



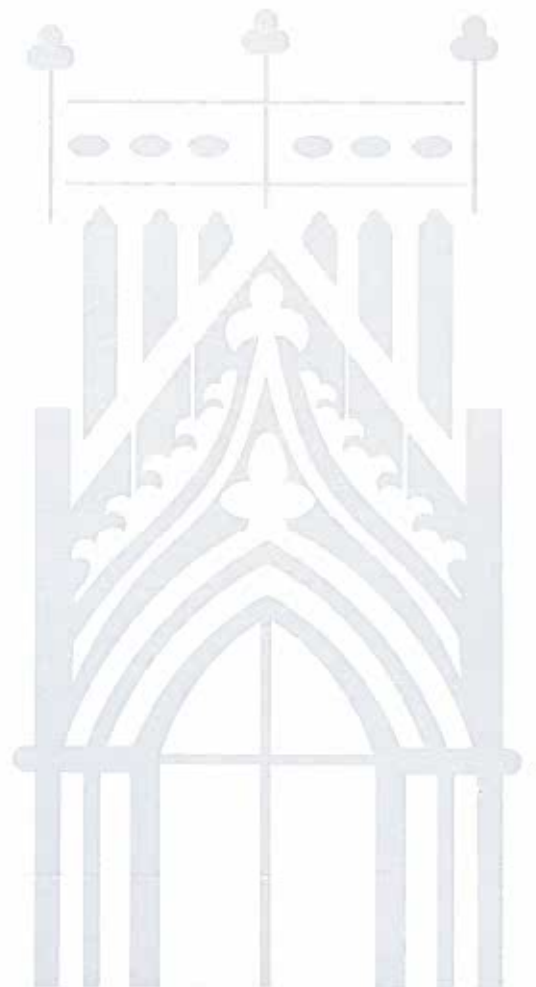
IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Mara Sofia Jesus Almeida

junho | 2019





INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM DESPORTO

MARA SOFIA JESUS ALMEIDA

Guarda, junho de 2019

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

Estágio realizado na entidade acolhedora: CBE GYM



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

Docente Orientador: Prof.^a Doutora Natalina Casanova

Coordenadora de Estágio: Licenciada Ângela Saraiva

Ficha de Identificação

ENTIDADE FORMADORA

Entidade Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda.

Diretor da ESECD: Prof. Rui Formoso Nobre Santos

Curso: Desporto, menor de Exercício Físico e Bem-Estar

Diretor de Curso: Prof.^a Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

Coordenadora de Estágio: Prof.^a Doutora Natalina Roque Casanova

ENTIDADE ACOLHEDORA

Entidade Acolhedora: Ginásio Clube Bem-Estar

Diretora Técnica: Ângela Saraiva

Coordenadora de Estágio: Ângela Saraiva

Cargo: Técnica de Exercício Físico

Grau Académico: Licenciatura em Ciências do Desporto

E-mail: angelasaraivaml@gmail.com

Morada da Entidade Acolhedora: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro Lot. 41. r/c. dr^o
6300-559 Guarda

Telefone: 271221186

Correio Eletrónico: clubebemestar.gym@gmail.com

Discente: Mara Sofia Jesus Almeida

Nº de aluno: 5009014

Grau pretendido: Licenciatura

Início de estágio: 16 de outubro de 2018

Fim de estágio: 31 de maio de 2019

Duração de Estágio: 420 horas

Agradecimentos

Com a finalização do Relatório de Estágio não posso deixar de agradecer a algumas pessoas que, direta ou indiretamente, me ajudaram nesta caminhada tão importante da minha vida pessoal e profissional.

Em primeiro lugar quero agradecer do fundo do coração aos meus pais, à minha irmã e aos meus avós pois sem o apoio deles nada disto seria possível realizar, obrigada pelos sacrifícios, pelos conselhos e pela motivação.

Em segundo lugar agradeço à cidade da Guarda, por me dar a conhecer pessoas maravilhosas. Um grande obrigada a todas as pessoas que me acompanharam ao longo destes 3 anos, obrigada pelas conversas, pelos “abre olhos”, pela dedicação, pela paciência e acima de tudo pelo companheirismo. Obrigada amigos. Espero com a maior sinceridade poder acompanhar de perto todos os vossos sucessos, da mesma forma que estão a acompanhar o meu.

Em terceiro lugar não posso deixar de agradecer à minha Diretora de Estágio Prof Natalina Casanova, à Prof Bernardete Jorge e à minha Tutora de Estágio Ângela Saraiva. Obrigada pela partilha de conhecimentos, obrigada pelo incentivo, obrigada pela confiança que depositaram em mim.

Resumo

O presente relatório foi elaborado como parte integrante da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, unidade pertencente ao 3º da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

A entidade de acolhimento escolhida foi o Ginásio Clube Bem-Estar, um ginásio pertencente à cidade da Guarda.

O relatório está dividido em três partes fundamentais, na primeira parte abordo a contextualização do ginásio e o seu funcionamento. Na segunda parte refiro os objetivos, as áreas de intervenção e apresento um plano anual que tem como objetivo orientar o estágio no decorrer do ano. Posteriormente, na terceira parte, refiro as atividades desenvolvidas, atividades em sala de aulas de grupo e em sala de exercício, atividades promocionais que vêm dar visibilidade ao ginásio e por fim as atividades complementares, referindo todas as formações realizadas ao longo do ano letivo. O estágio teve uma duração de 420 horas.

Ao longo do ano letivo foi notória toda a minha evolução, lecionei aulas de grupo, prescrevi e planeei treinos, realizei avaliações físicas, acompanhei os clientes em sala de exercício, elaborei uma atividade de promoção e fiz cinco formações na área do fitness. O estágio foi, sem dúvida, uma verdadeira ferramenta de crescimento

Com o decorrer do estágio consolidei algum do conhecimento adquirido ao longo dos três anos da licenciatura, unidades curriculares como Prescrição do Exercício Físico, Exercício Físico para Populações Especiais, Atividades de Academia, Cineantropometria e Pedagogia do Desporto foram, do meu ponto de vista, as mais benéficas em contexto de ginásio.

Palavras-Chave: Aulas de Grupo, Sala de Exercício, Prescrição do Exercício Físico

Índice Geral

Ficha de Identificação	II
Agradecimentos	III
Resumo	IV
Índice Geral.....	V
Índice de Figuras.....	VII
Índice de Tabelas	VIII
Índice de Anexos.....	X
Introdução	1
PARTE I CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO	3
1. Caracterização da Entidade Acolhedora	4
2. Mensalidade do Ginásio.....	4
3. Recursos Humanos.....	5
4. Recursos Físicos.....	5
5. Horários.....	8
6. Modalidades.....	9
PARTE II ESTÁGIO CURRICULAR	11
1. Objetivos	12
2. Definição das Áreas de Intervenção	13
3. Planeamento e Calendarização	14
4. Calendarização Anual	14
PARTE II ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	15
1. Aulas de Grupo	16
1.1 Aulas de Fitness Lecionadas.....	17
1.2 Descrição das Modalidades	18
2. Sala de Exercício.....	22
2.1 Avaliação Preliminar de Saúde e Classificação de riscos	22
2.2 Princípios de Avaliação e Prescrição.....	25
2.3 Avaliações Realizadas	26
2.4 Estudos caso	34

3. Atividade de Promoção.....	51
4. Atividades Complementares	52
Reflexão final.....	55
Referências.....	56
ANEXOS	57

Índice de Figuras

Figura 1: Recursos Humanos	5
Figura 2: Sala de Exercício – Cardio.	6
Figura 3: Sala de Exercício - Zona Musculação.	6
Figura 4: Sala de Exercício.	7
Figura 5: Sala de Avaliação Física.....	7
Figura 6: Sala de Aulas de Grupo.	8
Figura 7: Sala de Aulas de Grupo.	8
Figura 8: Aula de ABS.....	19
Figura 9: Aula de GAP.	21
Figura 10: Equações normativas para obter VO2 max (Delgado, 2004).....	33
Figura 11: Fotos da Caminhada à Barragem do Caldeirão.	51

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Modalidades e os seus objetivos.	9
Tabela 2 – Horário Semanal.....	14
Tabela 3 – Nº de Aulas Lecionadas em cada Modalidade	18
Tabela 4 – Sinais ou Sintomas de Doença.	23
Tabela 5 – Sinais ou Sintomas de Doença. Adaptado de ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2013).....	24
Tabela 6 – Valores de Referência do IMC (OMS, 2017)	24
Tabela 7 – Rácio Cintura/Anca.....	27
Tabela 8 – Valores de Referência do Rácio Cintura/Anca.	27
Tabela 9 – Valores de Referência para %MG (ACSM, 2013).....	28
Tabela 10 – Valores de referência teste de Flexões de Braços (ACSM, 2013).	29
Tabela 11 – Valores de referência teste de abdominais (ACSM, 2010).	30
Tabela 12 – Coeficiente de Repetições de Lombardi (1989).....	31
Tabela 13 – Protocolo de Bruce (Ruivo, 2015).	32
Tabela 14 – Valores de Referência VO2 max.....	33
Tabela 15 – Avaliação da Composição Corporal do Cliente A e B.....	35
Tabela 16 – Avaliação dos Perímetros dos Clientes A e B.....	35
Tabela 17 – Rácio Cintura/Anca dos Clientes A e B.....	36
Tabela 18 – Avaliação da Resistência Muscular dos Clientes A e B.	36
Tabela 19 – Avaliação da Força Muscular do Cliente A.	37
Tabela 20 – Avaliação da Força Muscular do Cliente B.	37
Tabela 21 – Avaliação do VO2 max do Cliente A.	38
Tabela 22 – Avaliação do VO2 max do Cliente B.....	38
Tabela 23 – Avaliações da Composição Corporal do Cliente A.....	41
Tabela 24 – Avaliações dos Perímetros do Cliente A.....	41
Tabela 25 – Avaliações dos Perímetros do Cliente A.....	42
Tabela 26 – Avaliações da Força Muscular do cliente A.	42
Tabela 27 – Avaliação da Composição Corporal do Cliente C e D.....	44
Tabela 28 – Avaliação dos Perímetros dos clientes C e D.....	44

Tabela 29 – Avaliação do Rácio Cintura/Anca dos clientes C e D.....	45
Tabela 30 – Avaliação da Resistência Muscular dos Clientes C e D.	45
Tabela 31 – Avaliação da Força Muscular dos Clientes C.	46
Tabela 32 – Avaliação da Força Muscular do Cliente D.	46
Tabela 33 – Avaliação do VO2 max do Cilente C.....	47
Tabela 34 – Avaliação do VO2 max do Cliente D.	47
Tabela 35 – Avaliação da Composição Corporal do Cliente C.	49
Tabela 36 – Avaliações dos Perímetros do Cliente C.....	49
Tabela 37 – Avaliação da Resistência Muscular do Cliente C.	50
Tabela 38 – Avaliações da Força Muscular do Cliente C.....	50

Índice de Anexos

Anexos - I – Convenção e Plano de Estágio	58
Anexos - II - Poster	61
Anexos - III - Tabela de Preços	62
Anexos - IV - Recursos Materiais.....	63
Anexos - V - Horário das Aulas de Grupo.....	66
Anexos - VI - Exemplo de Observação	67
Anexos - VII - Calendário Anual.....	72
Anexos - VIII - Exemplo de Aula de ABS	73
Anexos - IX - Exemplo de Aula em Circuito	75
Anexos - X - Exemplo de Aula de GAP.....	77
Anexos - XI - Questionário de Prontidão para a Atividade Física	82
Anexos - XII - Avaliação Corporal dos Clientes A e B.....	83
Anexos - XIII - Avaliação dos Perímetros dos Clientes A e B.....	85
Anexos - XIV - Planos de Treino Cliente A	87
Anexos - XV - Avaliação da Composição Corporal dos Clientes C e D.....	88
Anexos - XVI - Avaliação dos Perímetros dos Clientes C e D	90
Anexos - XVII - Plano de Treino do Cliente C	92
Anexos - XVIII - Poster Caminhada à Barragem do Caldeirão.....	93
Anexos - XIX - Certificado Formação CYCLING.....	94
Anexos - XX - Certificado Formação SFX CORE.....	95
Anexos - XXI - Certificado Formação de DUMBBELLS.....	96
Anexos - XXII - Certificado Formação RECHEARG.....	97

Introdução

No âmbito da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-estar pertencente ao 3º ano da licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, realizei um estágio curricular com uma duração de 420 horas.

O estágio tem como objetivo colocar em prática todos os conhecimentos e competências adquiridos ao longo dos 3 anos da licenciatura, é uma formação inicial em contexto de trabalho que vem proporcionar, acima tudo experiência. Durante o estágio atuei em diversos contextos, como por exemplo, auxiliar os clientes na sala de exercício e na sala de aulas de grupo, corrigir posturas, planejar treinos de acordo com o objetivo de cada cliente, realizar avaliações físicas, dar aulas de grupo, ajudar na parte da receção, entre outras funções. Deste modo, posso afirmar que o estágio é um complemento valioso para a minha formação.

Inicialmente a entidade de acolhimento pela qual optei era o PHIVE, um ginásio pertencente à cidade de Coimbra, ginásio este que se situa relativamente perto da minha área de residência sendo esse o principal motivo da minha escolha. Após ter uma reunião com o meu suposto tutor de estágio, no PHIVE, verifiquei que não iria conseguir cumprir com todos os objetivos propostos pela unidade curricular, assim sendo em conversa com a minha coordenadora de estágio, Prof. Natalina Casanova resolvi ficar na Guarda e procurar uma nova entidade de acolhimento. Surgiu a oportunidade de estagiar no Clube Bem Estar aproveitando logo a ocasião. Realizar estágio nesta entidade é ter a certeza de um ambiente familiar incrível, de um acolhimento fantástico e sem dúvida de muita aprendizagem.

O presente relatório tem como intuito descrever todas as atividades desenvolvidas ao longo deste ano e é composto por três partes:

- Parte I – Contextualização do local de Estágio, que tem como objetivo apresentar a entidade acolhedora na qual realizei o estágio;
- Parte II – Objetivos e Calendarização, no qual se expõe os objetivos gerais e específicos para cada área de intervenção, tal como o planeamento da calendarização trimestral;

- Parte III – Atividades Desenvolvidas, onde são descritas todas as atividades que foram realizadas ao longo do estágio. Atividades em contexto de estágio e atividades complementares, ou seja, atividades realizadas fora do contexto de estágio.

Por último, será realizada uma reflexão final relativa a todo o processo de estágio.

PARTE I | CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO

1. Caracterização da Entidade Acolhedora

O ginásio Clube Bem-Estar está situado na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, Lote 41, R/C Direito 6300-559, na cidade da Guarda. É um ginásio maioritariamente frequentado por utentes com idades compreendidas entre os 11 anos e os 80 anos. Este disponibiliza um espaço moderno e acolhedor para a prática de atividade física, com equipamentos de qualidade que se adequam às necessidades dos utentes, sempre com o intuito de manter os seus associados altamente motivados em prol dos objetivos estabelecidos. Disponibiliza também de um serviço profissional, os mesmos podem usufruir da sala de exercício, aulas de grupo, ter acesso a avaliações físicas regulares, serviço de Personal Trainer, planificação, acompanhamento, auxílio no treino e compromisso no alcance dos seus objetivos com técnicos devidamente qualificados.

