utilizados. Segue em anexo (Anexo 8) um dos planos de aula lecionados.

### **3.2.4. Powertraining**

Esta modalidade baseia-se num treino cardiorrespiratório que aumenta a força e a resistência. É uma aula de treino intervalado de alta intensidade que combina movimentos aeróbicos atléticos com exercícios de força e estabilidade. Juntamente com músicas motivadoras, como instrutor tenho de ser dinâmico e energético realizando os movimentos com grande intensidade. Esta modalidade ajuda o cliente a aumentar o seu condicionamento físico e resistência geral, melhora a coordenação e a agilidade.

Comecei o contacto com o *Powertraining* observando algumas aulas e posteriormente, no palco, coo-lecionando. Gostei da envolvimento com os clientes, da dinâmica e da energia existente nas aulas e quando me foi proposto lecionar individualmente, aceitei o desafio. A aula integral é composta por várias faixas musicais, sendo que comecei por lecionar apenas uma faixa, evoluindo para três e quatro faixas por aula. No entanto, quando se revelou necessário, acabei por lecionar autonomamente aulas completas de *Powertraining*, mais concretamente 4 aulas.



### 3.3. Projeto da atividade de promoção

Inserido como parte integrante da avaliação da UC de Estágio Curricular, foi criado um projeto de atividade de promoção na entidade acolhedora, conjuntamente com o meu colega de estágio Filipe Saraiva.

Assim, surge a ideia de realizar um dia de atividades e convívio entre participantes na época dos Santos Populares. Após aceitação da ideia por parte da entidade acolhedora procedeu-se á construção de um processo logística, foi criado o evento intitulado “*Fitness* dos Santos Populares. Foi criado o cartaz e feita a divulgação junto dos clientes e através das redes sociais do ginásio. Foi também solicitada, junto da câmara da Guarda, a autorização de utilização do espaço do Parque Urbano do Rio Diz, mais conhecido por Parque Polis para a realização da aula de *Bootcamp*.

Com este projeto visou-se a divulgação de algumas aulas e dinâmicas oferecidas pela entidade acolhedora, assim como reforçar o conceito de “família” sempre presente na forma de trabalhar com os clientes, tomando nota da importância das relações interpessoais e do bem-estar psicológico dos clientes. De forma a promover a entidade acolhedora, decidiu-se realizar um dia de atividades destinado a sócios e não sócios, para que estes pudessem experimentar de forma gratuita algumas das aulas existentes na entidade. O dia escolhido para o evento incidiu no 15 de junho de 2019 e teve uma duração de 8 horas. O dia iniciou-se com a realização de 3 aulas de grupo pela parte da manhã, seguidas de um almoço convívio, perdurando pela tarde com jogos tradicionais.

As aulas de grupo foram as seguintes: *Bootcamp*; *Cycling* e *Zumba*.

As aulas de grupo foram lecionadas pelos estagiários na entidade acolhedora. A minha intervenção passou por, para além da logística inicial do projeto, fazer parte de toda a organização do evento e lecionar metade da aula de *cycling* e metade da aula de *zumba*, juntamente com o meu colega estagiário Filipe Saraiva. Foi um desafio que aceitamos de bom grado e que superou as nossas expectativas.

Neste seguimento, apresenta-se o cartaz de promoção.

**FITNESS**  
**DOS**  
**SANTOS POPULARES**

**15 JUN'19 | POLIS FITNESS CLUB**

10h - Aula de Bootcamp  
11h - Aula de Cycling  
12h - Aula de Zumba  
13h - Almoço Convívio  
15h - Jogos Tradicionais  
18h - Encerramento

**VEM DIVERTIR-TE**

INSCREVE-TE JÁ!  
GRÁTIS

Inscrições até  
13 junho 2019

Inscrições  
limitadas

SÉ  
IPG  
ergovisão  
POLIS FITNESS CLUB

Direcionado para sócios e convidados  
Contatos:  
geral@polisfitclub.pt ou 925 008 400

Figura 18 – Cartaz “Fitness dos Santos Populares”

## 4. Atividades Complementares

### 4.1. Atividades de Formação

#### 4.1.1. Formação de GOFLO®

No dia 6 de janeiro de 2019, decorreu pela manhã no Polis Fitness Club, entidade organizadora desta formação e onde realizei o meu estágio, uma formação de *GOFLO® Basic Course*, lecionada pelo formador *GOFLO Master Trainer* Luís Cerca. Esta formação, com duração de 4 horas, aprovada por várias das melhores organizações do mundo do Fitness como a NASM (National Academy of Sports Medicine) e a ACE (*American Council on Exercise*), apresenta uma nova metodologia de treino em suspensão que permite exercitar em todos os planos de movimento, que para além de extremamente benéfica para o treino vem também trazer uma nova dinâmica a pensar no divertimento do cliente. Com o *GOFLO®* é possível trabalhar 6 capacidades essenciais: Poder Explosivo; Agilidade e Velocidade; Força; Coordenação; Resistência; Equilíbrio.

A formação foi concluída com sucesso, tendo sido entregue um certificado de completação (Anexo 9) e é uma mais-valia para mim como profissional, pois o equipamento pode ser utilizado em qualquer contexto de treino, uma vez que é ideal tanto para treino pessoal como para grupos e também para treino em circuito. Pessoas em qualquer idade e estado de forma podem utilizar o *GoFlo Trainer*, é versátil e adapta-se às necessidades de cada um. Também pode ser utilizado para o treino desportivo e rendimento dos atletas. Pode ser usado com diferentes níveis de dificuldade, apenas manipulando o comprimento das bandas de suspensão ou simplesmente mudando o ângulo de posicionamento do corpo obtemos resultados surpreendentes” Fonte: [www.goflo.pt](http://www.goflo.pt).

#### 4.1.2. Coaching de equipas

No dia 6 de janeiro de 2019, durante o período da tarde, decorreu no Polis Fitness Club, após conclusão da formação de GOFLO®, uma palestra conduzida pelo Mestre Luís Cerca, reservada apenas à equipa do Polis Fitness Club que eu integrei como estagiário. Esta palestra aconteceu a pedido da entidade que recebeu o palestrante e apesar de não ser certificada, acabou por ser uma experiência extremamente enriquecedora, adquirindo conhecimento precioso através de alguém com tanta experiência e contacto com o mundo Fitness, como é Luís Cerca. Esta experiência que me enriquece como

profissional passou por aprender estratégias que podem ser utilizadas na retenção de clientes e no meu sucesso profissional como *Personal Trainer*.

#### **4.1.3. Evento Fitness Talks powered by BH Fitness**

No dia 23 de março de 2019 decorreu, no auditório Carreira Amarelo da ESECD do Instituto Politécnico da Guarda, o evento intitulado “*Fitness Talks*” patrocinado pela marca comercial de Fitness BH. No programa constaram 3 conferências, sendo elas: “Comunicar Eficaz no Serviço de *Personal Trainer*” conduzida pelo *Business Developer*, Formador e *Guest Writer*, Luís Rebelo; “*Instagram like a Pro in 10 steps*” apresentada pela *Social Media Strategist* e *Content Manager Specialist*, Maria Garcês; e por fim assistiu-se a uma mesa redonda abordando “*Talk Tendências e Novos Modelos de Negócio na área do Fitness*” com Luís Rebelo e Maria Garcês, conduzida pelo docente e diretor do curso de Desporto do IPG, Prof. Doutor Pedro Esteves.