2. Mensalidade do Ginásio

O ginásio Clube e Bem-Estar possui uma tabela de preços que varia de acordo com o que o cliente deseja (Anexo III). O cliente pode optar pelos seguintes pacotes *Economic Fit* (cardiofitness e musculação até às 15h), *Total Fit* (todas as modalidades), *Class Express Fit* (só aulas de grupo), Pilates (Acesso a aulas de Pilates), Especial Família Três (Todas as modalidades para três elementos da família), Especial Família Quatro (Todas as modalidades para quatro elementos da família) e por ultimo MUAY THAY (acesso a três treinos semanais de MUAY THAY). Sendo que o preço varia consoante os pacotes e as idas ao ginásio, uma vez por semana, duas vezes por semana ou acesso livre.

No treino personalizado, o ginásio têm à escolha quatro pacotes a sessão avulso (acesso a um treino mediante marcação prévia), uma sessão semanal (acesso a um treino por semana), duas sessões semanais (acesso a dois treinos por semana) e por fim três sessões semanais (acesso a três treinos semanais).

3. Recursos Humanos

O ginásio Clube Bem-Estar apresenta uma equipa de profissionais como podemos verificar na figura 1. Os colaboradores que integram a organização do ginásio desempenham diversas tarefas, sendo distribuídas da seguinte forma:

- Uma Diretora Técnica responsável por todas as atividades e funcionamento (Ângela Saraiva);
- Três profissionais e três estagiários que lecionam as várias modalidades existentes, assegurando deste modo o funcionamento das aulas e também o funcionamento da sala de exercício;
- Uma fisioterapeuta que leciona apenas umas das modalidades existentes (Pilates Clínico).



Figura 1: Recursos Humanos

4. Recursos Físicos

Relativamente aos recursos físicos o ginásio Clube Bem-Estar apresenta quatro salas, duas de musculação uma com 50,20m² (Fig. 2) e outra com 28,00m² (Fig. 4), uma sala direccionada para as avaliações físicas (Fig. 5) com 12,00m² e uma sala para aulas de grupo com 95,00m² (Fig.6). Todas as salas podem ser utilizadas por todos os clientes do ginásio mediante a utilização livre ou em horários específicos para aulas de

grupo. O clube tem ainda quatro balneários: feminino (20,60m²), masculino (19,50m²), monitores (8,00m²) e um com acesso facilitado (6,80m²). Possui ainda uma sala de banho turco com 2,90m², uma sauna com 3m², uma área de descanso com 9,50m², uma sala das máquinas com 4m² e uma recepção com 13,30m².

Relativamente aos recursos materiais, o inventário fornecido pela entidade acolhedora Clube Bem Estar, encontra-se em anexo (Anexo IV) devido à sua extensão.



Figura 2: Sala de Exercício – Cardio.



Figura 3: Sala de Exercício - Zona Musculação.



Figura 4: Sala de Exercício.

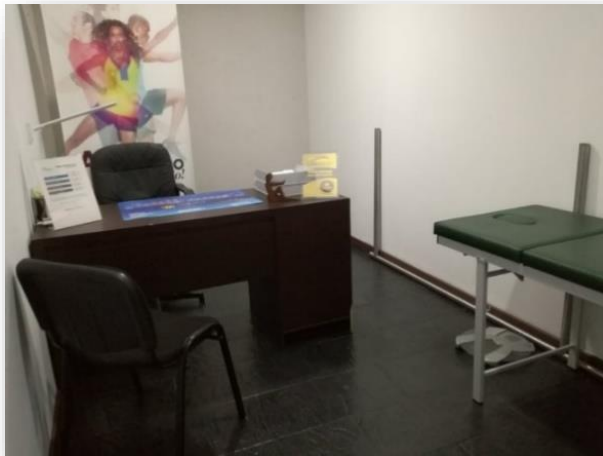


Figura 5: Sala de Avaliação Física.

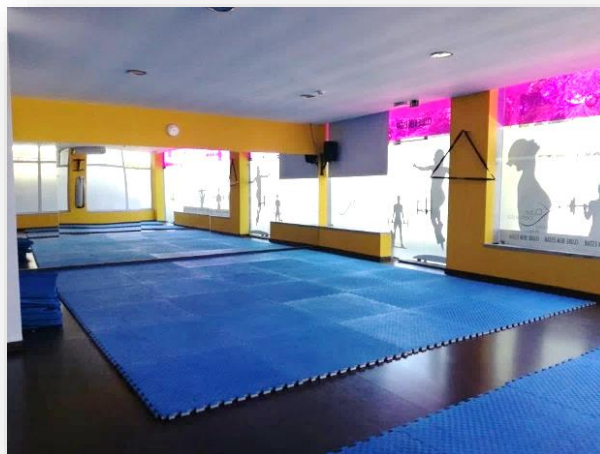


Figura 6: Sala de Aulas de Grupo.



Figura 7: Sala de Aulas de Grupo.

5. Horários

O ginásio Clube e Bem-Estar está aberto de segunda a sábado. Segunda, quarta e sexta abre das 9:00h às 21:30h, terça e quinta abre das 8:00h às 21:30h e ao sábado abre das 9:00h às 14:00h. Dentro deste horário há uma grande diversidade de aulas de grupo, aulas que ao longo do ano foram retiradas ou acrescentadas devido a adesão por parte dos clientes. Presentemente, o horário em vigor está apresentado no anexo V.

6. Modalidades

O ginásio Clube Bem-Estar oferece dez modalidades aos clientes, *Cycling*, *Strong*, *SFX CORE*, *Zumba*, *Gap*, *Muay Thai*, *DUMBBELLS*, *Pilates Clínico*, *Relax Mind* e *Crosstraining*.

Na tabela que se segue é apresentada a descrição das respetivas modalidades. Esta descrição vem dar a conhecer ao cliente o principal objetivo de cada uma, sendo que a mesma está exposta ao público no próprio ginásio.

Tabela 1 – Modalidades e os seus objetivos.

Cycling	Aula de bicicleta (indoor), ao ritmo de uma música motivadora, a componente de treino assenta num treino cardiovascular que promove o aumento da capacidade cardiorrespiratória, da força muscular e endurance.
Strong	Combina movimentos de peso corporal, promovendo um fortalecimento muscular com um treino cardiovascular. Sincroniza músicas originais criadas especificamente para combinarem com cada movimento. Cada agachamento, cada avanço e cada burpee são guiados pela música, ajudando a chegar à última repetição e, quem sabe até, fazer mais cinco.
SFX Core	SFX-CORE® treina a zona média do corpo, com a sua prática podemos trabalhar os músculos do abdómen, melhorar a postura, fortalecer as costas, minimizar o risco de lesões e aumentar a flexibilidade.
Zumba	É uma aula estimulante, eficaz, fácil de seguir, assenta em quatro ritmos básicos, com coreografias fáceis de assimilar, permitindo um bom trabalho de coordenação e um elevado consumo de calorias.
Gap	Aula que visa fortalecer glúteos, abdominal e membros inferiores (pernas).

Muay Thai	Uma arte marcial de origem tailandesa, chamada a luta dos 8 limbos, que envolve, punhos, pernas, joelhos e cotovelos. É excelente para manutenção do corpo, desenvolvimento de autoestima e autodefesa.
Dumbbells	DUMBBELLS® 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. Promove o fortalecimento muscular e tonificação.
Pilates Clínico	Aula que integra corpo e mente, ampliando a capacidade de movimentos, aumentando o controlo, força, equilíbrio muscular e consciência corporal.
Relax Mind	Trabalho de mobilidade articular/flexibilidade e relaxamento.
Crosstraining	Aula que tem como objetivo fortalecer todo o corpo, melhorando o seu desempenho a nível geral.

PARTE II| ESTÁGIO CURRICULAR

1. Objetivos

Ao longo do ano curricular pretendi concretizar diversos objetivos tanto a nível geral como a nível específico tendo em conta a minha formação, as minhas capacidades e competências. Dentro dos objetivos gerais deparamo-nos com objetivos específicos, objetivos estes que depois de concretizados solidificam o conhecimento adquirido ao longo dos três anos de licenciatura em Desporto: Os objetivos gerais e específicos são:

Objetivos Gerais

- Adquirir experiência na área do fitness, aprender novas competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção;
- Adquirir conhecimentos em contexto de sala de exercício e em sala de grupo;
- Ser proativo em contexto de sala de grupo e de sala de exercício.

Objetivos Específicos

- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões de aula de grupo e nas sessões de sala de exercício desenvolvidas pelos profissionais da entidade acolhedora;
- Conseguir estruturar planos de treino para os diferentes tipos de objetivos de cada cliente;
- Planificar e lecionar aulas de grupo mostrando conhecimento desde a sua planificação até à sua realização;
- Eleger, justificar e aplicar adequadamente as metodologias selecionadas, nas diferentes sessões tanto em sala de exercício como em sala de grupo;
- Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício.

2. Definição das Áreas de Intervenção

1º Fase- Integração e Planeamento

A primeira fase, denominada de integração e planeamento compreendeu a integração na organização, a realização de reuniões preparatórias, a avaliação de potenciais domínios de intervenção e os seus respetivos objetivos. Nesta fase foi realizado um planeamento anual das atividades a desenvolver, assim como a contextualização do local de estágio que inclui a caracterização da entidade acolhedora, mensalidade, recursos humanos, recursos físicos, horários e a apresentação das suas modalidades. Tudo isto de forma a elaborar um plano individual de estágio. Esta fase decorreu no período de 16 de outubro a 31 de outubro de 2018.

2º Fase - Intervenção, desenvolvimento e implementação das atividades definidas no Plano Individual de Estágio

Nesta segunda fase, designada de intervenção, desenvolvimento e implementação das atividades definidas no plano individual de estágio tinha como objetivo analisar e observar quatro sessões de aulas de grupo e quatro em sala de exercício, isto durante os dois primeiros meses. Durante o estágio apenas realizei duas observações em aula de grupo (Anexo VI), derivado à falta de instrutores em sala de exercício e na própria receção. Em relação à sala de aulas de grupo comecei a lecionar aulas relativamente cedo, lecionei três modalidades ao longo do ano ABS, Circuito e GAP. Na sala de exercício acompanhei, prescrevi e planeei planos para diversos clientes, fiz um acompanhamento mais específico para quatro clientes. No final da segunda fase realizei também uma atividade com o intuito de promover a atividade física. Esta fase decorreu no período de 1 de novembro a 30 de maio.

3º Fase – Conclusão e Avaliação

A última fase, referida de conclusão e avaliação, decorreu entre 31 de maio e 14 de junho de 2019. Nesta fase irá ocorrer a avaliação dos objetivos delineados e os atingidos, verificando e refletindo sobre os recursos e metodologias utilizadas ao longo do ano. Nesta fase elaborei um projeto com o objetivo de promover o Clube Bem Estar e a atividade física. Nesta mesma fase, desenvolvi o relatório final de estágio e terminei o dossiê do mesmo.

3. Planeamento e Calendarização

Horário Semanal

Numa primeira reunião com a minha tutora de estágio foi definido um horário semanal e uma calendarização anual de forma a respeitar o cumprimento das horas de estágio. O horário estabelecido foi de segunda-feira a quinta-feira, das 18:00 às 21:00 horas, sendo que este poderia ser alterado devido à necessidade da entidade acolhedora.

Tabela 2 – Horário Semanal.

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira
18:00 às 21:00	18:00 às 21:00	18:00 às 21:00	18:00 às 21:00

Durante as horas do estágio encontrava-me principalmente em sala de exercício e na área da receção, tinha como dever dar entrada dos clientes no ginásio através de um programa no computador e auxiliar/acompanhar os mesmos quando necessário. Na chegada de novos clientes tinha como dever acompanhá-los durante o treino de forma a lhes explicar como se deve executar os variados exercícios. Se eventualmente o cliente era assíduo e já estava familiarizado com os mesmos eu estava de igual modo atenta, caso fosse necessário intervir com correções ou até mesmo incentivar os clientes.

No caso de haver mais do que uma pessoa a acompanhar os clientes, em sala de exercício, tenho a liberdade para frequentar as aulas de grupo, fazendo uma observação e análise das modalidades praticadas.

4. Calendarização Anual

O calendário anual é uma forma de facilitar a organização de todos os intervenientes no decorrer do estágio. Na tabela em Anexo VII será apresentada de uma forma geral todos os dias que realizei o estágio. Neste seguimento, apresento também as interrupções letivas, os feriados e os fins de semana. A respetiva calendarização foi sofrendo algumas alterações devido à necessidade da entidade acolhedora.

PARTE II | ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

1. Aulas de Grupo

As aulas de grupo são criadas com o objetivo de serem eficientes, são sessões motivacionais para os diferentes níveis de aptidão física, os instrutores, através das suas técnicas de liderança, ajudam os alunos a atingir as suas metas (Walter R. Thompson, 2018).

Na atualidade, as atividades de fitness são diferentes das que se praticavam numa fase inicial. Segundo Ceragioli (2008) conforme citado por Campos (2009) hoje existe uma maior variedade, para assim satisfazer as necessidades de um número cada vez mais elevado e diversificado de praticantes.

As aulas de grupo existem há inúmeros anos, em análise à tabela das Top 20 tendências Mundiais do Fitness verificamos que as aulas de grupo em 2017 ficaram aparentemente em sexto lugar, em 2018 passaram para segundo lugar, mantendo-se assim em 2019. (Walter R. Thompson, 2018).

Uma aula de fitness deve ser estruturada da seguinte forma: 1º Aquecimento; 2º Parte Fundamental; 3º Retorno à Calma (Teixeira, 2017). O aquecimento é uma preparação fisiológica e psicológica do aluno, em que o principal objetivo é o aumento da frequência cardíaca, da frequência respiratória e da temperatura interna. A sua duração deve ser entre 5 e os 10 minutos. A parte fundamental é a fase mais longa e mais importante. É nesta fase que se diferenciam as modalidades e as metodologias utilizadas. A duração deve variar entre os 20/30 minutos, a 45, no máximo. O retorno à calma tem como objetivo diminuir gradualmente a frequência cardíaca e respiratória. Normalmente, utiliza-se música mais lenta e movimentos com menor amplitude, numa duração de 2 a 3 minutos Pápi (1997) citado por Cerca (2003).

Em relação ao instrutor de fitness, este tem um papel bastante importante na perceção de qualidade dos praticantes, pela forma como comunica, pelo sentido rítmico, pela execução técnica e pela disponibilidade para os esclarecer em relação a qualquer dúvida existente (Batista, A., & Matos, 2008). Barreira (2007) citou que a qualidade assume assim um papel de destaque, tornando-se um dos principais aspetos a contemplar na relação existente entre o instrutor e o praticante.

Segundo Cerca (1999) citado por Franco (2009), os instrutores devem possuir um elevado nível de competência em quatro áreas: execução técnica, instrução, comunicação e performance. Sendo importante atingir o equilíbrio em todas as áreas.