Atividade de formação breve que, no entanto, apresentou conferências muito interessantes e relevantes a qualquer profissional do Fitness, incidindo na enorme importância que a comunicação e a qualidade da mesma tem para um *Personal Trainer*, seja no processo de venda, seja no processo de treino e também providenciando aos presentes do evento, técnicas para auto-promoção utilizando as redes sociais, nomeadamente a plataforma Instagram.

A participação neste evento conferiu-me um certificado de participação (Anexo 10).

#### **4.1.4. I Encontro - Montanha: Viver a montanha de forma segura e saudável**

No dia 7 de maio de 2019 decorreu, no auditório Carreira Amarelo da ESECD do Instituto Politécnico da Guarda, o evento intitulado “Montanha: viver a montanha de forma segura e saudável” organizado pela ESECD do Instituto Politécnico da Guarda. Neste dia, durante a manhã, abordaram-se 2 grandes temas: “Práticas Desportivas de Montanha” apresentado pelo docente Prof. Doutor Mário Costa e pelo Prof. Carlos Bombas; e “Desportos de Montanha e Atividade Profissional” conduzida pelo alpinista Pedro Guedes e por Jorge Ganzález Manzano, proprietário da empresa espanhola “Turismo Activa”. O objetivo deste encontro foi dar a conhecer aos participantes as diversas atividades de aventura relacionadas com a montanha e o ambiente, assim como

as possíveis áreas de intervenção e empregabilidade para os alunos e futuros profissionais que se interessem por ingressar nesta área.

#### **4.1.5. Ação de Formação – “Formar para Jogar: Desafiar meninas e meninos a jogar”**

No dia 27 de maio de 2019, com início pelas 14h, decorreu no Auditório dos Serviços Centrais do IPG, uma ação de formação intitulada “Formar para Jogar: Desafiar meninas e meninos a jogar”, acreditada pelo IPDJ. O programa englobou 5 temas, que foram: “Competências a desenvolver no jogador(a) de Futebol: que competências e como?” apresentada por Marisa Gomes; “Escola de Futebol Hernâni Gonçalves: ensinar meninos e meninas a jogar futebol” proferida por Rui Pacheco; “Academia Sporting: centro de formação de excelência” por Paulo Gomes; “Academias FIFA: meninas também sabem jogar” apresentado por Mónica Jorge; e finalmente “O jogador português: desafios para a formação de jogadores em Portugal” preletado pelo treinador de futebol José Couceiro. Ainda que não diretamente relacionado com a minha área de intervenção ou com o Fitness, assistir e conhecer as atuais problemáticas no mundo do desporto, nomeadamente o futebol, tratadas nesta ação de formação, são importantes como complemento para a minha formação.

#### **4.1.6. Curso de Crosstraining**

Dividido em três dias de formação (31 de maio, 1 e 7 de julho de 2019), culminando em 15 horas totais, realizou-se na ESECD do IPG um curso intensivo de *CrossTraining*, acreditado pelo IPDJ. Este curso foi conduzido pelo formador Juvenal Fernandes, *Personal Trainer* certificado pela MANZ®, Co-Fundador *CrossFit* Aveiro, Coordenador&Consultor técnico Fitness, Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo pela FADEUP e Diretor Nacional da Pós-Graduação em *CrossTraining* da *Fitness Academy*.

No primeiro dia foram abordados os fundamentos do *CrossTraining*, realçando as diferenças entre o *CrossFit* e o *CrossTraining* tradicional, mostrando o *CrossFit* como tendência atual e a aplicação do *CrossTraining* nos vários desportos. Seguidamente tratou-se do fundamento do condicionamento metabólico e os seus objetivos, com aplicação prática no final da explicação do mesmo. Ainda nesse dia abordaram-se os

exercícios fundamentais da Ginástica e Halterofilismo, que foram postos em prática no final da apresentação teórica.

No segundo dia iniciou-se a aprendizagem prática dos movimentos de *Snatch* e *Clean&Jerk*, abordando todas as fases de movimento e considerações técnicas de cada um, assim como as suas variantes e progressões de treino. Posteriormente foi abordado o conceito de “*Kettlebell*” (*KB*) referindo as diferenças de estilos e filosofias de treino entre o *Kettlebell Sport* e *Kettlebell Training*. Após interiorização das regras de ouro referentes ao uso do KB iniciou-se a aprendizagem prática de alguns movimentos básicos com este equipamento.

Finalmente, no terceiro dia, foi abordado o planeamento, periodização e prescrição de treino, com definição de *WOD* (*Workout Of the Day*), a sua tipologia, métodos e objetivos de treino, finalizando com exemplos de sessões e ciclos de treino, para acabar a formação com aplicações práticas de alguns *WOD's*. O certificado de participação neste curso intensivo encontra-se em anexo (Anexo 11).

#### **4.1.7. Formações EAC® Training Systems**

Com vista a melhorar a minha performance a nível de instrução de aulas de grupo durante o estágio e como posterior ferramenta de trabalho a nível profissional, quando no mercado de trabalho, decidi aproveitar a oportunidade de me formar, na cidade da Guarda, através da EAC® Training Systems, em 5 modalidades.

**1) Cycling®:** Realizado nos dias 9 e 10 de março de 2019, contemplando 16 horas de formação. Esta formação de ciclismo indoor englobou abordagens aos pilares básicos do EAC Cycling® e seus benefícios. Após breve referência às normas de segurança, ao vestuário e calçado apropriado assim como à importância da hidratação, abordou-se a bicicleta, todos os seus componentes, ajustes, biomecânica e técnicas de pedalar. Adicionalmente abordou-se aspetos fisiológicos do treino de resistência, sistemas energéticos, zonas de treino e escalas de medição de esforço. Após abordagem aos perfis de treino, estes ajudam à criação de sessões, elaboradas posteriormente, tendo em conta as fases de uma sessão de treino: a) aquecimento; b) parte fundamental/fase de trabalho; c) retorno à calma. Foi também referido e trabalhado através de algumas técnicas o aspeto crítico desta modalidade, ou seja, a cadência e os tempos musicais.

No primeiro dia foi realizada uma aula prática conduzida pelo instrutor/formador da referida empresa. No segundo dia os participantes em formação foram submetidos

individualmente a lecionarem uma faixa musical para os restantes e no fim do dia realizou-se uma aula prática semelhante à do primeiro dia.

Toda a sustentação teórica e componente prática adquirida nesta formação permite-me criar sessões com maior qualidade, rigor e profissionalismo, para que possa transmitir o melhor desta modalidade aos meus clientes e estes tenham o máximo proveito e resultados. Segue em anexo (Anexo 12) o respetivo certificado.

**2) *Dumbbells***<sup>®</sup>: Realizada no dia 4 de maio de 2019, com a duração de 8 horas, *Dumbbells*<sup>®</sup> é um programa de treino de exercícios realizado com barras e discos, utilizando os princípios do treino com pesos livres, adaptado ao ambiente de aula de Fitness. O programa é composto por 10 músicas e cada uma delas está destinada ao trabalho de um ou vários grupos musculares. Segue em anexo (Anexo 13) o respetivo certificado.

**3) *SFXCore***<sup>®</sup>: Realizada no dia 4 de maio de 2019, com a duração de 8 horas, trata-se de um treino inovador em formato de aula de Fitness com cerca de 40 minutos e tem como objetivo trabalhar a zona média (core). Segue em anexo (Anexo 14) o respetivo certificado.

**4) *Recharge***<sup>®</sup>: Realizada no dia 5 de maio de 2019, com duração de 8 horas, este é um programa que proporciona através da música, a harmonia e a fluidez dos movimentos, ativando vários estímulos nas suas capacidades físicas, em relação à postura, flexibilidade e respiração. Elaborado através de movimentos de yoga, tai chi e pilates. Segue em anexo (Anexo 15) o respetivo certificado.