1.1 Aulas de Fitness Lecionadas

Inicialmente as aulas de grupo eram apenas lecionadas pelos instrutores do ginásio Clube Bem Estar, instrutores estes com formação nas diversas modalidades oferecidas. De novembro de 2018 a fevereiro de 2019 assumi duas das modalidades já existentes, ABS (abdominais) e Circuito, modalidades que não necessitavam de uma formação específica.

Após este período sugeri à minha tutora de estágio que acrescentasse uma nova aula de grupo chamada GAP, uma aula que realizei no âmbito da unidade curricular Desportos de Academia pertencente ao 2ºano da licenciatura em Desporto. Posteriormente a minha proposta foi aceite, na qual eu fiquei responsável por lecionar essa modalidade até ao termino da unidade curricular Estágio. Assim sendo, a partir de março de 2019 comecei a lecionar três aulas por semana, duas de GAP e uma de ABS.

As minhas maiores dificuldades nas aulas de grupo foram sem dúvida as escolhas dos exercícios tendo em conta o nível de prática dos clientes. Inicialmente sentia dificuldade em perceber se exigia de mais dos clientes ou se as aulas estavam relativamente fáceis de realizar, após criar uma ligação de confiança e começar a conhecer os clientes que realizavam essas mesmas aulas comecei a perceber de imediato o grau de intensidade da aula que planeava.

As modalidades que lecionei foram apenas três, sendo elas de carácter mais localizado, na minha opinião não tinha bases nem conhecimento suficiente para lecionar modalidades mais complexas como o cycling, pump, strong, modalidades estas necessitam de uma formação mais específica para serem lecionadas.

Na seguinte tabela estão contabilizadas as aulas lecionadas em cada modalidade, para a aula de ABS realizei 5 planos de aula diferentes, 3 planos para a aula em circuito e 4 planos para a aula de GAP. Os planos de aula eram rotativos, consoante as semanas.

Tabela 3 – N° de Aulas Lecionadas em cada Modalidade

<i>Modalidades</i>	<i>N° de Aulas Lecionadas</i>
<i>ABS</i>	22
<i>Circuito</i>	12
<i>GAP</i>	20

1.2 Descrição das Modalidades

ABS

Esta modalidade visa trabalhar toda a região abdominal através de diferentes variações de exercícios, tem como objetivo fortalecer e definir essa mesma região. No ginásio Clube Bem Estra é uma aula frequentada maioritariamente pelo sexo feminino, isto é, está associada a uma imagem corporal atrativa o que leva o sexo feminino à sua prática.

A aula pode ser realizada apenas com o peso corporal ou ser-lhe adicionada carga, através de pesos. A intensidade varia consoante os exercícios, a dificuldade, o tempo de execução de cada exercício e o tempo de descanso.

A aula de abdominal tem uma duração de 30 minutos. Nesta modalidade a metodologia centrou-se na execução de exercícios dinâmicos, estáticos e isométricos. O tempo de execução de cada exercício e o tempo de descanso, era estabelecido de acordo com o nível de prática de cada cliente.

A minha maior dificuldade perante esta modalidade foi precisamente ajustar o tempo de execução e o tempo de descanso entre exercícios tendo em conta todos os níveis de prática dos clientes. No decorrer da aula preocupei-me em instruir bem os exercícios antes da sua realização, corrigir posturas, dar feedbacks e não menos importante motivar os clientes.

Está presente em Anexo VIII um exemplo de uma das minhas planificações da aula de ABS. Nas figuras 8 estão presentes duas fotografias referentes à modalidade de ABS.



Figura 8: Aula de ABS.

Circuito

A modalidade *Circuito* é uma aula que consiste numa sequência de exercícios (estações) realizados um após o outro, com um curto intervalo de descanso entre eles. É uma aula que apresenta diversas vantagens como o aumento da capacidade cardiorrespiratória, aumento da resistência muscular, diminuição da massa corporal, aumento da massa muscular entre outras. Esta aula tem uma duração de 30 minutos.

Na planificação de uma aula em circuito existem diferentes variáveis que temos de ter em conta como, o número de exercícios, o tempo de duração de cada exercício, o tempo de intervalo entre exercícios/séries, a carga utilizada dentro de cada estação, os músculos a serem exercitados e os objetivos a atingir.

Podem ser utilizados diversos materiais para a realização desta aula como pesos livres, elásticos, TRX, minitrampolim, kettlebells, ergómetros entre outros.

O meu principal objetivo, quando leciono esta modalidade, é planear uma aula que envolva maioritariamente os grandes grupos musculares, ser capaz de dar aos clientes uma aula que exercite o corpo como um todo.

Nesta modalidade não senti dificuldades. Começava a aula pela ativação funcional e de seguida explicava toda a metodologia da mesma, isto é, os exercícios, os músculos envolvidos, a sequência, o tempo de execução e o tempo de descanso. No decorrer da aula preocupei-me em corrigir posturas, dar feedbacks e incentivar os clientes.

Está presente em Anexo IX um exemplo de uma das minhas planificações da aula de Circuito.

GAP

GAP é uma aula localizada, uma aula onde o praticante repete várias séries de exercícios, que utilizam a sobrecarga do próprio corpo ou de pesos livres (halteres, barras ou caneleiras), com o objetivo de desenvolver a força e resistência muscular, podendo ainda ser utilizados outros materiais (bandas elásticas ou bolas suíças) como forma de sobrecarga muscular. Tal como acontece nas outras atividades, na Localizada é utilizada música, que, para além de motivar os praticantes, permite marcar o ritmo de execução do exercício e ter maior controlo sobre o número de repetições e o tempo por exercício (Franco & Santos, 1999). Os exercícios são realizados considerando várias velocidades de execução tal como diversas posições corporais (de pé, quatro apoios, decúbito ventral ou decúbito dorsal). O GAP é uma das atividades com base na Localizada.

GAP é uma modalidade que visa fortalecer os glúteos, a região abdominal e todos os músculos pertencentes aos membros inferiores, é uma aula de ginástica localizada que tem como objetivo melhorar a resistência muscular, tonificar e definir. A sua duração é de 45 minutos. A intensidade da aula varia consoante o número de exercícios, número de repetições, número de séries, o tempo de descanso entre exercícios/ entre séries, dificuldade do exercício e o nível de prática dos clientes.

Esta modalidade é frequentada no ginásio Clube Bem Estar, maioritariamente pelo sexo feminino tal e qual como a modalidade de ABS, pois está associada a uma imagem corporal atrativa para este género o que leva à sua prática regular.

Como já foi dito anteriormente, no final de fevereiro sugeri à minha tutora de estágio que acrescentasse esta modalidade ao horário, com o intuito de ficar responsável por lecionar a mesma. Após essa conversa a minha tutora ficou em analisar o horário

de forma a verificar qual a melhor hora para acrescentar esta mesma modalidade. Posteriormente perguntou-me se era capaz de lecionar essa modalidade à mesma hora de *cycling*, sendo a música igual para ambas as modalidades. Inicialmente fiquei um pouco apreensiva, mas logo de seguida aceitei, visto que não é uma modalidade coreografada.

A minha maior dificuldade foi sem dúvida conseguir transmitir toda a informação sobre a metodologia da aula de GAP, ao mesmo tempo que o instrutor de *cycling* transmitia a sua. Dar aulas em simultâneo é um pouco complexo, pois é necessário muita atenção e foco no que estamos a lecionar. Com o decorrer das aulas comecei a sentir-me mais à vontade e mais confiante o que ocasionou um ambiente super motivador para os clientes, não só da minha modalidade, mas também da modalidade lecionada pelo instrutor de *cycling*. No final do estágio verifiquei que os incentivos já não eram só de instrutor para clientes, mas sim, de clientes para clientes transformando o clima de aula num ambiente excecional. Esta nova experiência foi sem dúvida muito enriquecedora.

Está presente em Anexo X um exemplo de uma das minhas planificações da aula de GAP. Na figura 9 está exposta uma das fotografias tiradas no final de uma aula de GAP.



Figura 9: Aula de GAP.

2. Sala de Exercício

Quando iniciei o estágio curricular, no ginásio Clube Bem Estar, solicitaram que auxiliasse a sala da musculação e a zona da recepção. Deste modo, tive de me adaptar rapidamente ao seu funcionamento. Inicialmente a sala de musculação era, na minha opinião, o meu ponto fraco, não sabia como abordar os clientes, quando abordar, tinha receio de expressar a minha opinião acerca dos exercícios com medo de não estar a transmitir a informação correta. Posteriormente verifiquei que a relação e a comunicação com os clientes não constituíam qualquer problema, o que fez com que me sentisse à vontade em exprimir as minhas opiniões e criar uma ligação de interajuda. A fase de integração e a fase de observação foram ultrapassadas com sucesso.

Em relação à sala de exercício outra das minhas dificuldades era planear e prescrever os exercícios, inicialmente tinha dificuldade em escolher os exercícios, prescrever a intensidade, a duração, a carga correta de acordo com o objetivo de cada cliente. Com o decorrer do estágio esta dificuldade foi desaparecendo, o que fez com que me sentisse mais confiante à cerca do meu conhecimento.

As atividades desenvolvidas passaram pelo acompanhamento geral e individualizado dos clientes. Em relação ao acompanhamento geral tinha a responsabilidade de corrigir posturas, ajudar na execução e motivar. No acompanhamento individualizado realizei avaliações físicas e prescrevi treino de acordo com o objetivo de cada um.

O objetivo primordial em sala de exercício, de acordo com o estágio, foi acompanhar e prescrever treino para quatro clientes. Os objetivos secundários passavam pelo acompanhamento geral, com o objetivo de corrigir posturas, auxiliar na execução dos exercícios e dar feedbacks. Esta fase teve início em janeiro, devido a me sentir preparada e ambientada com esse meio.

2.1 Avaliação Preliminar de Saúde e Classificação de riscos

Antes de avaliar o perfil de aptidão física de um cliente, é importante classificar seu estado de saúde e seu estilo de vida. O objetivo da avaliação de saúde é detetar a presença de doenças e avaliar a classificação inicial de risco de doenças do cliente. Para

avaliar o estado de saúde de um cliente é necessário administrar um Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q), identificar sinais e sintomas de doenças e analisar o perfil de risco coronário.

O PAR-Q é um questionário com 7 perguntas que tem como intuito identificar os indivíduos que necessitem de ordem médica para a prática de atividade física. Aqueles que responderam que “sim” a qualquer uma das perguntas, devem ser encaminhados aos seus médicos de forma a obter a liberação para sua prática. Esta ordem médica também é requerida caso o indivíduo apresente sinais ou sintomas de doença. Os sinais ou sintomas estão presentes na seguinte tabela (Heyward, 2013).

Tabela 4 – Sinais ou Sintomas de Doença.

Dor ou desconforto no peito, pescoço, mandíbula, braço ou outras áreas que poderá resultar de isquemia
Respiração encurtada em repouso ou durante esforços moderados
Tonturas ou síncope
Dispneia noturna
Edema dos tornozelos
Palpitações ou taquicardia
Claudicação intermitente
Fadiga inabitual

Independentemente do contexto desportivo devemos sempre realizar uma avaliação de saúde prévia. Esta avaliação vai permitir detetar a presença de doenças e fatores de risco para as doenças das artérias coronárias (DAC), visando minimizar os mesmos e otimizar a prescrição do exercício físico. Sem esta avaliação não se consegue garantir a segurança na prática de exercício físico.

Segundo o American College of Sports Medicine (2013) os fatores de risco positivos, isto é, que contribuem positivamente para aumentar a probabilidade de um episódio de DAC estão expostos na seguinte tabela.

Tabela 5 – Sinais ou Sintomas de Doença. Adaptado de ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2013)

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

No anexo XI encontramos um exemplo de um questionário de prontidão para a atividade física e a sua estratificação de risco. Tendo em conta que um cliente pode ser considerado de baixo risco (< 2 fatores), risco moderado (≥ 2 fatores) ou risco elevado (sintomático, ou com doença cardiovascular, metabólica ou pulmonar).

O cálculo do IMC é realizado através do peso e da altura. Na tabela 6 podemos observar os valores de referência da OMS.

Tabela 6 – Valores de Referência do IMC (OMS, 2017)

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

2.2 Princípios de Avaliação e Prescrição

Os profissionais da área da saúde e da aptidão física precisam de demonizar os princípios básicos de avaliação da aptidão física e da prescrição de exercícios. Devem saber usar os resultados dos testes de aptidão para planejar programas de exercícios tendo em conta as necessidades, os interesses e as capacidades de cada indivíduo.

De acordo com ACSM (2013) a aptidão física é a capacidade de desempenhar atividades profissionais, recreativas e da vida diária sem se fatigar em excesso. São quatro, as componentes da aptidão física:

- a) Resistência Cardiorrespiratória – Capacidade que o coração, os pulmões e o sistema circulatório tem de fornecer oxigênio e nutrientes para os músculos trabalharem de maneira eficiente;
- b) Capacidade musculoesquelética – Capacidade que os sistemas ósseo e muscular têm para realizar trabalho, exigindo força e resistência muscular, além da resistência óssea. A força muscular é o nível máximo de força que pode ser produzido por um grupo muscular, a resistência muscular consiste na capacidade de um musculo manter os níveis de força submáxima por períodos prolongados e por fim a resistência óssea está diretamente relacionada ao risco de fratura óssea e é uma função do conteúdo mineral e da densidade dos tecidos ósseos;
- c) Composição Corporal e massa corporal – A massa corporal refere-se à massa do indivíduo. A composição corporal refere-se à massa corporal em termos das quantidades absolutas e relativas dos tecidos muscular, ósseo e da gordura;
- d) Flexibilidade – Habilidade de mover uma articulação ou várias delas suavemente ao longo da amplitude completa do movimento. A flexibilidade é limitada por fatores como estrutura óssea da articulação, tamanho e força dos músculos, ligamentos e outros tecidos conjuntivos;

Para prescrever exercício o instrutor tem de ter em conta três elementos básicos como a intensidade, duração e a frequência.

2.3 Avaliações Realizadas

Neste ponto irei abordar as avaliações realizadas aos quatro estudos caso, sendo estas fundamentadas com base na literatura.

Avaliação da Composição Corporal

A avaliação da composição corporal é uma avaliação que permite a comparação de valores obtidos em diferentes momentos temporais. Existem vários métodos de avaliação da composição corporal: métodos diretos, indiretos e duplamente indiretos. Os métodos diretos preveem a separação e pesagem de cada componente corporal isoladamente. Os métodos indiretos envolvem aparelhos específicos, como por exemplo a pesagem hidrostática. Nos métodos duplamente indiretos pode considerar-se o caso das pregas adiposas e bioimpedância, que permite estimar com grau razoável de segurança compartimentos corporais (Teixeira, 2017).

O método utilizado nas minhas avaliações de composição corporal foi o método duplamente indireto, através da balança de bioimpedância. Foi-me impossível avaliar as pregas adiposas devido a não ter material suficiente para o fazer.