**5) *BodyJump***<sup>®</sup>: Realizada no dia 5 de maio de 2019, com duração de 8 horas, o *BodyJump*<sup>®</sup> é o primeiro programa de treino que utiliza um minitrampolim para aulas de Fitness. Fortalece os ossos, músculos e articulações, potencializa a queima calórica, melhora o sistema cardiovascular e combate a celulite de uma forma eficaz.

Por lapso da organização o certificado não foi entregue no dia da formação sendo que o mesmo será enviado por correio.

## **Reflexão Final**



A possibilidade de integrar um período de estágio antes de encarar o contexto profissional é extremamente benéfico para os estagiários. Este percurso confere aos discentes uma formação importantíssima, munindo-os de estratégias e competências adquiridas ao longo do estágio que podem utilizar no seu futuro profissional.

Este estágio proporcionou-me um elevado crescimento enquanto instrutor, isto é, na aquisição de um vasto leque de experiências e competências que me levaram a intervir de forma autónoma junto dos clientes, bem como de forma eficaz a todos os níveis, já que o instrutor é o principal responsável pela prestação direta do serviço, pela baixa ou elevada qualidade, e também pode ter um papel preponderante na satisfação e fidelização dos praticantes (Fernández, Carrión, & Ruíz, 2012).

Um grande desafio teve origem na rápida inserção na lecionação de aulas, pela enorme variabilidade de aulas de grupo que caracterizam a entidade acolhedora, foi desde cedo proposto, por parte da orientadora e do tutor de estágio, que ingressasse na vertente de aulas de grupo. Ainda, que com pouca experiência nesse campo, o desafio foi aceite e os obstáculos foram sendo ultrapassados, culminando num número considerável de aulas lecionadas no fim deste percurso. Relativamente a esta área de intervenção, surgiram, como era espectável, algumas dificuldades, principalmente na lecionação de aulas de *cycling*. O primeiro contacto com esta modalidade foi precisamente na entidade acolhedora, durante o período de estágio, ainda que posteriormente, no 2º ano da licenciatura, já tivesse adquirido bases para a construção de planos de aula referentes a esta modalidade e outras modalidades. Assim, junto do tutor de estágio, foi possível identificar, reter metodologias e implementar as mesmas para a orientação das aulas de grupo. Dessa forma, e pelo posterior investimento na preparação e melhoria na condução dessa modalidade, a lecionação acabou por rapidamente se tornar autónoma. Uma vez que a modalidade se revelou de interesse próprio, foi decisão primordial, em termos de formação pessoal, procurar formação profissional nessa área, uma vez que pretendo manter o contacto com a modalidade de *Cycling*.

Como principal dificuldade ao ingressar numa entidade que me totalmente era desconhecida, destaco o aspeto social e interpessoal, apresentando grandes dificuldades na abordagem inicial aos clientes principalmente em sala de exercício. Esse foi um ponto que desde cedo tive de aperfeiçoar, pois um bom relacionamento com o cliente é o aspeto mais importante para o instrutor. No entanto, em poucas semanas vi esta capacidade ser

melhorada a um nível que eu não esperava. Para além da equipa integrante da entidade ter tido um papel fundamental na minha integração inicial, os próprios clientes ajudaram nessa integração, sendo que o Polis Fitness Club tem uma relação bastante “familiar” com os seus clientes, o que na minha opinião, é uma mais valia.

Por vezes tornou-se difícil conciliar o estágio com as aulas integrantes do 3º ano da licenciatura em Desporto, sendo que em alguns períodos as horas de estágio seguiam-se a um dia de aulas, até à noite. Essa acumulação de horas de trabalho e a maior ênfase na intervenção em atividades de academia de grupo, por vezes conjugada com uma má organização e gestão de tempo da minha parte, podem ter conduzido a um acompanhamento no que concerne aos clientes em sala de exercício menos conseguido.

Pelas oportunidades que a entidade me proporcionou, acredito que os objetivos foram alcançados e sem dúvida foi uma experiência que me enriqueceu como pessoa e profissional, sentindo-me preparado para a fase que se segue da minha vida como profissional na área.

## **Referências Bibliográficas**


- ACSM. (1998). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- ACSM. (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- Ascenso-Campos, F., Da Costa-Simões, V., & Alves-Franco, S. (2017). Qualidade do comportamento do instrutor em atividades de grupo de fitness. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12, 249-259.
- Bianco, A., Bellafiore, M., Battaglia, G., Paoli, A., Caramazza, G., Farina, F., & Palma, A. (2010). The effects of indoor cycling training in sedentary overweight women. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 50, 159-165.
- Blair, S. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 1-2.
- Castro, J. C., Bastos, F. A., Cruz, T. H., Giani, T. S., Ferreira, M. d., & Dantas, E. H. (2009). Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 255-265.
- Deschamps, S. R., & Filho, L. A. (2005). Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos do sexo masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 27-32.
- do Valle, V., de Mello, D., Fortes, M., & Dantas, E. (2009). Effects of indoor cycling associated with diet on body composition and serum lipids. *Biomedical Human Kinetics*, 11-15.
- Fernandes, E., Oliveira, M., Cruz, A. M., Vila-Chã, C., Silva, A. J., Rocha, J., & Barbosa, T. M. (2009). Comparação cinemática e neuromuscular de um exercício de abdominais no solo e na fitball. *Instituto Politécnico de Bragança*.
- Fernández, J. G., Carrión, G. C., & Ruíz, D. M. (2012). La satisfacción de clientes y su relación con la percepción de calidad en Centro de Fitness: utilización de la escala CALIDFIT. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 309-319.

- Health Canada. (2005). Canadian guidelines for body weight classification in adults: application in clinical practice to screen for overweight and obesity and to assess disease risk. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal*, 8, 995-998.
- Heyward, V. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício: técnicas avançadas* (6<sup>a</sup> ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Kilpatrick, M., Jung, M., & Little, J. (2014). High-intensity Interval Training: A Review of Physiological and Psychological Responses. *American College of Sports Medicine*, 11-16.
- Lopes, E. D., Ruas, G., & Patrizzi, L. J. (2014). Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas: um ensaio clínico. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 517-523.
- Macedo, C., Garavello, J., Oku, E., Miyagusuku, F., Agnoll, P., & Nocetti, P. (s.d.). Benefícios do Exercício Físico Para a Qualidade de Vida. *Revista Brasileira de Atividade Física: Saúde*, 8, 19-27.
- Machado, J. R., Nascimento, A. M., Dos Santos, J. F., Afonso, L. D., & Abad, C. C. (2010). Percepção Subjetiva de Esforço Como Controle de Carga em Aulas de Ciclismo Indoor. *Brazilian Journal of Sports and Exercise Research*, 42-47.
- Martins, R. (2006). *Exercício Físico e Saúde Pública*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Menezes, C. B., & Dell'Aglio, D. D. (2009). Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: Revisão de Literatura. *Psicologia Ciência e Profissão*, 276-289.
- Metring, N. L., Cruz, F. C., Takaki, M. R., & Carbone, É. d. (2014). Efeitos das Técnicas Fisioterapêuticas utilizando a Mecânica Respiratória no Assoalho Pélvico: Revisão Sistemática. *Rev Fisioter S Fun.*, 23-32.
- Muyor, J. M. (2013). Exercise Intensity and Validity of the Ratings of Perceived Exertion (Borg and OMNI Scales) in an Indoor Cycling Session. *Journal of Human Kinetics*, 39, 93-101.
- Pereira, A. R., Côrtes, M. A., Valentim, F. C., Pozza, A. M., & Rocha, L. P. (2014). Proposta de tratamento fisioterapêutico para melhoria da incontinência urinária de