Na bioimpedância avalia-se a massa gorda a partir da estimativa da resistência do organismo à passagem de uma corrente elétrica de frequência não conhecida. A resistência à passagem da corrente é superior em sujeitos com maiores quantidades de massa gorda, uma vez que o tecido adiposo, com o seu baixo conteúdo relativo de água, é um pior condutor elétrico. No método de bioimpedância é fundamental que o estado de hidratação do sujeito antes de ser avaliado esteja em homeostase, pelo que é necessário adotar alguns cuidados (Ruivo, 2015);

- a. Evitar comer ou beber nas 4 horas anteriores à mediação;
- b. Retirar objetos metálicos (pulseiras, brincos, fios);
- c. Evitar diuréticos antes da medição (chá, café);
- d. As mulheres devem adiar o teste caso estejam com a menstruação;
- e. Evitar fazer exercício moderado ou vigoroso nas 12 horas anteriores.

Na medição de perímetros, à semelhança do método de bioimpedância, devemos respeitar alguns pressupostos, como (Ruivo, 2015):

- i. Colocar a fita paralela ao solo;
- ii. Não comprimir a pele;

- iii. Realizar a medição no final da expiração;
- iv. Deixar o tecido recuperar a sua textura normal antes de realizar nova medição;
- v. Devem ser efetuadas duas medições que não difiram entre si mais de 1 cm.

Dois dos perímetros mais comumente avaliados são o perímetro da cintura e da anca. Na tabela 7 está demonstrado rácio cintura-anca, esta medida indireta permite identificar o padrão de distribuição de gordura, é um índice utilizado para indicar o risco de doenças cardiovasculares associadas à obesidade.

Tabela 7 – Rácio Cintura/Anca

$$\text{Relação Cintura/ Anca} = \frac{\text{Perímetro da Cintura}}{\text{Perímetro da Anca}}$$

Na tabela 8 podemos observar os valores normativos para a razão cintura/anca para homens e mulheres.

Tabela 8 – Valores de Referência do Rácio Cintura/Anca.

Risco para a Saúde				
Idade (anos)	Baixo	Moderado	Alto	Muito Alto
Género Feminino				
20-29	<0,71	0,71-0,77	0,78-0,82	>0,82
30-39	<0,72	0,72-0,78	0,79-0,84	>0,84
40-49	<0,73	0,73-0,79	0,80-0,87	>0,87
50-59	<0,74	0,74-0,81	0,82-0,88	>0,88
60-69	<0,76	0,76-0,83	0,84-0,90	>0,90
Género Masculino				
20-29	<0,83	0,83-0,88	0,89-0,94	>0,94
30-39	<0,84	0,84-0,91	0,92-0,96	>0,96
40-49	<0,88	0,88-0,95	0,96-1,00	>1,00
50-59	<0,90	0,90-0,96	0,97-1,02	>1,02
60-69	<0,91	0,91-0,98	0,99-1,03	>1,03

Através da balança de bioimpedância consigo determinar a percentagem de Massa Gorda (%MG). Este valor de %MG deve depois ser comparado com uma tabela normativa. Na tabela 9 podemos consultar os valores normativos para a %MG segundo ACSM (2013), diferenciado por sexos. No anexo XII encontra-se um exemplo de uma ficha de avaliação corporal.

Tabela 9 – Valores de Referência para %MG (ACSM, 2013).

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

Avaliação da Resistência Muscular

A força de resistência refere-se à capacidade de um grupo muscular exercer força submáxima por período prolongado. (Ruivo, 2015)

O ACSM (2013) recomenda dois testes para avaliar a força de resistência, teste de flexões de braços e o teste de abdominais.

No teste de flexões de braços o cliente deita-se em decúbito ventral num tapete com as pernas juntas e as mãos apontadas em frente, abaixo da altura dos ombros. Posteriormente deve empurrar o corpo estendendo completamente os cotovelos e usando as pontas dos pés ou os joelhos como pontos de apoio. A região superior do corpo deve ser mantida em linha reta, e a cabeça deve permanecer para cima. De seguida o cliente retorna à posição inferior, tocando com o queixo no tapete. O objetivo é executar o maior número de repetições consecutivas (sem repouso entre elas) (Heyward, 2013).

Na tabela 10 podemos observar os valores de referência do teste de flexões de braços.

Tabela 10 – Valores de referência teste de Flexões de Braços (ACSM, 2013).

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

No teste de resistência muscular abdominal (p. ex., abdominais parciais, com flexão da coluna; e abdominais totais, com flexão da coluna e da anca) são comumente incluídos em baterias de testes de aptidão física. O ACSM, (2010) recomenda um teste de abdominais parciais cronometrado (1 min) para avaliar a resistência abdominal. Neste caso o indivíduo fica em decúbito dorsal sobre um tapete com os joelhos flexionados a 90°, as pernas afastadas na distância da anca e braços completamente estendidos lateralmente ao corpo. Os clientes devem ser instruídos a elevar lentamente as escapulas do tapete formando um ângulo de 30° com o tronco, sendo que as mãos e os calcanhares devem permanecer no tapete (Heyward, 2013)

Na tabela 11 podemos observar os valores de referência do teste de abdominais.

Tabela 11 – Valores de referência teste de abdominais (ACSM, 2010).

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

Avaliação da Força Máxima

A aptidão muscular pode ser melhorada utilizando-se vários tipos de treino de força – isométrico (estático), dinâmico (concêntrico e excêntrico) e isocinetico. A força máxima refere-se à capacidade de produzir o valor mais elevado de força contra uma resistência inamovível (Ruivo, 2015).

Quando nos referimos a 1 RM estamos a falar sobre a carga máxima que um individuo consegue suportar numa única repetição com a técnica de execução correta. Esta componente da força depende da quantidade de massa muscular e da capacidade neural para ativar o musculo.

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

O teste que utilizei na avaliação da força máxima foi o teste indireto de 1 RM, através do coeficiente de repetições. Neste teste devemos realizar previamente um aquecimento com carga moderada, 8 a 10 repetições seguido de 2' de repouso. Posteriormente, realiza-se 3 a 4 repetições com uma carga cerca de 10% superior à

anterior. De seguida, deve-se aumentar novamente a carga cerca de 5% e realizar o número máximo de repetições, sendo que se for superior a 10, devemos repousar cerca de 3' e voltar a aumentar a carga 5 a 10%. Se o número de repetições máximas for inferior a 10, devemos calcular 1 RM a partir do coeficiente de repetições (multiplica-se a carga pelo coeficiente relativo do número de repetições realizadas) (Ruivo, 2015).

Na tabela 12 podemos encontrar o Coeficiente de Repetições referente a cada repetição completa Lombardi (1989) citado por Ruivo (2015).

Tabela 12 – *Coeficiente de Repetições de Lombardi (1989).*

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

Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória

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

Existem diversos exemplos de testes de avaliação da aptidão cardiorrespiratória. No meu caso optei por avaliar os meus clientes através do Teste de Bruce. Para a realização deste protocolo necessitei de uma passadeira, um cronómetro e um cardiófrequencímetro.

O teste de Bruce é um protocolo máximo, um protocolo dividido em patamares, há um progressivo aumento de intensidade, quer pelo aumento da velocidade, quer pelo aumento da inclinação da passadeira. Durante o primeiro estágio (minutos 1-3) do teste, o individuo normal caminha à cadencia de 1,7 mph, com uma inclinação de 10%. No início do segundo estágio (minutos 4-6), aumenta a inclinação em 2% e a velocidade para 2,5 mph. Em cada estágio subseqüente do teste, aumente a inclinação em 2% e a velocidade em 0,8 ou 0,9 mph até a exaustão do cliente. As equações de predição para esse protocolo foram desenvolvidas para estimar o VO2max de mulheres e homens ativos e sedentários, pacientes cardíacos e indivíduos idosos (Ruivo, 2015).

Tabela 13 – Protocolo de Bruce (Ruivo, 2015).

TEMPO (minutos)	ESTÁGIOS	VELOCIDADE		INCLINAÇÃO (%)
		Mph	(Km/h)	
3	1	1,7	2,7	10
6	2	2,5	4,0	12
9	3	3,4	5,5	14
12	4	4,2	6,8	16
15	5	5,0	8,0	18
18	6	5,5	8,8	20
21	7	6,0	9,6	22

O teste de Bruce deve ser interrompido quando o avaliado atingir a exaustão (a menos que apareçam sinais ou sintomas que justifique interromper o teste). As fórmulas para cálculo do VO₂max em ml/kgmin, são utilizadas de acordo com o tipo de população avaliada, de acordo com Delgado (2004). Na seguinte figura estão demonstradas as equações.

Homens cardiopatas	
$VO_{2MAX}(ml/kg.min) = (2,327 \times tempo) + 9,48$	
Homens sedentários	
$VO_{2MAX}(ml/kg.min) = (3,288 \times tempo) + 4,07$	
Homens ativos	
$VO_{2MAX}(ml/kg.min) = (3,778 \times tempo) + 0,19$	
Mulheres	
$VO_{2MAX}(ml/kg.min) = (3,36 \times tempo) + 1,06$	

Figura 10: Equações normativas para obter VO₂ max (Delgado, 2004)

Na tabela 14 podemos consultar os valores de referência relativos ao VO₂ Max, diferenciado entre sexos. Através das seguintes tabelas podemos comparar o resultado dos clientes de acordo com o teste de Bruce com os valores normativos de VO₂ max, classificando assim a sua capacidade cardiorrespiratória.

Tabela 14 – Valores de Referência VO₂ max.

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

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

2.4 Estudos caso

Cliente A e B

O cliente A é do sexo masculino, tem 22 anos, mede 179cm e é trabalhador. Ingressou no ginásio através de um colega, colega este que já frequentava o mesmo. Nunca tinha frequentado um ginásio, sendo o ginásio Clube Bem Estar o primeiro. O seu principal objetivo é aumentar a massa muscular, ou seja, hipertrofia. A disponibilidade semanal para frequentar o ginásio foi de 3 vezes/semana.

A primeira avaliação foi realizada no dia 4 de fevereiro, na qual respondeu ao questionário de prontidão para a atividade física verificando também a sua estratificação de risco. Após o questionário (anamnese) conclui que não tinha fatores de risco podendo realizar atividade física de intensidade baixa, moderada e vigorosa. Posteriormente foi realizada a avaliação da composição corporal, avaliação da resistência muscular, avaliação da força muscular e a avaliação da aptidão cardiorrespiratória. Devido a não ter material suficiente para realizar a avaliação da flexibilidade, esta não foi realizada.

O cliente A, inicialmente, tinha um IMC de $22,3\text{kg/m}^2$, o que nos indica que o cliente está dentro do peso normal, a relação cintura/anca é de aproximadamente 0,83 cm, classificada como moderado.

O cliente B é do sexo masculino, tem 39 anos, mede 170cm e é trabalhador. O cliente B, da mesma forma que o cliente A, nunca tinham experienciado a vivencia dentro de um ginásio. Inscreveu-se no ginásio com o mesmo objetivo do cliente A, aumento da massa muscular, isto é, hipertrofia. A disponibilidade apresentada foi apenas de 2 vezes por semana. A avaliação inicial foi realizada no dia 7 de fevereiro, tendo realizado as mesmas avaliações do cliente A, avaliação corporal, avaliação da resistência muscular, avaliação da força muscular e a avaliação da aptidão cardiorrespiratória.

O cliente B, inicialmente, tinha um IMC de $22,5\text{ kg/m}^2$, o que nos indica que o cliente que o cliente está dentro do peso normal, a relação cintura/anca é aproximadamente 0,89cm, classificada como moderada.

Na tabela 15 podemos verificar os resultados referentes aos parâmetros primordiais das avaliações da composição corporal, obtidos através de uma balança de bioimpedância (Tanita Bc 532), sendo estes adquiridos na primeira avaliação de cada cliente, neste caso A e B.

Tabela 15 – Avaliação da Composição Corporal do Cliente A e B.

<i>Parâmetro</i>	<i>Cliente A</i>	<i>Cliente B</i>
<i>Massa Corporal (kg)</i>	71,5	65
<i>IMC (kg/m²)</i>	22,3	22,5
<i>%MG</i>	18,00	16
<i>%Água Corporal</i>	56,2	59,1
<i>Massa Muscular (kg)</i>	55,6	51,9
<i>Idade Metabólica</i>	23	25
<i>Nível Gordura Visceral</i>	3	5

Na tabela 16 serão demonstrados os perímetros de cada cliente (A e B), obtidos na primeira avaliação corporal. No total realizei 17 perímetros a ambos, mas devido à sua extensão apenas vou demonstrar os perímetros primordiais, tendo em conta somente o lado direito de cada cliente. Em anexo XIII estão presentes as fichas completas da avaliação do cliente A e B.

Tabela 16 – Avaliação dos Perímetros dos Clientes A e B

☐

<i>Perímetros (cm)</i>	<i>Gêmeo</i>	<i>Coxa</i>	<i>Costas</i>	<i>Tricep</i>	<i>Bicep</i>	<i>Bicep Contr.</i>	<i>Abdominal</i>	<i>Cintura</i>	<i>Anca</i>
<i>Cliente A</i>	34	47	87,3	30	30,9	31,6	85,5	81,8	99
<i>Cliente B</i>	36	48	95	27	26	26	81	81	91

Na tabela 17 será demonstrado o rácio cintura/anca, perímetros obtidos na avaliação corporal.

Tabela 17 – Rácio Cintura/Anca dos Clientes A e B.

	<i>Perímetro Cintura</i>	<i>Perímetro Anca</i>	<i>Rácio C/A</i>	<i>Classificação</i>
<i>Cliente A</i>	81,8	99	0,83	Moderado
<i>Cliente B</i>	81	91	0.89	Moderado

Na tabela 18 podemos averiguar os resultados referentes às avaliações da resistência muscular obtidos na primeira avaliação do cliente A e B.

Tabela 18 – Avaliação da Resistência Muscular dos Clientes A e B.

<i>Parâmetro</i>	<i>Teste de Abdominais Parciais</i>		<i>Teste de Flexão de Braço</i>	
	<i>Valor</i>	<i>Classificação</i>	<i>Valor</i>	<i>Classificação</i>
<i>Cliente A</i>	23	Abaixo da Média	27	Bom
<i>Cliente B</i>	31	Média	20	Razoável

Na tabela 19 podemos encontrar os resultados referentes à avaliação da força muscular do cliente A.

Tabela 19 – Avaliação da Força Muscular do Cliente A.

	<i>Carga (kg)</i>	<i>Repetições</i>	<i>Coefficiente Relativo</i>	<i>1 RM (kg)</i>
<i>Leg Press</i>	200	7	1,23	246
<i>Puxador Alto</i>	60	5	1,16	69,6
<i>Chest Press</i>	65	6	1,20	78
<i>Leg Curl</i>	50	8	1,27	63,5
<i>Leg Extension</i>	70	3	1,10	77
<i>Biceps Curl</i>	16	3	1,10	17,6
<i>Tricep</i>	16	2	1,07	17,1

Na tabela 20 podemos encontrar os resultados referentes à avaliação da força muscular do cliente B.

Tabela 20 – Avaliação da Força Muscular do Cliente B.