- esforço pós-trauma: relato de caso. *Revista Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina*, 10-19.
- Proinf. (2014). Physical Program Software. Leça da Palmeira, Matosinhos, Portugal.
- Rosado, A. (1997). *Observação e Reação à Prestação Motora*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Rosado, A., Araújo, D., Mesquita, I., Correia, A., Mendes, F., & Guillén, F. (2014). Perceptions of Fitness Professionals regarding Fitness Occupations and Careers: A Phenomenological Analysis. *Revista de Psicología del Deporte*, 23, 23-31.
- Scarpelini, P., Freitas, A. O., Silva, G. C., & Haddad, C. A. (2014). Protocolo de ginástica hipopressiva no tratamento da incontinência urinária pós-prostatectomia: relato de caso. *Revista UNILUS Ensino e Pesquisa*, 90-95.
- Tanaka, H., Monahan, K. D., & Seals, D. R. (2001). Age-Predicted Maximal Heart Rate Revisited. *Journal of the American College of Cardiology*, 37, 153-156.
- Tavares, C. (2008). *O Treino de Força para todos*. Cacém: Fitness é Manz.
- Vianna, V. R., Damasceno, V. d., Vianna, J. M., Lima, J. R., Novaes, J. d., & Dantas, E. H. (2006). Gasto Energético da Aula de Step. *Estação Científica*, 1-16.

## **Anexos**


# Anexo 1 – Convenção de Estágio

|   |   |   |   |   |                              |                               |                               |            |  |  |                                       |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |             |       |  |  |  |                 |       |           |       |   |
|---|---|---|---|---|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------|--|--|---------------------------------------|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--|--|-------------|-------|--|--|--|-----------------|-------|-----------|-------|---|
|  <b>IPG</b> Politécnico da Guarda<br>Polytechnic of Guarda   | <b>CONVENÇÃO</b><br>Ensino Clínico<br><b>Estágio</b><br>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)<br>Licenciaturas<br>Mestrados  | <b>MODELO</b><br>GESP.003.05<br>Ano Letivo<br><u>18 / 19</u><br>1/2 |   |   |                              |                               |                               |            |  |  |                                       |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |             |       |  |  |  |                 |       |           |       |   |
|   | <p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e Entidades parceiras no âmbito da realização de ensinos clínicos e estágios por parte de Estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados do IPG.</p> <p>Para o efeito, a <b>CONVENÇÃO</b> deverá ser preenchida em <u>duplicado</u> e assinada por todos os intervenientes - Estudante, Entidade e IPG - Direção da Unidade Orgânica (Escola).</p> <p>Os dois exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) devidamente preenchidos e assinados, numa primeira fase, pelo Estudante e Entidade de acolhimento. Após assinatura e carimbo por parte da respetiva Direção da Unidade Orgânica (Escola), o GESP procederá ao envio de um dos exemplares originais para a Entidade.</p> |   |   |   |                              |                               |                               |            |  |  |                                       |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |             |       |  |  |  |                 |       |           |       |   |
| <table border="1"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Outro: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b></td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Informação adicional: (se aplicável) _____ (preencher o ANEXO correspondente)</td> </tr> <tr> <td>Designação:</td> <td colspan="4">_____</td> </tr> <tr> <td>Ano curricular:</td> <td>_____</td> <td>Semestre:</td> <td>_____</td> <td> <input type="radio"/> 1.º período              <input type="radio"/> 2.º período              <input type="radio"/> 3.º período         </td> </tr> </table> |   |   | Escola:                                   | <input checked="" type="checkbox"/> ESECD   | <input type="checkbox"/> ESS | <input type="checkbox"/> ESTG | <input type="checkbox"/> ESTH | Tipologia: | <input checked="" type="checkbox"/> Curricular | <input type="checkbox"/> Extracurricular | <input type="checkbox"/> Outro: _____ |  | Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b> |  |  | <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ |  | Informação adicional: (se aplicável) _____ (preencher o ANEXO correspondente) |  |  |  |  | Designação: | _____ |  |  |  | Ano curricular: | _____ | Semestre: | _____ | <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período |
| Escola:   | <input checked="" type="checkbox"/> ESECD   | <input type="checkbox"/> ESS  | <input type="checkbox"/> ESTG             | <input type="checkbox"/> ESTH   |                              |                               |                               |            |  |  |                                       |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |             |       |  |  |  |                 |       |           |       |   |
| Tipologia:  | <input checked="" type="checkbox"/> Curricular  | <input type="checkbox"/> Extracurricular                            | <input type="checkbox"/> Outro: _____     |   |                              |                               |                               |            |  |  |                                       |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |             |       |  |  |  |                 |       |           |       |   |
| Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b>  |   |   | <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ |   |                              |                               |                               |            |  |  |                                       |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |             |       |  |  |  |                 |       |           |       |   |
| Informação adicional: (se aplicável) _____ (preencher o ANEXO correspondente)   |   |   |   |   |                              |                               |                               |            |  |  |                                       |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |             |       |  |  |  |                 |       |           |       |   |
| Designação:   | _____   |   |   |   |                              |                               |                               |            |  |  |                                       |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |             |       |  |  |  |                 |       |           |       |   |
| Ano curricular:   | _____   | Semestre:   | _____                                     | <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período |                              |                               |                               |            |  |  |                                       |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |             |       |  |  |  |                 |       |           |       |   |
| <b>1. INTERVENIENTES</b>  |   |   |   |   |                              |                               |                               |            |  |  |                                       |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |             |       |  |  |  |                 |       |           |       |   |
| <b>INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA (IPG):</b><br>Unidade orgânica: <u>Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto</u><br>Morada: _____ Cód. postal: <u>6300-559 Guarda</u><br>Telef.: <u>271 220 135</u> E-mail: _____ Página WEB: _____<br><b>Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP):</b><br>Telef.: <u>21220146</u> E-mail: <u>gest@ipg.pt</u><br><b>Docente orientador:</b><br>Nome: <u>Bernardete Jorge</u> UTC: <u>Desporto e Expressões</u><br>E-mail: <u>bernardete@ipg.pt</u><br>Docente coorientador: (se aplicável) _____   |   |   |   |   |                              |                               |                               |            |  |  |                                       |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |             |       |  |  |  |                 |       |           |       |   |
| <b>ESTUDANTE:</b><br>Nome: <u>Hugo de Almeida Santos</u><br>N.º de estudante: <u>15009006</u> <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado<br>Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>939307868</u><br>E-mail: <u>hahugo50@gmail.com</u>  |   |   |   |   |                              |                               |                               |            |  |  |                                       |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |             |       |  |  |  |                 |       |           |       |   |
| <b>ENTIDADE:</b><br>Denominação: <u>Postura Obrigatória Lda. - Polis Fitness Club</u><br>Morada: <u>Rua 4 de outubro, Cote 7 Zona industrial da Guarda Gare</u><br>Cód. postal: <u>6300</u> - <u>1877</u> Localidade: <u>Guarda</u><br>Telef.: <u>925 008 400</u> Fax: _____ Página WEB: <u>http://polisfitclub.pt/</u><br><b>Tutor/Supervisor:</b><br>Nome: <u>Ricardo Jorge Gonçalves Simões</u><br>Cargo/Função: <u>Gerente/Diretor Técnico</u> Telf. direto: <u>967 350 781</u><br>E-mail: <u>Rjgsimoes@hotmail.com</u><br>Habilitações académicas: <u>Licenciatura Desporto Atividade Física e Lazer</u>   |   |   |   |   |                              |                               |                               |            |  |  |                                       |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |  |             |       |  |  |  |                 |       |           |       |   |



|  |   |  |
|--|---|--|
|   | <b>CONVENÇÃO</b><br>Ensino Clínico<br>Estágio<br>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)<br>Licenciaturas<br>Mestrados | <b>MODELO</b><br>GESP.003.05<br>Ano Letivo<br><u>18, 19</u><br>2/2 |
| <b>2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL</b>  |   |  |
| Início: <u>03/10/2018</u> Término: <u>28/06/2019</u> Duração: <u>489</u> meses / horas   |   |  |
| <b>3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS</b>  |   |  |
| <p>▶ Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG</p> <p>A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).</p> <p>Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</p> <p>▶ Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG</p> <p>Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.</p> |   |  |
| <b>4. ASSINATURAS</b>  |   |  |
| O(A) ESTUDANTE:  |   |  |
| Nome: <u>Hugo Santos</u>   | Assinatura: <u>Hugo Santos</u>  | Data: <u>25/10/2018</u><br><small>D O M M A A A A</small>          |
| A ENTIDADE:  |   |  |
| Nome: <u>Ricardo Santos</u>  | Assinatura: <u>Ricardo Santos</u><br><small>(assinatura e carimbo)</small>  | Data: <u>30/10/2018</u><br><small>D O M M A A A A</small>          |
| A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:   |   |  |
| Nome: <u>Rosário Branco Inês</u>   | Assinatura: <u>Rosário Branco Inês</u><br><small>(assinatura e carimbo)</small>   | Data: <u>29/11/2018</u><br><small>D O M M A A A A</small>          |

ESCOLA SUPERIOR DE  
 EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO  
 E DESPORTO - IPG  
 GUARDA

|  |   |   |
|--|---|---|
|  <b>Politécnico da Guarda</b><br>Polytechnic of Guarda  | <b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b><br><br><b>ANEXO E</b><br><b>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar</b><br>(Desporto)                             | <b>MODELO</b><br><br>GESP.003.02<br>Anexo E   |
| <p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>   |   |   |
| <b>1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO</b>   |   |   |
| <p> <input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____<br/> <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Sala de exercício e Atividades de Grupo</u><br/>         Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Hugo de Almeida Santos</u> N.º: <u>5009006</u><br/>         Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Benedita Jorge</u><br/>         Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Ricardo Jorge Gonçalves Simões</u> </p>  |   |   |
| <b>2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS</b>  |   |   |
| <p><b>1) Os acima identificados DECLARAM:</b></p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</li> <li>(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;</li> <li>(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</li> </ul> <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</li> <li>(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).</li> </ul> |   |   |
| <b>3. ASSINATURAS</b>  |   |   |
| <p>O(A) Estudante /<br/>Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>25/10/2018</u><br/>Data</p> <p><u>Hugo Santos</u><br/>(assinatura)</p>  | <p>O(A) Docente Orientador(a) /<br/>Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>25/10/2018</u><br/>Data</p> <p><u>[Assinatura]</u><br/>(assinatura)</p> | <p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na<br/>Entidade de Acolhimento</p> <p><u>30/10/2018</u><br/>Data</p> <p><u>[Assinatura]</u><br/>(assinatura e carimbo da Entidade)</p> |

## Anexo 2 – Recursos Materiais

### Máquinas cardio na Sala de Exercício

| Descrição                           | Quantidade |
|-------------------------------------|------------|
| Passadeira - <i>BH HiPower G685</i> | 5          |
| Elítica - <i>BH HiPower</i>         | 5          |
| Bicicletas Vertical                 | 2          |
| Bicicletas Reclinada                | 2          |
| Remo - <i>Concept 2</i>             | 2          |

### Máquinas para treino de força na Sala de Exercício

| Descrição                                  | Quantidade |
|--|------------|
| <i>Lower Back</i> (extensor do tronco)     | 1          |
| Bíceps <i>Curl</i>                         | 1          |
| Abdominal <i>Crunch</i> (fletor do tronco) | 1          |
| Adução                                     | 1          |
| Abdução                                    | 1          |
| <i>Leg Extension</i> (extensão da perna)   | 1          |
| <i>Leg Press</i>                           | 1          |
| <i>Seated Dip</i>                          | 1          |
| <i>Shoulder Press Convergent</i>           | 1          |
| <i>Lying Leg Curl</i> (flexão da perna)    | 1          |
| <i>Chest Press Convergent</i>              | 1          |
| Deltoide <i>Raise</i>                      | 1          |

|  |   |
|--|---|
| <i>Rear Deltoide e Butterfly</i>           | 1 |
| Puxador alto                               | 1 |
| <i>Long Pull</i> (ramada horizontal)       | 1 |
| Adominal Rotação do Tronco                 | 1 |
| Gêmeos Sentado                             | 1 |
| Remo Barra "T"                             | 1 |
| Max Rack                                   | 1 |
| Máquina de Cabos - <i>BH ergolina L535</i> | 1 |

## Inventário do Material existente para musculação ou treino funcional

| <b>Descrição</b>                          | <b>Quantidade</b> |
|---|-------------------|
| <i>Plyo Box</i> (20 inch/24 inch/30 inch) | 2                 |
| Steps                                     | 3                 |
| <i>BOSU Balance Trainer</i>               | 4                 |
| Mini Bosu de equilíbrio                   | 2                 |
| <i>Ab Wheel</i>                           | 1                 |
| Ab Mat                                    | 3                 |
| Discos de Equilíbrio                      | 3                 |
| Equalizers                                | 8                 |
| Mini Trampolim Jump                       | 2                 |
| Colchões                                  | 5                 |
| Barras PVC                                | 4                 |
| Cintos de Musculação                      | 6                 |