	<i>Carga (kg)</i>	<i>Repetições</i>	<i>Coefficiente Relativo</i>	<i>1 RM (kg)</i>
<i>Leg Press</i>	200	7	1,23	246
<i>Puxador Alto</i>	40	8	1,27	50,8
<i>Chest Press</i>	55	6	1,20	66
<i>Leg Curl</i>	45	5	1,16	52,2
<i>Leg Extension</i>	65	5	1,16	75,4
<i>Biceps Curl</i>	14	3	1,10	15,4
<i>Tricep</i>	12	4	1,13	13,6

Para obtermos o $VO_2^{m\acute{a}x}$ é necessário recorrer a fórmula da Frequência Cardíaca Máxima (FCM) que nos diz que é necessário subtrair ao valor 220 a idade do individuo. Um individuo atinge o seu VO_2 max quando a FC não eleva apesar do aumento da intensidade do exercício. Na tabela 21 verificamos o $VO_2^{m\acute{a}x}$ do cliente A.

Tabela 21 – Avaliação do VO_2 max do Cliente A.

<i>FCR = 75</i>				
<i>FCM = 198 bpm</i>				
<i>Tempo</i>	<i>Estágio</i>	<i>Velocidade (Km/h)</i>	<i>Inclinação</i>	<i>FC</i>
3	1	2,7	10	89
6	2	4,0	12	124
9	3	5,5	14	142
12	4	6,8	16	159
 <i>$VO_2^{m\acute{a}x} = (3,288 \times 12) + 4,07 = 43,526$</i> <i>Classificação: Boa</i>				

Na tabela 22 verificamos o $VO_2^{m\acute{a}x}$ do cliente B.

Tabela 22 – Avaliação do VO_2 max do Cliente B.

<i>FCR = 68</i>				
<i>FCM = 181 bpm</i>				
<i>Tempo</i>	<i>Estágio</i>	<i>Velocidade (Km/h)</i>	<i>Inclinação</i>	<i>FC</i>
3	1	2,7	10	83
6	2	4,0	12	121
9	3	5,5	14	143
 <i>$VO_2^{m\acute{a}x} = (3,288 \times 9) + 4,07 = 33,662$</i> <i>Classificação: Regular</i>				

O objetivo dos clientes A e B é, especialmente, aumentar a massa muscular, isto é, fazer hipertrofia. Tavares (2018) explicou que a hipertrofia é o aumento da secção transversal do musculo e que o principal objetivo deste treino é maximizar a ativação do catabolismo proteico.

Na prescrição deste tipo de treino, podemos optar por exercícios em máquinas de musculação, pesos livres e até mesmo o peso corporal. Existem também outras variáveis como a intensidade, o número de séries, frequência, volume de treino e a ordem dos exercícios que devem ser tomadas em conta.

A intensidade refere-se ao número de repetições realizadas, tendo como referência o valor de 1 RM, que neste caso, varia entre 70 a 85% de 1 RM. Baechle e col. (2000) referem que para existir um aumento da secção transversa do musculo o estímulo de repetições deve variar entre 6 a 12.

Uma série consiste num determinado número de repetições consecutivas de um exercício. Relativamente ao número de series segundo Kraemer (2002) (citado por Ruivo, 2015) deve-se prescrever entre 2 a 4 séries para adultos. O ACSM (2010) refere que cada série deve ser realizada até ao ponto de fadiga volitiva para cada exercício. O intervalo de recuperação entre séries deve variar entre 1 e 2 minutos. Em relação à frequência a ACSM recomenda 2 a 3 treinos semanais para adultos saudáveis, em dias não consecutivos.

O volume de treino refere-se às séries e as repetições sendo fundamental na periodização do treino. Ao longo do programa de treino de força, o volume e a intensidade devem ser aumentados (princípio da progressão) para evitar platôs e para garantir melhorias continuadas. A ordem pela qual se realizam os exercícios de treino reveste-se também de extrema importância, deve-se respeitar um conjunto de pressupostas como, iniciar com exercícios direcionadas para os grandes grupos musculares e só depois para os pequenos grupos musculares, começar pelos exercícios poli-articulares e só depois mono-articulares, alternar exercícios membros inferiores e membros superiores, alterar treino muscular agonista e antagonista.

Em relação à periodização, esta pode ser linear, linear invertida e de periodização ondulatória. No âmbito da periodização linear podemos identificar um macrociclo (bloco), um mesociclo (ciclo) e um microciclo (semana). O macrociclo, poderá ter uma duração de 9 a 12 meses, e pode ser conotado como um plano anual,

divide-se em mesociclos que podem ter a duração de 3 a 4 meses. Os mesociclos deverão organizar-se em função de um objetivo específico não se recomendando que se inicie um novo mesociclo sem uma completa recuperação do mesociclo anterior. O microciclo tem uma duração de 1 a 4 semanas.

A prescrição de treino do cliente A e B baseou-se nos pressupostos anteriormente descritos, carga a 70 a 80% de 1 RM, 6 a 12 repetições, 2 a 3 séries, intervalo de recuperação de 1 a 2 minutos não esquecendo dos conjuntos de pressupostos que direcionam a ordem dos exercícios. Neste caso optei pela periodização linear, há um aumento gradual de intensidade e diminuição do volume. Este sistema de treino permite que o tempo de treino por sessão não seja muito prolongado e permite intensidades de treino muito elevadas (National Strength & Conditioning Association, 2007).

Ambos os clientes alcançaram bons resultados, embora o cliente A tenha se destacado mais pela sua persistência e motivação. Deste modo escolhi o cliente A como exemplo de todo o processo desenvolvido.

O cliente A realizou a sua primeira avaliação no dia 4 de fevereiro, a segunda no dia 13 de março e a terceira no dia 20 de Maio.

A periodização aplicada como já foi dito anteriormente foi a periodização linear, foram aplicados 1 mesociclo (4 meses), com 3 microciclos de 4 semanas cada um. Quando havia alteração de microciclo acontecia também a alteração da carga e do número de repetições. No primeiro microciclo, entre a segunda semana e a terceira, houve uma alteração do número de repetições visto que as primeiras duas semanas eram uma fase de adaptação para o cliente. Do primeiro microciclo para o segundo apenas houve alteração de carga mantendo-se o plano de exercícios, passamos de uma carga de 70% para uma carga de aproximadamente 80%. Do segundo microciclo para o terceiro houve uma alteração de plano, variando a divisão de grupos musculares relativamente aos dias de treino. Entre microciclos havia sempre uma semana de transição entre as fases de hipertrofia, reduzindo o volume e a intensidade para remover a fadiga acumulada. Em anexo XIV estão expostos os dois planos de treino realizados para o cliente A.

De seguida vamos verificar as alterações existentes, comparando a primeira avaliação física com a última.

Resultados Cliente A

A tabela 23 apresenta as diferenças entre a primeira, segunda e terceira avaliação da composição corporal do cliente A.

Tabela 23 – Avaliações da Composição Corporal do Cliente A.

<i>Parâmetro</i>	<i>1ª Avaliação</i> <i>(04-02-19)</i>	<i>2ª Avaliação</i> <i>(13-03-19)</i>	<i>3ª Avaliação</i> <i>(20-05-19)</i>	<i>Diferenças</i>
<i>Massa Corporal (kg)</i>	71,5	75,3	78,8	+7,3kg
<i>IMC (kg/ m²)</i>	22,3	23,5	24,6	+2,3 kg/ m ²
<i>%MG</i>	18,00	17,6	15,5	-2,5%
<i>%Água Corporal</i>	56,2	57,2	58,3	+2,1%
<i>Massa Muscular (kg)</i>	55,6	60	63,2	+7,6kg
<i>Idade Metabólica</i>	23	22	18	-5 anos
<i>Nível Gordura Visceral</i>	3	2	2	-1 nível

Na tabela 24 observamos as diferentes avaliações realizadas no cliente A acerca dos perímetros, podendo verificar que alguns perímetros aumentaram. Como o objetivo do cliente é o ganho de massa muscular, pode afirmar-se que o objetivo está a ser cumprido.

Tabela 24 – Avaliações dos Perímetros do Cliente A.

<i>Perímetros</i> <i>(cm)</i>	<i>Gémeo</i>	<i>Coxa</i>	<i>Costas</i>	<i>Tricep</i>	<i>Bicep</i>	<i>Bicep</i> <i>Contr</i>	<i>Abdominal</i>	<i>Cintura</i>	<i>Anca</i>
<i>1ª</i> <i>Avaliação</i>	34	47	87,3	30	30,9	31,6	85,5	81,8	99
<i>2ª</i> <i>Avaliação</i>	35	53	100,5	33	32,5	33,6	90,5	86	100
<i>3ª</i> <i>Avaliação</i>	35	53,5	103	33,5	33,3	34,5	90	85	101,5
<i>Diferenças</i>	+1	+6,5	+15,7	+3,5	+2,4	+2,9	+4,5	+3,2	+2,5
	Cm	cm	Cm	cm	Com	cm	cm	cm	Cm

Na Tabela 25 analisamos a evolução da resistência muscular do cliente A, que nos mostra uma evolução, de avaliação para avaliação.

Tabela 25 – Avaliações dos Perímetros do Cliente A.

<i>Parâmetro</i>	<i>Teste de Abdominais Parciais</i>			<i>Teste de Flexão de Braço</i>		
<i>Avaliações</i>	1 ^a	2 ^a	3 ^a	1 ^a	2 ^a	3 ^a
<i>Valor</i>	23	30	42	27	30	35

Na tabela 26 observamos as avaliações relativas à força muscular, realizada através do coeficiente de conversão, apresentando-se a estimativa de 1RM do cliente A. Observamos que na maioria melhorou a sua força.

Tabela 26 – Avaliações da Força Muscular do cliente A.

	<i>1 RM (kg)</i>						
	Leg Press	Puxador Alto	Chest Press	Leg Curl	Leg Extension	Biceps Curl	Tricep
<i>1ª Avaliação</i>	246	69,6	78	63,5	77	17,6	17,1
<i>2ª Avaliação</i>	258,2	73	81,1	68,7	79,8	20,2	20
<i>3ª Avaliação</i>	260	75,6	85	72,2	81	22,3	21

Cliente C e D

O cliente C é do sexo masculino, tem 29 anos, mede 183cm e é trabalhador. Começou a frequentar o ginásio em janeiro e a sua primeira avaliação foi realizada no dia 7 desse mês, o seu objetivo é a perda de massa gorda e consequentemente perda de peso.

O cliente D é do sexo feminino, tem 19 anos, mede 157cm e iniciou a sua prática no ginásio no início no mês de março, tendo realizado a sua primeira avaliação no dia 13 do mesmo mês. Como o seu objetivo também é a perda de massa gorda agrupei ambos no mesmo ponto.

O cliente C, ao responder ao questionário referindo que é fumador e sedentário. Através do valor do IMC ($\text{IMC}=31,1 \text{ kg/ m}^2$) verificamos também que é obeso. De acordo com os fatores de risco existentes podemos afirmar que é um cliente com risco elevado. O seu valor de cintura/anca era de 1 cm, indicando-nos que está num nível muito alto.

A cliente D, quando realizou a primeira avaliação e respondeu ao questionário de anamnese referiu que era sedentário. Através do IMC ($\text{IMC}=37,7 \text{ kg/ m}^2$) verificamos também que é obeso. De acordo com os fatores de risco existentes verificamos que é um cliente com um risco moderado. O seu valor de cintura/anca era de 0,75 cm, indicando-nos que está num nível moderado.

Na tabela 27 podemos verificar os resultados referentes aos parâmetros primordiais das avaliações da composição corporal, obtidos através de uma balança de bioimpedancia (Tanita), sendo estes adquiridos na primeira avaliação de cada cliente, neste caso C e D.

Tabela 27 – Avaliação da Composição Corporal do Cliente C e D.

<i>Parâmetro</i>	<i>Cliente C</i>	<i>Cliente D</i>
<i>Massa Corporal (kg)</i>	104	92,9
<i>IMC (kg/m²)</i>	31,1	37,7
<i>%MG</i>	30	46
<i>%Água Corporal</i>	49,7	39,1
<i>Massa Muscular (kg)</i>	69,5	47,3
<i>Idade Metabólica</i>	50	50
<i>Nível Gordura Visceral</i>	11	9

Na tabela 28 serão demonstrados os perímetros de cada cliente (C e D), obtidos na primeira avaliação corporal. No total realizei 17 perímetros a ambos, mas devido à sua extensão apenas vou demonstrar os perímetros primordiais, tendo em conta somente o lado direito de cada cliente. Em anexo XV estão presentes as fichas completas da avaliação do cliente C e D.

Tabela 28 – Avaliação dos Perímetros dos clientes C e D.

<i>Perímetros (cm)</i>	<i>Gémo</i>	<i>Coxa</i>	<i>Costas</i>	<i>Tricep</i>	<i>Bicep</i>	<i>Bicep Contr</i>	<i>Abdominal</i>	<i>Cintura</i>	<i>Anca</i>
<i>Cliente C</i>	41	54	115	35	33	33	121	108	104
<i>Cliente D</i>	45,5	74	103	40,5	39	40,5	151	95	126,5

Na tabela 29 será demonstrado o rácio cintura/anca, perímetros obtidos na avaliação corporal.

Tabela 29 – Avaliação do Rácio Cintura/Anca dos clientes C e D.

	<i>Perímetro Cintura</i>	<i>Perímetro Anca</i>	<i>Rácio C/A</i>	<i>Classificação</i>
<i>Cliente C</i>	108	104	1	Muito elevado
<i>Cliente D</i>	95	126,5	0,75	Moderado

Na tabela 30 podemos averiguar os resultados referentes às avaliações da resistência muscular obtidos na primeira avaliação do cliente C e D.

Tabela 30 – Avaliação da Resistência Muscular dos Clientes C e D.

<i>Parâmetro</i>	<i>Teste de Abdominais Parciais</i>		<i>Teste de Flexão de Braço</i>	
	Valor	Classificação	Valor	Classificação
<i>Cliente C</i>	21	Abaixo da Média	16	Precisa melhorar
<i>Cliente D</i>	18	Abaixo da Média	11	Razoável

Na tabela 31 podemos encontrar os resultados referentes à avaliação da força muscular do cliente C.

Tabela 31 – Avaliação da Força Muscular dos Clientes C.

	<i>Carga (kg)</i>	<i>Repetições</i>	<i>Coefficiente Relativo</i>	<i>1 RM (kg)</i>
<i>Leg Press</i>	105	4	1,13	118,7
<i>Puxador Alto</i>	35	3	1,10	38,5
<i>Chest Press</i>	30	4	1,13	33,9
<i>Leg Curl</i>	25	5	1,16	29
<i>Leg Extension</i>	25	5	1,16	29
<i>Biceps Curl</i>	16	5	1,16	18,6
<i>Tricep</i>	20	5	1,16	23,2

Na tabela 32 podemos encontrar os resultados referentes à avaliação da força muscular do cliente D.

Tabela 32 – Avaliação da Força Muscular do Cliente D.