|  |    |
|--|----|
| <i>Squat Barbel Pad</i>                | 1  |
| Barras olímpicas 15 Kg                 | 2  |
| Barras olímpicas 20 Kg                 | 6  |
| Discos Olímpicos Borracha Maciça 5 Kg  | 10 |
| Discos Olímpicos Borracha Maciça 10 Kg | 6  |
| Discos Olímpicos Borracha Maciça 15 Kg | 4  |
| Discos Olímpicos Borracha Maciça 20 Kg | 2  |
| Discos Olímpicos Borracha Maciça 25 Kg | 2  |
| <i>Kettlebell 4 Kg</i>                 | 2  |
| <i>Kettlebell 5 Kg</i>                 | 2  |
| <i>Kettlebell 6 Kg</i>                 | 2  |
| <i>Kettlebell 8 Kg</i>                 | 3  |
| <i>Kettlebell 10 Kg</i>                | 3  |
| <i>Kettlebell 12 Kg</i>                | 3  |
| <i>Kettlebell 16 Kg</i>                | 2  |
| <i>Kettlebell 20 Kg</i>                | 2  |
| <i>Kettlebell 24 Kg</i>                | 1  |
| <i>Kettlebell 32 Kg</i>                | 1  |
| <i>SandBell 2 Kg</i>                   | 1  |
| <i>SandBell 3 Kg</i>                   | 2  |
| <i>SandBell 5 Kg</i>                   | 2  |
| <i>SandBell 7 Kg</i>                   | 1  |
| Bola medicinal 3 Kg                    | 5  |
| Bola medicinal 5 Kg                    | 3  |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Bola medicinal 7 Kg           | 3 |
| Bola medicinal 9 Kg           | 3 |
| Bola medicinal 12 Kg          | 2 |
| Saco Búlgaro 5 Kg             | 2 |
| Saco Búlgaro 10 Kg            | 2 |
| Saco Búlgaro 15 Kg            | 2 |
| Saco Búlgaro 20 Kg            | 2 |
| <i>Slam Ball</i> 6 Kg         | 3 |
| <i>Slam Ball</i> 8 Kg         | 3 |
| <i>Slam Ball</i> 12 Kg        | 2 |
| <i>Slam Ball</i> 20 Kg        | 1 |
| <i>Foam Roller</i>            | 2 |
| Banco Multi-posições          | 2 |
| Banco de musculação plano     | 1 |
| Banco <i>Crunch</i> Abdominal | 1 |
| Banco <i>Scott</i>            | 1 |
| Banco Press Ombro             | 1 |
| Banco Abdominal Vertical      | 1 |
| Banco Lombares                | 1 |
| Banco supino inclinado        | 1 |
| Jaula Funcional               | 1 |
| Corda Naval                   | 1 |
| TRX                           | 2 |
| TRX <i>Rip Trainer</i>        | 1 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Escadas de agilidade         | 2  |
| Pinos                        | 8  |
| Mecos                        | 37 |
| Discos de Musculação 1 Kg    | 4  |
| Discos de Musculação 1,25 Kg | 4  |
| Discos de Musculação 2,5 Kg  | 4  |
| Discos de Musculação 5 Kg    | 12 |
| Discos de Musculação 10 Kg   | 10 |
| Discos de Musculação 15 Kg   | 6  |
| Discos de Musculação 20 Kg   | 6  |
| Discos de Musculação 25 Kg   | 4  |
| Halteres 1 Kg                | 2  |
| Halteres 2 Kg                | 2  |
| Halteres 2.5 Kg              | 2  |
| Halteres 3 Kg                | 4  |
| Halteres 4 Kg                | 2  |
| Halteres 5 Kg                | 2  |
| Halteres 7.5 Kg              | 2  |
| Halteres 10 Kg               | 2  |
| Halteres 12.5 Kg             | 2  |
| Halteres 15 Kg               | 2  |
| Halteres 17.5 Kg             | 2  |
| Halteres 20 Kg               | 2  |
| Halteres 22.5 Kg             | 2  |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Halteres 25 Kg            | 2  |
| Halteres 27.5 Kg          | 2  |
| Halteres 30 Kg            | 2  |
| Halteres 35 Kg            | 2  |
| Halteres 40 Kg            | 2  |
| Banda elástica (verde)    | 1  |
| Banda elástica (roxo)     | 1  |
| Banda elástica (laranja)  | 1  |
| Banda elástica (amarelo)  | 2  |
| Banda elástica (vermelho) | 3  |
| Elásticos de Resistência  | 14 |
| Cronómetro                | 1  |
| Corda de saltar           | 4  |

Material respetivo ao Estúdio 1

| <b>Descrição</b>                  | <b>Quantidade</b> |
|-----------------------------------|-------------------|
| Steps                             | 25                |
| <i>Fitballs</i>                   | 19                |
| TRX                               | 16                |
| Colchões                          | 24                |
| <i>Body Pump</i> - barras         | 25                |
| <i>Body Pump</i> - discos 1,25 Kg | 54                |
| <i>Body Pump</i> - discos 2.5 Kg  | 54                |
| <i>Body Pump</i> - discos 5 Kg    | 50                |




## Material respetivo ao Estúdio 2

| <b>Descrição</b> | <b>Quantidade</b> |
|------------------|-------------------|
| Colchões         | 6                 |
| Arcos            | 10                |
| <i>Equalizer</i> | 2                 |

## Material respetivo ao Estúdio 3

| <b>Descrição</b>                              | <b>Quantidade</b> |
|---|-------------------|
| Bicicleta <i>Indoor BH SuperDuke Magnetic</i> | 16                |
| Elíptica BH KT 2.0 <i>FitWalking</i>          | 12                |


## Anexo 3 – Poster



**IPG**  
Instituto Politécnico da Guarda

# Polis Fitness Club

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



O presente poster foi realizado no âmbito do estágio curricular em Exercício Físico e Bem-estar, integrado no 3º ano da Licenciatura em Desporto. O estágio está a decorrer no Polis Fitness Club.

### Caracterização da entidade

O ginásio “Polis Fitness Club” localiza-se na cidade da Guarda.  
O edifício é constituído por dois pisos num total de cerca de 1200m<sup>2</sup> composto por:

- Sala de cardio-musculação com gabinete de avaliações;
- Box de *cross training*;
- 4 estúdios para aulas de grupo;
- Balneários com sauna e banho turco.

**Horário:**  
Segunda a sexta: 07:30 – 22:00  
Sábado: 09:00 – 18:00  
Domingo e feriados: 10:00 – 14:00

### Áreas de Intervenção

Sala de exercício - Acompanhamento em sala de exercício; Avaliação inicial do cliente; Prescrição do exercício físico; Serão também aperfeiçoadas tarefas de gestão e organização da sala.

Aulas de Grupo – Observação, coorientação tipo “sombra”, planeamento e lecionação de aulas de grupo.

Horário de estágio

| Segunda-feira | Quarta-feira  | Quinta-feira  | Sexta-feira   |
|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 18:00 – 21:00 | 18:00 – 21:00 | 15:00 – 18:00 | 18:00 – 21:00 |

### População alvo

A instituição conta atualmente com cerca de 700 clientes inscritos, com idades compreendidas entre os 7 e os 75 anos.

### Objetivos

#### Modalidades




- Balance
- Hipopressivos
- Meditação
- Mobilidade
- Pilates Clínico
- Yoga
- Dance Kid's
- Core
- Cycling
- Fitball
- Fitwalking
- Outdoor
- Step
- TRX
- Zumba
- Bootcamp
- HIIT
- LesMills™;
- BODYPUMP™
- BODYCOMBAT™
- GRIT™




#### Gerais



- Estabelecer uma boa relação com os elementos da entidade;
- Aperfeiçoar e aprofundar competências que me possibilitem uma intervenção profissional e eficaz;
- Desenvolver competências e métodos específicos para as diversas modalidades do *fitness*.

#### Específicos

- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Exercício Físico e Bem-estar;
- Orientar processos de avaliação, prescrição de exercício e acompanhamento do cliente;
- Planificar e orientar aulas de grupo;

### Considerações finais

O estágio será uma preparação fundamental para o futuro. Pretendo alcançar os meus objetivos, alargar o meu conhecimento, ganhar e reter competências junto dos profissionais que me orientam. Assim espero crescer como profissional na área do fitness preparando-me da melhor forma possível.

Estagiário: Hugo de Almeida Santos · Coordenadora de estágio: Profª Bernardete Jorge · Tutor de estágio: Ricardo Smaão

## Anexo 4 – Plano de treino do Cliente A

| <b>Objetivo: Adaptação Anatômica</b>                   |                            |                            |
|--|----------------------------|----------------------------|
| <b>Treino 1</b>  |                            |                            |
| <b>Séries: 3</b>                                       | <b>Repetições: 15 - 20</b> | <b>Descanso: 1'</b>        |
| <b>Aquecimento: 5' Corrida na passadeira + 5' Remo</b> |                            |                            |
| <b>Exercício</b>                                       |                            | <b>Carga (54-65% 1 RM)</b> |
| 1. <i>Leg Press</i>                                    |                            |                            |
| 2. <i>Press de Peito máquina</i>                       |                            |                            |
| 3. <i>Lunges na pista com KB</i>                       |                            |                            |
| 4. <i>Butterfly máquina</i>                            |                            |                            |
| 5. <i>Agachamentos no solo</i>                         |                            | Peso Corpo                 |
| 6. <i>Puxador Alto</i>                                 |                            |                            |
| 7. <i>Máquina de gêmeos</i>                            |                            |                            |
| 8. <i>Remada horizontal no TRX</i>                     |                            | Peso Corpo                 |
| 9. <i>Elevação lateral dos MS com halteres</i>         |                            |                            |
| 10. <i>Push-ups com joelho no chão</i>                 |                            | Peso Corpo                 |
| 11. <i>Abdominais com elevação das pernas</i>          |                            | Peso Corpo                 |
| 12. <i>Prancha - 1'</i>                                |                            | Peso Corpo                 |

## Anexo 5 – Plano de treino do Cliente B e C

| Objetivo: HIPERTROFIA  |                     |                |
|--|---------------------|----------------|
| Treino 1 – Peito e Costas  |                     |                |
| Séries: 3  | Repetições: 8 - 12  | Descanso: 45'' |
| Aquecimento: 5' Corrida na passadeira + 5' Saltos à corda + Mobilidade |                     |                |
| Exercício  | Carga (80-85% 1 RM) |                |
| 1. Supino com barra  |                     |                |
| 2. <i>Pull-ups</i>   |                     |                |
| 3. Supino inclinado com Halteres                                       |                     |                |
| 4. Puxador Alto  |                     |                |
| 5. Aberturas com halteres  |                     |                |
| 6. Remada horizontal na máquina  |                     |                |
| 7. <i>Crossover</i> máquina de cabos                                   |                     |                |
| 8. Remada horizontal no TRX  |                     |                |
| Superset   |                     |                |
| 9. <i>Push-ups</i> até à falha   | Peso Corpo          |                |
| 10. Abdominais   |                     |                |
| 11. Prancha até à falha  |                     |                |

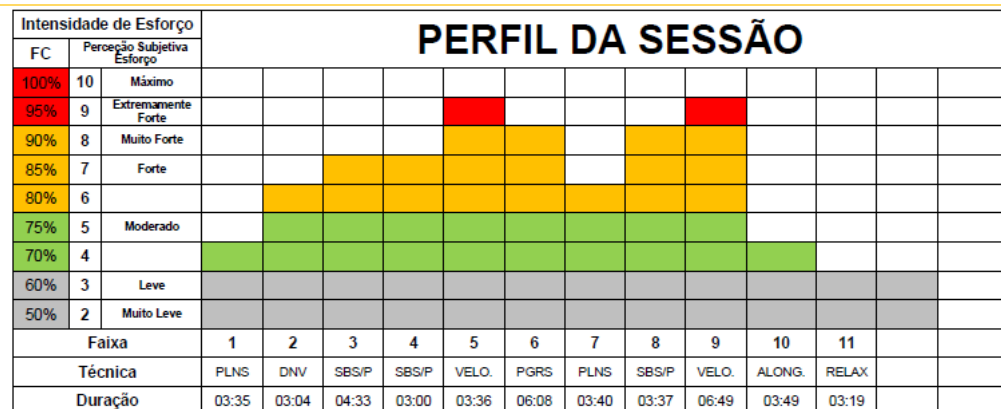
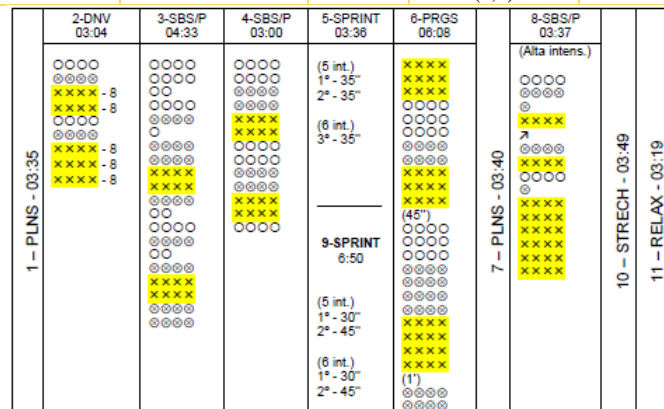
## **Anexo 6** – Grelha de Avaliação das aulas de Grupo

## Registo de Observação – Aulas de Grupo

| ATIVIDADE   |            |            |                      | DURAÇÃO |             |  |  | OBSERVADO  |  |  |  |
|---|------------|------------|----------------------|---------|-------------|--|--|------------|--|--|--|
| DATA  | HORA       |            |                      |         | Nº CLIENTES |  |  | OBSERVADOR |  |  |  |
| <b>ELEMNTOS A OBSERVAR</b>  | <b>SIM</b> | <b>NÃO</b> | <b>NÃO OBSERVADO</b> |         |             |  |  |            |  |  |  |
| <b>INÍCIO DA SESSÃO</b>   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Cumprimentar os clientes no início da sessão  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Apresentação do conteúdo (contexto e objetivos)   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| <b>PLANO E DOMÍNIO DA SESSÃO</b>  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Sessão preparada (exercícios, cargas, repetições)   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Sessão preparada (grupos musculares)  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Confiança e segurança durante o ensino  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Capacidade de adequação a imprevistos   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| A prescrição tem continuidade (periodização)  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| <b>GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO</b>   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Tempo de organização (cliente e materiais) reduzido   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| <b>COMUNICAÇÃO</b>  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Comunicação de forma clara e precisa  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais                                     |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Utilização de volume da voz adequado ao espaço  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos clientes                                   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Utilização específica de vocabulário  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| <b>CLIMA</b>  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Rir, sorrir e apresentar bom humor  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Utilizar o nome dos clientes  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Pressionar para empenhamento no esforço   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Estar atento às intervenções dos clientes   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Utilizar vocabulário positivo e demonstrar dinamismo  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Aceitar e utilizar as ideias dos clientes   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Estar apresentável (vestuário adequado e boa forma)   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| <b>ELEMNTOS A OBSERVAR</b>  | <b>SIM</b> | <b>NÃO</b> | <b>NÃO OBSERVADO</b> |         |             |  |  |            |  |  |  |
| <b>DISPOSIÇÃO DOS CLIENTES E DO INSTRUTOR DE CONTROLO</b>   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Colocação adequada dos clientes na sala   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Disposição adequada do instrutor em relação aos clientes  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Postura do instrutor ao nível dos clientes  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Está focado com o exercício e não se distrai com terceiros ou outros objetos                              |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Está concentrado durante o descanso dos clientes e não se distrai com terceiros                           |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| <b>INSTRUÇÃO</b>  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Apresentação do exercício a realizar  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas                              |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Apresentação de cuidados de segurança e higiene   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Apresentação dos objetivos do exercício   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os clientes |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Correção da postura corporal  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Feedbacks positivos aos clientes  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| <b>FIM DA AULA</b>  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Despedida aos clientes no final da sessão   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Motivação para a sessão seguinte  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
| Observações / comentários:  |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |
|   |            |            |                      |         |             |  |  |            |  |  |  |