	<i>Carga (kg)</i>	<i>Repetições</i>	<i>Coefficiente Relativo</i>	<i>1 RM (kg)</i>
<i>Leg Press</i>	90	3	1,10	99
<i>Puxador Alto</i>	15	4	1,13	16,95
<i>Chest Press</i>	15	4	1,13	16,95
<i>Leg Curl</i>	20	6	1,20	24
<i>Leg Extension</i>	15	6	1,20	18
<i>Biceps Curl</i>	10	3	1,10	11
<i>Tricep</i>	6	3	1,10	6,6

Na tabela 33 verificamos o VO²máx do cliente A.

Tabela 33 – Avaliação do VO₂ max do Cilente C.

<i>FCR = 90</i>				
<i>FCM = 191 bpm</i>				
<i>Tempo</i>	<i>Estágio</i>	<i>Velocidade (Km/h)</i>	<i>Inclinação</i>	<i>FC</i>
3	1	2,7	10	119
6	2	4,0	12	137
9	3	5,5	14	151
 <i>VO²máx = (3,288 x 9) + 4,07 = 33,662</i> <i>Classificação: Fraca</i>				

Na tabela 34 verificamos o VO²máx do cliente D.

Tabela 34 – Avaliação do VO₂ max do Cliente D.

<i>FCR = 92</i>				
<i>FCM = 201 bpm</i>				
<i>Tempo</i>	<i>Estágio</i>	<i>Velocidade (Km/h)</i>	<i>Inclinação</i>	<i>FC</i>
3	1	2,7	10	127
6	2	4,0	12	147
9	3	5,5	14	160
 <i>VO²máx = (3,288 x 9) + 4,07 = 33,662</i> <i>Classificação: Regular</i>				

O exercício isolado – sem dieta – tem apenas efeito modesto sobre a perda de peso. Os programas de perda de peso mais bem-sucedidos, portanto, combinam dieta e exercícios para otimizar o déficit de energia e manter a perda de peso refere Heyward (2013 cita ACSM, 2001).

O exercício aeróbio é efetivo para perda de peso e de gordura e para control do peso em longo prazo (Heyward, 2001, citado por Gordon-Larsen et al.,2009; Nelson; Folta, 2009). Entretanto o treino de força pode aumentar a perda de massa gorda quando combinada com exercício aeróbio (ACSM, 2009).

De acordo com o objetivo pretendido a intensidade da carga deve ser inferior a 67% de 1 RM, devem ser prescritos 8 a 10 exercícios com repetições superiores a 12, em relação às séries 2 a 3 sendo que o treino prescrito deve ser realizado 2 a 3 dias por semana para obtermos resultados positivos. Na prescrição deste tipo de treino, podemos optar por exercícios em máquinas de musculação, pesos livres e até mesmo o peso corporal.

Ambos os clientes obterão resultados positivos, mas devido à falta de motivação do cliente C e devido à falta de disponibilidade do cliente D só conseguimos efetuar duas avaliações de cada um. Assim sendo, optei por escolher o cliente C devido a ter acompanhado o processo mais de perto.

O cliente C realizou a sua primeira avaliação no dia 7 de janeiro e a segunda no dia 6 de fevereiro. Assim sendo podemos verificar que o cliente só realizou o treino prescrito durante 5 semanas, equivalente a um microciclo.

Na prescrição do treino para ambos os clientes prescrevi um treino em circuito, optei por exercícios que solicitassem apenas o peso corporal e pesos livres. Na semana de adaptação, realizavam somente 1 série de 10 exercícios. Os 10 exercícios e a sua organização foram escolhidos de acordo com os pressupostos, como, iniciar com exercícios direcionadas para os grandes grupos musculares e só depois para os pequenos grupos musculares, começar pelos exercícios poli-articulares e só depois mono-articulares e a alternância ente exercícios membros inferiores e membros superiores.

Posteriormente à fase de adaptação o objetivo era aumentar o número de séries, atingindo as 3 séries de 10 exercícios. Inicialmente pedia que realizassem somente 10 repetições em cada exercício e com o decorrer das semanas que aumentassem o número de repetições para cima de 12.

De acordo com o que já foi descrito, iri apresentar os resultados do cliente c.

Resultados Cliente C

Na tabela 35 apresento as diferenças entre a primeira, segunda e terceira avaliação da composição corporal do cliente C.

Tabela 35 – Avaliação da Composição Corporal do Cliente C.

<i>Parâmetro</i>	<i>1ª Avaliação (07-01-19)</i>	<i>2ª Avaliação (06-02-19)</i>	<i>Diferenças</i>
<i>Massa Corporal (kg)</i>	104	102	-2kg
<i>IMC (kg/ m²)</i>	31,1	30,5	kg/ m ²
<i>%MG</i>	30	27,6	-2,4%
<i>%Água Corporal</i>	49,7	50,4	+0,7%
<i>Massa Muscular (kg)</i>	69,5	70,2	+0,7kg
<i>Idade Metabólica</i>	50	50	0
<i>Nível Gordura Visceral</i>	11	10	-1 nível

Na tabela 36 observamos as diferentes avaliações realizadas no cliente C acerca dos perímetros, podendo verificar que alguns perímetros diminuíram e outros aumentaram.

Tabela 36 – Avaliações dos Perímetros do Cliente C.

<i>Perímetros (cm)</i>	<i>Gémeo</i>	<i>Coxa</i>	<i>Costas</i>	<i>Tricep</i>	<i>Bicep</i>	<i>Bicep Contr.</i>	<i>Abdominal</i>	<i>Cintura</i>	<i>Anca</i>
<i>1ª Avaliação</i>	41	54	115	35	33	33	121	108	104
<i>2ª Avaliação</i>	43,5	63	111	36	35	36	115	99,9	103
<i>Diferenças</i>	+2,5	+7	-4	+1	+2	+3	-6	-8,1	+1
	cm	cm	Cm	cm	com	Cm	cm	cm	cm

Na tabela 37 analisamos a evolução da resistência muscular do cliente C, que nos mostra uma evolução, de avaliação para avaliação.

Tabela 37 – Avaliação da Resistência Muscular do Cliente C.

<i>Parâmetro</i>	<i>Teste de Abdominais Parciais</i>		<i>Teste de Flexão de Braço</i>	
<i>Avaliações</i>	1 ^a	2 ^a	1 ^a	2 ^a
<i>Valor</i>	21	28	16	20

Na tabela 38 observamos as avaliações relativas à força muscular, realizada através do coeficiente de conversão, apresentando-se a estimativa de 1RM do cliente C. Observamos que na maioria melhorou a sua força.

Tabela 38 – Avaliações da Força Muscular do Cliente C.

	<i>1 RM (kg)</i>						
	<i>Leg Press</i>	<i>Puxador Alto</i>	<i>Chest Press</i>	<i>Leg Curl</i>	<i>Leg Extension</i>	<i>Biceps Curl</i>	<i>Tricep</i>
<i>1ª Avaliação</i>	118,7	38,5	33,9	29	29	18,6	23,2
<i>2ª Avaliação</i>	130	40,2	36	32,1	34,7	20	25

3. Atividade de Promoção

O nome da atividade de promoção foi “CAMINHADA À BARRAGEM”, esta atividade decorreu no dia 25 de maio e teve como objetivo promover a prática da atividade física e promover a interação social entre instrutores, clientes e convidados, que neste caso eram familiares ou colegas dos mesmos.

A distância percorrida na “CAMINHADA” foi de 8 Km e teve uma duração de aproximadamente 2 horas. O percurso começou no ginásio Clube Bem Estar pelas 9:20 horas, seguindo até ao Tintinholho, posteriormente em direção à Capela de Nossa Senhora da Póvoa pertencente à aldeia do Cubo. O percurso continua até à Igreja de Santa Eufémia e de seguida em direção à Capela de Santo António pertencente à aldeia de Maçainhas de Baixo. Às 11.30h chegamos à Barragem do Caldeirão,

Esta atividade teve a participação de vinte e três pessoas, três instrutores, dez clientes, nove convidados e uma criança. O percurso foi realizado no meio urbano e no meio rural. Na escala de Borg, de zero a dez, esta caminhada é avaliada num quatro, dificuldade baixa/moderada. A atividade promoveu o convívio entre os participantes, a interajuda e o bem-estar físico, mental e social. No final da atividade realizamos um lanche partilhado e aproveitamos a bela paisagem da Barragem do Caldeirão, pertencente à cidade da Guarda. Na figura 11 estão expostos alguns dos momentos dessa caminhada.

Figura 11: Fotos da Caminhada à Barragem do Caldeirão.



4. Atividades Complementares

Neste ponto, refiro todas as formações que realizei ao longo do ano curricular, formações valorizam a minha formação profissional.

Formação *Cycling*

No dia 9 e 10 de março de 2019, no ginásio Clube Bem Estar pertencente à cidade da Guarda, decorreu uma formação de *Cycling* orientada por uma empresa chamada *Eac Training System*. A *Eacsystem* é uma empresa espanhola que presentemente está em expansão em Portugal. É um projeto que nasceu da paixão pela saúde e pela atividade física e apresenta como a maior vantagem a vasta formação e a dilatada experiência na área do fitness. O grande objetivo desta empresa é disponibilizar aos Instrutores de Fitness uma grande variedade de ferramentas que facilitem o seu trabalho.

EAC CYCLING é um sistema de treino indoor baseado no ciclismo real, motivado pelas suas sensações de liberdade. É um treino seguro, pratico e divertido. Esta modalidade tem como principal objetivo o treino cardiovascular, sendo que é uma das aulas preferidas dos clientes. (SYSTEMS, Manual de Entrenamiento CYCLING, 2009)

A formação teve uma duração de 16 horas, sendo que o formador foi o António Teixeira, Diretor Técnico da Eacsystem Portugal.

O principal motivo de ter investido nesta formação deve-se à sua grande adesão, por parte dos clientes, em contexto de ginásio. É uma modalidade muito requisitada sendo bastante valorizada por parte dos diretores técnicos do mesmo. Esta formação veio trazer um enorme conhecimento sobre a modalidade e sobre a sua prática sendo fundamental para o meu futuro profissional.

No anexo XIX encontra-se o Certificado da Formação de Cycling.

Formação SFXCORE, DUMBBELLS, RECHARGE e BODYJUMP

Nos dias 4 e 5 de maio de 2019, no ginásio Pólis pertencente à cidade da Guarda, decorreram quatro formações, *Sfx Core*, *Dumbbells*, *Recharge* e *Bodyjump*, orientadas também pela empresa *Eacsystem*. Como já foi dito anteriormente a *Eacsystem* é uma empresa espanhola que presentemente está em expansão em Portugal. É um projeto que nasceu da paixão pela saúde e pela atividade física e apresenta como a maior vantagem a vasta formação e a dilatada experiência na área do fitness. O grande objetivo desta empresa é disponibilizar aos Instrutores de Fitness uma grande variedade de ferramentas que facilitem o seu trabalho.

Em relação às quatro formações:

SFX CORE é uma aula de 40 minutos que tem com objetivo trabalhar a zona média do corpo (core). Nesta modalidade trabalhamos não só os músculos do abdómen, mas também a região posterior (costas). Com a sua prática podemos trabalhar todos os músculos que compõe o abdómen, melhorar a postura, fortalecer as costas, minimizar o risco de lesões e aumentar o nível de flexibilidade. Esta modalidade tem diversas adaptações e diferentes níveis de intensidade, de forma a ser praticada por qualquer individuo. Podem ser utilizados diversos materiais na sua prática como: step, elásticos, pesos livres.

DUMBBELLS é uma aula com aproximadamente 50-55 minutos que visa alcançar um trabalho eficiente em todos os grupos musculares com o objetivo de fortalecer e tonificar o corpo. É um programa de treino de exercícios realizado com barras e discos, utilizando os princípios de treino com pesos livres. Esta aula é composta por 10 músicas sendo que cada uma delas é destinada a um ou vários grupos musculares. É um treino eficaz que facilita a integração de todos os indivíduos.

RECHARGE é um programa que proporciona através da música, a harmonia e a fluidez dos movimentos, visa ativar vários estímulos nas suas capacidades físicas, em relação à postura, flexibilidade e respiração. Esta aula é adaptada a qualquer nível de forma física, recomendada para pessoas que querem colocar de lado o stress. É uma modalidade que visa completar as restantes modalidades ou treinos, pois tem como objetivo melhorar a postura/consciência postural, previne dores músculo-esqueléticas, aumenta a flexibilidade e combate o stress.

BODYJUMP é uma aula de 55 minutos que utiliza somente um minitrampolim. É uma combinação de música explosiva com movimentos motivadores utilizando somente o peso corporal. Tem inúmeros benefícios como fortalecer os ossos, músculos e articulações, potencializar a perda de massa gorda, melhorar o sistema cardiovascular, melhorar o equilíbrio, postura e coordenação. (SYSTEMS, Manual de Entrenamiento Bodyjump, 2009)

Cada formação teve uma duração de 8 horas, sendo que o formador voltou a ser o António Teixeira, Diretor Técnico da Eacsystem em Portugal.

Das quatro formações, a que mais me identifiquei é com o *BODYJUMP*. Na minha opinião é uma aula super motivadora, super entusiasmante, super divertida. Esta modalidade sempre me cativou o que fez com que se tornasse num objetivo pessoal, isto é, tive a necessidade de tirar de imediato esta formação. Em relação às restantes modalidades também comecei a gostar de *DUMBBELLS* e de *SFX CORE*, visto serem modalidades que promovem inúmeros benefícios. A modalidade *RECHARGE* também é uma aula super interessante, embora não faça muito o meu gênero devido a gostar de aulas mais mexidas.

Nos anexos XX, XXI e XXII encontram-se os certificados das formações acima referidas.

Reflexão final

De modo a concluir o relatório, realizo uma reflexão final sobre todo o processo de estágio. Como já foi dito anteriormente a fase de integração e de adaptação é sempre um momento difícil, foi fundamental ser capaz de me adaptar para posteriormente evoluir. O estágio sem dúvida que é uma ferramenta de crescimento, através dele vem a novidade, novas experiências, novas dificuldades, novos conhecimentos, novas aprendizagens, novas relações, entre outras. Sem dúvida que no decorrer do estágio, toda a minha evolução foi notória, tanto a nível prático como teórico, o estágio foi essencial para a minha formação profissional e até mesmo pessoal.

Fazendo uma análise aos objetivos a que me propus atingir, posso afirmar que foram todos realizados desde a sala de exercício à sala de aulas de grupo. Em sala de exercício avaliei, acompanhei, corriji e prescrevi treino a vários clientes. Quatro deles de uma forma mais rigorosa e atenta, verificando posteriormente resultados positivos. Em sala de aulas de grupo lecionei e acrescentei novas modalidades ao horário, o que fez com que os clientes me valorizassem.

De um modo geral penso que fui um apoio fundamental à Ângela Saraiva, Diretora do Ginásio Clube Bem-Estar, devido a minha responsabilidade, dedicação e polivalência. Demonstrei também simpatia, disponibilidade e auxílio perante todos os clientes, criando até algumas relações de amizade.

Deste modo só tenho a agradecer ao Ginásio Clube Bem Estar por me ter acolhido.


Referências


- ACSM. (2010). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Medicine & Science in Sport & Exercise.
- Batista, P. M., A., G., & Matos, Z. (2008). *Termos e Características Associadas à Competência. Estudo comparativo de profissionais do desporto que exercem a sua atividade profissional em diferentes contextos de prática desportiva*. Revista Portuguesa Ciências do Desporto.
- Campos, F. J. (Setembro de 2009). *A LIDERANÇA EM ACTIVIDADES DE GRUPO FITNESS*.
- Cerca, L. (2003). *Metodologia da Ginástica de Grupo*. Cacém: A. Manz Produções.
- Franco, S. C. (2009). *Comportamento Pedagógico dos instrutores de Fitness em aulas de grupo de Localizada*. Lleida.
- Heyward, V. H. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício*. Artmed.
- Medicine, A. C. (2006). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Medicine, A. C. (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Ruivo, R. (2015). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício*. Self - Desenvolvimento Pessoal.
- SYSTEMS, E. T. (2009). *Manual de Entrenamiento Bodyjump*.
- SYSTEMS, E. T. (2009). *Manual de Entrenamiento CYCLING*.
- Teixeira, D. S. (2017). *Manual do Técnico de Exercício Físico*. André Manz, Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal, Lda.
- Walter R. Thompson, P. F. (2018). *WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2019. ACSM's Health & Fitness* .

ANEXOS

Anexos - I - Convenção e Plano de Estágio

956

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	CONVENÇÃO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP 001.12 Ano Letivo ____ / ____ 12																														
<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 CONVENÇÃO deverá ser preenchida em duplicado 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" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTC</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia:</td> <td><input type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Outro: _____</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3">Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?</td> <td><input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Informação adicional: (se aplicável)</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"/> 1º período <input type="radio"/> 2º período <input type="radio"/> 3º período </td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTC	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia:	<input type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____			Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?			<input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small>	Informação adicional: (se aplicável)					Designação:	_____				Ano curricular:	_____	Semestre:	_____	<input type="radio"/> 1º período <input type="radio"/> 2º período <input type="radio"/> 3º período
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTC	<input type="checkbox"/> ESTH																												
Tipologia:	<input type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	<input type="checkbox"/> Outro: _____																													
	Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?			<input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small>																												
Informação adicional: (se aplicável)																																
Designação:	_____																															
Ano curricular:	_____	Semestre:	_____	<input type="radio"/> 1º período <input type="radio"/> 2º período <input type="radio"/> 3º período																												
1. INTERVENIENTES																																
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA (IPG): Unidade orgânica: <u>ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE, COMUNITARIAS E DESPORTO</u> Morada: <u>Avenida DR. Fernando de Sa Carneiro, 29</u> Cod. postal: <u>6300-569 GUARDA</u> Telef: <u>239220935</u> E-mail: _____ Página WEB: _____ Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP): Telef: _____ E-mail: _____ Docente orientador: Nome: <u>Ursulina Roque Casanova</u> UTC: <u>DC e Expressões</u> E-mail: <u>UR0252@ipg.pt</u> Docente coorientador: (se aplicável) _____																																
ESTUDANTE: Nome: <u>Maria Sofia Jesus Almeida</u> N.º de estudante: <u>1509099</u> <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado Curso: <u>Desporto</u> Telef: <u>999669782</u> E-mail: <u>maria_sofia_almeida13@hotmail.com</u>																																
ENTIDADE: Denominação: <u>Clube Bem Estar - Actividades Desportivas, etc</u> Morada: <u>Rua Dr. Francisco de Sá Carneiro, n.º 41, R/C</u> Cód. postal: <u>6300</u> - <u>559</u> Localidade: <u>Guarda</u> Telef: <u>271221186</u> Fax: _____ Página WEB: _____ Tutor/Supervisor: Nome: <u>Ángela Maria dos Santos</u> Cargo/Função: <u>Gerente</u> Telef. direto: <u>969463910</u> E-mail: <u>angelasantosmb@gmail.com</u> Habilitações académicas: <u>licenciatura em Ciências do Desporto na UBI</u>																																

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003.E 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>		
1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<p> <input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Exercício físico e Bem-Estar</u> Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Luísa Inês Jesus Almeida</u> N.º <u>50090144</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: _____ Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Ángela Maria dos Santos</u> </p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</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> <p style="margin-left: 20px;">(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção); e</p> <p style="margin-left: 20px;">(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).</p> <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 maior de especialização.</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <p style="margin-left: 20px;">(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI/IPG 047);</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI/IPG 027).</p>		
3. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>1419712018</u> Data</p> <p><u>Luísa Almeida</u> Assinatura</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>141112018</u> Data</p> <p><u>Notela Gomes</u> Assinatura</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>1419712018</u> Data</p> <p><u>Ángela Maria dos Santos</u> Assinatura C. Maria Lúcia Almeida Marques, Lda A Guarda</p>

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.
O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Trainador Estagiário.

- Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
 Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: Giulho

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Trainador(a) Estagiário(a):

Nome: Marta Sofia Jesus Almeida N.º do estudante: 509099

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

Nome: Natalina Regina Casanova N.º de func.: _____

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

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

Nome: Amélia Helder Luzes Sobrinho N.º da cédula profissional: _____

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

- ___ Ganhar experiência na área do fitness
- ___ Apoiar / Auxiliar o setor administrativo e o atendimento ao público.
- ___ Adquirir conhecimentos em contexto de sala de exercício e sala de grupo.
- ___ Ser proativo em contexto de sala de exercício e sala de grupo.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

- ___ Conseguir elaborar planos de treino para os diferentes tipos de objetivos de cada cliente;
- ___ Planear e levar a cabo aulas de grupo maximando o aproveitamento e a apreciação de conteúdos desde a sua planeação até à sua realização;

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

- 1.ª fase: Integração e Planeamento Início: 16/10/2018
D D M M A A A A
das atividades definidas
- 2.ª fase: Integração, desenvolvimento e implementação Início: 01/11/2018
D D M M A A A A
- 3.ª fase: Conclusão e Avaliação Início: 31/05/2019
D D M M A A A A

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Trainador(a) Estagiário(a)
14/11/2018
Data
Marta Almeida
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio
14/11/2018
Data
Natalina Casanova
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento
14/11/2018
Data
C. Soc. - Tur. Atividade Desportiva, Lda
A Gerência
[Assinatura]
(assinatura e carimbo da Entidade)



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DA EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO
LICENCIATURA EM DESPORTO

CBE GYM



CLUBE BEM-ESTAR

PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

Discente: Mara Almeida Nº5009014 | Menor: Exercício Físico e Bem-Estar | Entidade Acolhedora: Clube Bem-Estar

INTRODUÇÃO

- No âmbito da Unidade Curricular de Estágio venho expor, de uma forma sucinta, o plano individual de estágio.
- O presente poster tem como objetivo elucidar a minha intervenção no ginásio Clube Bem-Estar, pertencente à cidade da Guarda.

OBJETIVOS GERAIS

- Adquirir experiência na área do fitness, aperfeiçoando competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção;
- Adquirir conhecimentos em contexto de sala de exercício e em sala de grupo;
- Auxiliar o sector administrativo e o atendimento ao público;
- Ser proativo em contexto de sala de grupo e de sala de exercício.

RECURSOS FÍSICOS



SALA DE EXERCÍCIO



SALA DE AVALIAÇÃO FÍSICA



SALA DE AULAS DE GRUPO



SALA DE CYCLING

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões de sala de grupo e nas sessões de sala de exercício.

Estruturar planos de treino para os diferentes tipos de objetivos.

↓

Planificar e lecionar aulas de grupo mostrando conhecimento e apreensão de conceitos desde a sua planificação até à sua realização.

Eleger, justificar e aplicar adequadamente as metodologias selecionadas, nas diferentes sessões.

↓

Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício.

ÁREAS DE INTERVENÇÃO

SALA DE EXERCÍCIO

SALA DE AULAS DE GRUPO

MODALIDADES


ZUMBA | ABS | AEROLocal | PILATES CLÍNICO | PUMP | CYCLING | STRONG | MUAY THAI | JUMP | STEP | CIRCUITO

HORÁRIO SEMANAL

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira
18:00 às 21:00	18:00 às 21:00	14:00 às 21:00	18:00 às 21:00

Tutor: Ângela Saraiva | Orientadora: Profª Drª Natalina Casanova

Anexos - III - Tabela de Preços



CLUBE BEM-ESTAR

TABELA DE PREÇOS 2018

	S/ FIDELIZAÇÃO		
	IX	ZX	LIVRE
Economic Fit Cardio-Fitness e musculação até as 15h		29,9 €	34,0 €
Total Fit Todas as modalidades.		34,9 €	39,9 €
Class Express Fit (só aulas) Aulas de grupo			34,9€
Pilates Acesso às aulas de pilates (sem toalha)	20,0 €	30,0 €	
Especial Família 3 (3 elementos) Todas as modalidades			99,9 €
Especial Família 4 (4 elementos) Todas as modalidades			119,9 €
MUAY THAY Acesso a três treinos semanais			30,0 €

TREINO PERSONALIZADO

Sessão a vulso Acesso a um treino mediante marcação prévia.	25 Euros
Uma sessão semanal Acesso a um treino por semana	99 Euros/ Mês
Duas sessões por semana Acesso a dois treinos por semana.	180 Euros/ Mês
Três Sessões por semana Acesso a três treinos e uma sauna por semana.	240 Euros/ Mês

Anexos - IV - Recursos Materiais

Tabela 1 - Inventário da Sala de Exercício			
Nome	Quantidade	Estado	Marca
Ergômetro de Corrida	3	Bom	Johnson
Bicicletas	2	Bom	Johnson
Elíptica	2	Bom	Johnson
Remo	2	Bom	Johnson
Máquina de Abdominais	1	Bom	Panatta
Máquina de Agachamento	1	Bom	Panatta
Smith Machine	1	Bom	Panatta
Leg Extension	1	Bom	Panatta
Leg Press	1	Bom	Panatta
Steaded Leg Curling	1	Bom	Panatta
Cable Crossover	2	Bom	Panatta
Lat Pulldown	1	Bom	Panatta
Peck Back	1	Bom	Panatta
Peck Deck	1	Bom	Panatta
Chest Press	1	Bom	Panatta
Deltoide Press	1	Bom	Panatta
Halteres	2 de 2kg 2 de 4kg 2 de 6kg 2 de 8kg 2 de 10kg 2 de 12kg 2 de 14kg 2 de 16kg 2 de 18kg 2 de 20 kg	Bom	-

Halteres montáveis	2	Bom	-
Anilhas	2 de 1kg 4 de 2kg 4 de 5kg 6 de 10kg 6 de 15kg 6 de 20kg	Bom	-
Fitball	3 (Diversos Tamanhos)	Bom	-
Bozu	1	Bom	-
Caixa	1	Bom	-
Bancos	2	Bom	Panatta
Banco Scott	1	Bom	Panatta
Elásticos	20	Razoável	-
Cordas	2	Razoável	-
Saco	1 de 10kg	Bom	-
Barras w	1	Bom	-
Barras	2	Bom	-
TRX	2	Razoável	-
Kettlebell	2 de 4kg 3 de 6kg 1 de 8kg 1 de 10kg 2 de 12kg 1 de 16kg	Bom	-
Caneleiras	3 pares (2 kg cada uma)	Razoável	-

Inventario Sala de Grupo e Diversos

Nome	Quantidade	Estado	Marca
Piso Tartan	55	Razoável	-
Colchões	22	Razoável	-
Steps	20	Bom	Reebok
Trampolins	20	Razoável	-
Pesos	43 de 1,25 kg 43 de 2,5 kg 43 de 5 kg	Bom	-
Barras de Pump	23	Bom	-
Saco de Box	1	Razoável	-
Luvras de Box	3 pares	Razoável	-
Caneleiras (boxe)	2 pares	Razoável	-
Diversos			
Bicicletas	11	Bom	Fittech
Diversos			
Televisões	2	Bom	-
Toalhas	120 de sala de exercício 40 de banho	Bom	-
Colunas	2	Razoável	Z-LD, System
Telefone	1	Bom	-
Computador	2	Razoável	-
Extintores	5	Bom	-
Ar Condicionado	3	Bom	LG
Cacifos	Masculino:20 Feminino:22 Populações Especiais:2	Bom	-

Anexos - V - Horário das Aulas de Grupo

CBE GYM



Estudio 2 Sala de Aulas

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
Manhã	11.00H		Cycling 9.45H			
	11.30H		10.30H		11.00H	11.00H
Tarde	18.00H	18.00H	18.00H		18.00H	
	Zumba 18.30H	18.30H	Cycling 18.30H	Gap 18.15H	Crosstraining 18.30	
	Cycling & Gap 19.15H	Pilates 19.30H	Pump 19.15H	Strong 19.00H	Zumba 19.15H	
		Relax Mind 20.20H		Pilates 19.45H		
	Muay Thai* 20.00H		Muay Thai* 20.00H			

Estudio 1 Sala de Musculação e Cardio

2ª, 4ª e 6ª	Abertura	9.00H	Fecho	21.30H	
3ª e 5ª		8.00H		21.30H	
Sábado		9.00H		14.00H	

* Aula Excluída do pacote

FICHA DE OBSERVAÇÃO

ATIVIDADE	N.º DE ALUNOS	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	Treinador
AB5	4	PRÉ-DESEMPENHAR / INTERMEDIÁRIA	GRUPC BEN - ESTÁRIA TMRCT		12.11.2018 18:00H	SOLANGE SANTOS

ELEMENTOS A OBSERVAR	NÍVEL DOS ALUNOS			COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
	Sim	Não	Não Observado		
INÍCIO					
Cumprimento os alunos no início da sessão	X				
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início	X			Definição - Trabalho realizado por parte do Grac	
Objetivos	X				
Conteúdos	X				
PLANO E DESEMPENHO DA AULA					
Aula preparada (existência de plano de sessão)	X				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)			X		
Confiança e segurança durante o ensino	X				
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)			X		

GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA						
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido		X			Alunos dispostos rapidamente a responderem às questões para obter o conteúdo.	
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado		X			Exercícios específicos de prática de conteúdo.	
Esquema de aula			X			
Método utilizado	X				EXERCÍCIOS: TUBULIFORMES DE SÓLIDOS N.º Top (16) Sólidos (3) = 16x3	
Fases do jogo						
COMUNICAÇÃO						
Comunicação de forma clara e precisa	X					
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspectos essenciais	X					
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X					
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X					
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos	X					
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X					
Utilização específica de vocabulário	X					

Utilização de vários canais de comunicação
 (verbal e não-verbal)

			X		
Realização					
Enunciado do fvk	X				
Tpo de fvk	X			CONVULSIVO E ATROFICANTE	
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X			TOPIC	
INSTRUCÃO					
Explicação do exercício	X				
Demonstração do exercício	X				
Apresentação do objectivo do exercício	X				
Estilo de ensino utilizado ... exemplo	X				
Estilo de liderança utilizado ... exemplo	X				sempre a fazer - e sem slide de referência para o conteúdo. Ex: não utilizar o mesmo slide de texto
Elogios aos alunos	X				Feedbacks
Questionamento aos alunos (com o objectivo de controlar a aquisição de conhecimentos)		X			

CLASSE					
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X				
Utiliza o nome dos alunos	X				
Pressionar para empenhamento no esforço	X				
Estar atento às intervenções dos alunos			X		
Demonstrar dinamismo e energia	X				
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)	X				
Acelar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)			X		
Estar apresentável/vestuário em condições e boa forma física	X				
FOR DA AUL A					
Despedida aos alunos no final do treino	X				
Motivação no final da aula para o treino seguinte	X				
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	X				

OBSERVAÇÕES:

A aula de anatomia é uma aula direccionada para o fortalecimento e a definição da musculatura abdominal, é uma aula que foca o trabalho nos diferentes tipos de abdominais, inferiores, superiores e oblíquos.