## **Anexo 7** – Plano de aula de *Cycling*

| Fase da aula    | Nome da Faixa                                  | Duração | Posição das Mãos    | Técnica                | Instrução   |
|-----------------|--|---------|---------------------|------------------------|---|
| Aquecimento     | Shotgun<br><i>George Ezra</i>                  | 03:23   | Básica (1,2)        | Plano Sentado          | Normas de segurança; Corrigir posturas e métodos de montagem da <i>bike</i> ; Orientação para o planeamento da aula   |
| Desenvolvimento | In My Mind<br><i>Dynoro ft. Gigi</i>           | 03:04   | Básica/Ataque (1-4) | Saídas (sentado/em pé) | Avisar previamente os momentos das saídas e alertar para a correta posição das mãos   |
|                 | Power<br><i>Hardwell ft. KSHMR</i>             | 04:33   | Básica/Ataque (1-4) | Montanha Sentado/Pé    | Instruir e lembrar o nível de intensidade a que se encontra a aula, definindo um nível mínimo de intensidade e rpm a que o cliente pode estar; Lembrar a importância da hidratação  |
|                 | Hold ON<br><i>Slushi</i>                       | 03:00   | Básica-Ataque (1-4) | Montanha Sentado/Pé    | Relembrar para a manutenção do nível de intensidade definido; Ajudar na contagem da cadência musical para que o cliente pedale corretamente nos tempos  |
|                 | Youngblood<br><i>5 Seconds of Summer</i>       | 03:25   | Básica (1,2)        | Montanha Sentado       | Corrigir posturas e posição das mãos, prevenindo lesões, nomeadamente em termos da coluna e braços (hiperextensão do cotovelo)  |
|                 | New Memories<br><i>Dub Vision ft. Afrojack</i> | 03:15   | Básica (1,2)        | <i>Sprint</i>          | Definir aspetos corporais da técnica de <i>sprint</i> ; Mencionar posição das mãos adequada; Colocar, através de estímulos auditivos, a motivação dos clientes ao máximo, para que seja retribuída por estes uma enorme energia       |
|                 | Deja Vu<br><i>DVBBS</i>                        | 06:08   | Básica/Ataque (1-4) | Montanha Sentado/Pé    | Corrigir, se necessário: aspetos posturais; posição das mãos.   |
|                 | Run for Cover<br><i>The Killers</i>            | 03:40   | Básica (1,2)        | Plano Sentado          | Recuperação; Relembrar importância da hidratação; Conferir bem-estar de todos os clientes;  |
|                 | Rescue Me<br><i>30 Seconds to Mars</i>         | 03:37   | Básica/Ataque (1,2) | Montanha em Pé         | Definir a intensidade e rpm pretendida, relembrar aspetos corporais e posição das mãos adequada; Sendo que a aula está no fim, conferir estímulo para que os clientes sintam a vontade de despende o máximo de energia neste momento. |
|                 | Greyhound<br><i>Swedish House Mafia</i>        | 06:49   | Básica (1,2)        | <i>Sprint</i>          |   |
| Relax           | Have it All<br><i>Jason Mraz</i>               | 03:49   | Básica (1,2)        | Plano Sentado          | Felicitar a prestação de todos os clientes; Referir, concluindo, alguns aspetos críticos ou a melhorar na próxima aula.   |
| Alongamento     | Be Alright<br><i>Dean Lewis</i>                | 03:19   | Básica (1,2)        | Plano Sentado          | Instruir e executar alongamentos finais, incidindo nos músculos afetados pela aula; Agradecer a vinda de todos os presentes; Apelar ao regresso nas próximas aulas.   |





## Anexo 8 – Plano de aula de TRX

### Polis Fitness Club – TRX

*Hugo Santos*

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>2x</b>       | <b>15 Squat</b>                                      |
| <b>2x</b>       | <b>15 Chest Press</b><br><b>15 Triceps Extension</b> |
| <b>15x/lado</b> | Lunge Pé no TRX                                      |
| <b>2x</b>       | <b>15 Remada</b><br><b>15 Bíceps Curl</b>            |
| <b>15x/lado</b> | Lunge dinâmico Atrás/Lado com mãos no TRX            |
| <b>2x</b>       | <b>15 Remada Alta</b>                                |
| <b>15x/lado</b> | Pistol Squat   |
| <b>15</b>       | Fly's  |

### ABS

|             |             |                           |
|-------------|-------------|---------------------------|
| <b>2x</b>   | <b>30''</b> | Prancha                   |
|             | <b>10''</b> | Rest                      |
|             | <b>40''</b> | Prancha                   |
|             | <b>20''</b> | Rest                      |
| <b>45''</b> |             | Side Plank DIR.           |
| <b>15''</b> |             | Rest                      |
| <b>45''</b> |             | Side Plank ESQ.           |
| <b>15''</b> |             | Rest                      |
| <b>40''</b> |             | Crunch (joelhos ao peito) |
| <b>10''</b> |             | Rest                      |
| <b>40''</b> |             | Crunch Oblíquos           |
| <b>20''</b> |             | Rest                      |

Calcanhares no TRX + Bacia elevada:

|             |   |
|-------------|---|
| <b>40''</b> | Aberturas   |
| <b>20''</b> | Rest  |
| <b>40''</b> | Pull-In alternado (crunch invertido, uma perna de cada vez) |
| <b>20''</b> | Rest  |
| <b>1'</b>   | PIKE  |

## Anexo 9 – Certificado de GOFLO®



# COMPLETION of GOFLO® BASIC COURSE

Hugo de Almeida Santos

Has Successfully Completed and Passed the GOFLO® Basic Course

  
**Luis Cerca**  
GOFLO Master Trainer



  
**Carolyn Erickson**  
Worldwide Director of Education

**Duration: 4 hours**

01/06/2019  
Date

## Anexo 10 – Certificado de participação “Fitness Talks”



## Anexo 11 – Certificado de participação curso de *Crosstraining*



## Anexo 12 – Certificado *Cycling EAC® Training Systems*



## Anexo 13 – Certificado *Dumbbells EAC® Training Systems*



## Anexo 14 – Certificado *SFX Core EAC® Training Systems*



The certificate features a central logo for 'eac training systems' with a blue stylized 'Y' symbol. Above the logo is a horizontal bar with five yellow and orange squares. Below the logo, the text reads 'CERTIFICA QUE' followed by the name 'D/DÑA. Hugo de Almeida Santos' in a cursive font. The main body of text states: 'HA REALIZADO CON ÉXITO LA FORMACIÓN DE 8 HORAS (TEÓRICO-PRÁCTICAS) CORRESPONDIENTES AL PROGRAMA SFXCORE®, Y HA OBTENIDO LAS CALIFICACIONES SATISFACTORIAS COMO INSTRUCTOR DE'. Below this is the 'SFXCORE®' logo, which includes a yellow grid icon and the text 'eac training systems' with a yellow bar of dashes. At the bottom, it says 'EL PUERTO DE SANTA MARIA, 2019'. On the right side, there are two signatures: one of Ernesto Acosta Casado and another of Raquel Marcos. On the left side, there are two circular seals: 'Certificado de Calidad' and 'Formación Continua'. On the right side, there are two more circular seals: 'Instructor Internacional' and 'Performance'. The background of the certificate has a light green top border and a yellow and orange geometric pattern at the bottom.

**eac**<sup>®</sup>  
training systems

CERTIFICA QUE

D/DÑA. *Hugo de Almeida Santos*

HA REALIZADO CON ÉXITO LA FORMACIÓN DE 8 HORAS (TEÓRICO-PRÁCTICAS)  
CORRESPONDIENTES AL PROGRAMA SFXCORE<sup>®</sup>, Y HA OBTENIDO  
LAS CALIFICACIONES SATISFACTORIAS COMO INSTRUCTOR DE

**SFXCORE**<sup>®</sup>  
eac training systems

EL PUERTO DE SANTA MARIA, 2019

ERNESTO ACOSTA CASADO  
DIRECTOR DE LOS PROGRAMAS  
E.A.C. SYSTEMS

Raquel Marcos  
E.A.C. System Portugal

Certificado de Calidad

Formación Continua

Instructor Internacional

Performance

## Anexo 15 – Certificado *Recharge EAC® Training Systems*