A inovação surgiu surpreendendo os alunos para passar a aula de aula, foi bem planificada e cumprida, com o seu principal objetivo.






Anexos - VII - Calendário Anual

	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

Legenda	
	Feriados
	Interrupções Letivas
	Fins de Semana
	Dias de Estágio

Anexos - VIII - Exemplo de Aula de ABS

	Exercício	Imagem	Repetições/ Tempo	Séries
AQUECIMENTO	Passo básico		8	1
	Toque unilateral Frente/ Lado/ Trás		8+8 (16)	3
	Toque ao lado alternado		(8+8)16	3
	Joelho Alternado		(8+8) 16	3
	Calcanhar Alternado		(8+8) 16	3
	Passo em V		8	3
PARTE FUNDAMENTAL	Abdominal completo + Abdominal curtinho		50''	3
	ABD c/bicicleta + Oblíquos c/peso		50''	3
	Prancha (MI no MS oposto) + Prancha Antebraços		50''	3
	Tesouras Verticais + Tesouras Horizontais)		50''	3
	Flexão Lateral o Tronco Alternada		50''	3
	Prancha (MS afasta e junta) + Prancha de Braços		50''	3
ALONGAMENTOS	Flexão Tronco à Frente + MS Estendidos		20''	1
	Sentado (pé c/ pé) Mãos nos tornozelos + Cotovelos nas dobras do joelho fazendo pressão		20''	1



	<p>Alternado – MI fletido cruza por cima do MI oposto + MS oposto vai fazer pressão na perna cruzada</p>		<p>40''</p>	<p>1</p>
	<p>Bola</p>		<p>20''</p>	<p>1</p>
	<p>Hiperextensão do Tronco</p>		<p>20''</p>	<p>1</p>
	<p>Sentado sobre os MI / Tronco e MS estendidos</p>		<p>20''</p>	<p>1</p>
	<p>Criança</p>		<p>20''</p>	<p>1</p>
	<p>De pé estende os MI por cima da cabeça</p>		<p>20''</p>	<p>1</p>









Anexos - IX - Exemplo de Aula em Circuito

	Exercício	Imagem	Repetições/Tempo	Séries
AQUECIMENTO	Passar por todos os exercícios calmamente		5'	1
	Remo		30''	3
	Tríceps c/ Elástico		30''	3
	Agachamento Saltado		30''	3
	Socos c/peso		30''	3
	Skipping Alto Trampolim		30''	3
	Remada Baixa c/ Elástico		30''	3
	Flexões		30''	3
	Mountain Climbers		30''	3
	Adução Horizontal MS Alternado com auxílio do outro MS		30''	1
	Alongar Bíceps		30''	1
	Alongar Tríceps		30''	1
ALONGAMENTO				

Alongar Glúteo		30''	1
Cruzar MI por cima do outro e fazer pressão com MS		30''	1
Deitado - Flexão MI alternado com auxílio dos MS		30''	1
Calcanhar ao Rabo		30''	1
MI flete à frente e a outra estira a trás (alternadamente)		30''	1
Flexão Lateral Tronco		30''	1

Anexos - X - Exemplo de Aula de GAP

	Exercício	Imagem	Repetições/ Tempos	Séries
Aquecimento	Rotação Ombros Á Frente		32t	2
	Toque ao Lado com 1 MS à Frente		32t	
	Toque ao lado com 2 MS à Frente		32t	
	Toque ao lado com ligeiro Agachamento		32t	
	Toque ao lado com ligeiro agachamento/ Elevação MS		32t	
	Toque ao lado com MS a cruzarem à Frente		32t	
	Joelho		32t	
	Agachamento		8	3
	Agachamento c/abdução Lateral MI		8	
	Agachamento curtinhas		16	
	Lunge unilateral a trás D		8	2
	Lulnge unilateral ao lado D		8	
	Lunge unilateral a trás D + Lunge unilateral ao lado D		8	
	Lunge unilateral a trás E		8	
	Lunge unilateral ao lado E		8	
	Lunge unilateral a trás E + Lunge unilateral ao lado E		8	

Parte Fundamental	<p>ABD Flexão Lateral do tronco com Flexão Lateral da coxa D + ABD Flexão Lateral do tronco com Flexão Lateral da coxa E</p>		8 + 8	1
	<p>ABD Flexão Lateral do tronco com Flexão Lateral da coxa D + ABD Flexão Lateral do tronco com Flexão Lateral da coxa E</p>		4 + 4	1
	Joelho unilateral lado D		16	2
	Joelho unilateral lado E		16	
	<p>ABD Estender 1 MI/ Flete o outro (alternadamente)</p>		32	2
	<p>ABD Abre e Fecha MI</p>		32	
	<p>ABD Tesouras VERTICAIS</p>		32	2
	<p>ABD Tesouras HORIZONTAIS</p>		32	
	<p>ABD OBLIQUO Toque ao Lado</p>		32	2
	<p>ABD OBLIQUO Crunch ao lado</p>		32	

Elevação unilateral MI fletido (quando desce cruza por cima do MI apoiado) D		16	
Elevação unilateral MI estendido (quando desce flete para junto do tronco)		16	2
Abdução unilateral MI		16	
Elevação unilateral MI fletido (quando desce cruza por cima do MI apoiado) E		16	
Elevação unilateral MI estendido (quando desce flete para junto do tronco)		16	2
Abdução unilateral MI		16	
<hr/>			
Ponte Glúteos		16	
<hr/>			
Ponte Glúteos com apoio dos MS		16	3
Prancha Invertida		16 t	
<hr/>			
ABD Curtinho		16	
ABD Obliquo (cotovelo D toca no joelho oposto)		8	3
ABD Obliquo (cotovelo E toca no joelho oposto)		8	

	Agachamento em sumo		16	3
	Agachamento em Sumo (fica 3)		16	
	Mountain Climbers		16	3
	Prancha (Afasta e Junta MI)		16	
	Agachamento Saltado		16	3
	Lunge Dinâmico Cruzado		16	
Alongamento	Cruzar as mãos e alongar por cima da cabeça/ Flexão do tronco à frente com membros estendidos		30''	3
	Rotação Lateral do Tronco para ambos os lados		30''	2
	1 MS cruza para o lado oposto e o outro faz pressão no cotovelo contra o tronco (alternado)		30''	2
	1 MI ligeiramente fletido e o outro estendido / MS vai fazer pressão na ponta do pé do MI estendido contra a perna (alternado)		30''	2
	Flexão dos MI à frente		30''	2
	Flexão dos MI a trás		30''	2
	Sentado flete um MI esticando o outro / Tronco flete sobre o MI estendido (alternado)		30''	2

	Sentado cruza 1 dos MI sobre o outro realizando uma rotação do tronco para o lado contrário (alternado)		30''	2
	Hiperextensão do Tronco		15''	2
	Sentado sobre os MI / Tronco e MS estendidos		15''	2
	Bola		15''	1
	Criança		15''	1
	Flexão à Frente com MI Abertos		15''	1

Anexos - XI - Questionário de Prontidão para a Atividade Física

Questionário Inicial

Numero Cliente	1610
Data Avaliação	

OBJECTIVOS			
Hipertrofia Muscular	<input checked="" type="checkbox"/>	Resistência Muscular	
Definição Muscular		Redução Massa Gorda	
Aumento da Flexibilidade		Aptidão Física Geral	
Aumento da Resistência Cardiovascular		Profiláticos e/ou Terapeuticos	

QUESTIONÁRIO DE SAÚDE		SIM	NÃO
1) Sente dores ou desconforto no peito durante/após o exercício físico?			<input checked="" type="checkbox"/>
2) Tem história de doença cardíaca (enfarte do miocárdio, angina de peito, isquemia, insuficiência cardíaca)?			<input checked="" type="checkbox"/>
3) Apresenta extra sístole, taquicardia, palpitações, sopro?			<input checked="" type="checkbox"/>
4) Tem hipertensão arterial?			<input checked="" type="checkbox"/>
5) Doença pulmonar (asma, enfisema, bronquite)?			<input checked="" type="checkbox"/>
6) Alergia a fármacos?			<input checked="" type="checkbox"/>
7) Insuficiência cardíaca?			<input checked="" type="checkbox"/>
8) Tonturas, desmaios, náuseas/vômitos durante o esforço?			<input checked="" type="checkbox"/>
9) Diabetes Tipo I ou Tipo II?			<input checked="" type="checkbox"/>
10) Epilepsia?			<input checked="" type="checkbox"/>
11) Doenças vasculares periféricas (varizes, derrames, etc.)?			<input checked="" type="checkbox"/>
12) Flebites, embolias?			<input checked="" type="checkbox"/>
13) Artrites/dores nas articulações (coluna, joelhos, ombros)?	Joelhos e coluna	<input checked="" type="checkbox"/>	
14) Febre reumática?			<input checked="" type="checkbox"/>
15) Desequilíbrios emocionais (depressão, ansiedade, etc.)?			<input checked="" type="checkbox"/>
16) Doenças recentes, hospitalizações/cirurgias?			<input checked="" type="checkbox"/>
Qual?			
17) Uso regular de medicamentos?			<input checked="" type="checkbox"/>
18) Faz uso regular do tabaco?			<input checked="" type="checkbox"/>
19) Faz uso regular de bebidas alcoólicas?			<input checked="" type="checkbox"/>
20) Cafeína, incluindo bebidas com cola e outros excitantes?		<input checked="" type="checkbox"/>	
21) Alimentação irregular/desequilibrada sobre o aspecto qualitativo/quantitativo?		<input checked="" type="checkbox"/>	
22) Lipidograma atípico (alterações do colesterol)?			<input checked="" type="checkbox"/>
23) Pratica actividade física regularmente?		<input checked="" type="checkbox"/>	
Qual?			
24) Apresenta alguma restrição médica para a prática do exercicios físico?			<input checked="" type="checkbox"/>
Qual?			

3 a 4 x semana

Anexos - XII - Avaliação Corporal dos Clientes A e B

CBE GYM



Avaliação Física - Composição Corporal

Nº Cliente

Nº	Data	Idade	Altura	Peso	BMC	% Massa Gorda	% Total de Água Corporal	Massa Muscular	Nível Avaliação Física	Massa Ossea	Taxa Metabólica Basal	Idade Metabólica	Nível Gordura Visceral
1	08/19	22	1,75	71,5		12,00	56,2	55,6	5	3,0	1344	23	3
2	14/03/19	22	1,75	75,3		12,6	57,2	60	5	3,0	1273	23	2
3	30/05/19	22	1,75	72,2		15,5	52,3	63,2	5	3,0		17	2
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

CBE GYM



Avaliação Física - Composição Corporal

Nº Cliente

Nº	Data	Idade	Altura	Peso	IMC	% Massa Gorda	% Total de Água Corporal	Massa Muscular	Nível Avaliação Física	Massa Óssea	Taxa Metabólica Basal	Idade Metabólica	Nível Gordura Visceral
1	11/02/14	35	1,70	65	22,5	16	59,1	51,9	5	2,8	1574	25	5
2	15/03/09	35	1,30	66	22,8	15,5	59,9	59,9	5	2,8	1625	24	4
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

Anexos - XIII - Avaliação dos Perímetros dos Clientes A e B

CBE GYM

 Associação de Educação Física do Brasil

Avaliação Física - Perímetros

Nº Cliente

Nº	Data	Gêmeo Esq.	Gêmeo Drt.	Coxa Esq.	Coxa Drt.	Pelto	Costas	Trícep Esq.	Trícep Drt.	Bícep Esq.	Bícep Drt.	Bícep Contr. Eso.	Bícep Contr. Drt.	Antebraço Esq.	Antebraço Drt.	Abdominal (Umbiligo)	Cintura	Anca
1	02/09	35,4	34	46	47	*	81,3	40,5	30	37,5	30,5	31,5	31,6	22	27,2	25,5	81,8	99
2	14/03/04	35	35	50	53	*	100,5	32	33	32,5	32,5	33,5	33,6	22	22,4	30,5	86	100
3	20/05/04	35,8	35	52	53,5	*	102	33,5	33,5	33,3	33	31,5	34,5	22,5	22,5	50	75	101,5
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		

CBE GYM



Avaliação Física - Perímetros

Nº Cliente

Nº	Data	Gemseo		Coxa		Coxa Dnt.	Peito	Costas	Tricep		Bicep		Bicep Contr. Esp.	Bicep Contr. Dnt.	Antebraço		Abdominal (Umbigo)	Cintura	Anca
		Esp.	Dnt.	Esp.	Dnt.				Esp.	Dnt.	Esp.	Dnt.			Esp.	Dnt.			
1	27/02/19	36	36	57	48		95		27	26	26	26	26	26	27	27	21	89	97
2	28/03/19	38	32	59,5	50,5		99		31	30,5	30,5	31	31	32	28	28,5	24,5	84	96
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			

Anexos - XIV - Planos de Treino Cliente A

CLUBE REAL-ESTAS

Número Cliente: 7610 Data: 24.02

PROTÓCOLO TREINO

FASE DE AQUECIMENTO: 10 REPETIÇÕES = 1 M.
FASE POSTERIOR: 10 → 12 REPETIÇÕES.

TREINO CARDIO

Tempo	Máquina	Vel.	Inc.	Dist.
10'	PASSADOURA	12		

TREINO FORÇA

Ordem	Materiais	Exercício	Rep.	Séries	Carga
Treino 1 (BARRA / COLIETE / BARRA W)					
1	H	SUPINO HORIZONTAL	10	3	70
2	H	ABDOMINAIS POWER BAG	10	3	10-10
3		CRURITECA	10	3	15
4	BARRA	DESEMP. BARRA	10	3	25
5	BARRA	DESEMP. TIGUA	10	3	12
6	2	AB. DORSAL MAG. COLETA	10	3	50
7		ABDO. HORIZONTAL	10	3	25
8		ABDOMINAIS PUNTO	10	3	20
9	H	ABDOMINAIS MAG.	10	3	25
10		CONTATOS NA BARRA	10	3	
Treino 2 (BARRA / COLIETE)					
1		LEG PRESS	10	3	120
2		LEG CILINDRICO	10	3	10-10
3		DESEMP. BARRA MAG.	10	3	60
4		MAG. 3	10	3	55
5		MAG. 4	10	3	50
6		60KG LEG PRESS	10	3	120
7		DESEMP. BARRA	10	3	60
Treino 3 (BARRA / COLIETE)					
1	BARRA	DESEMP. BARRA	10	3	25
2	BARRA	DESEMP. BARRA	10	3	15
3		DESEMP. BARRA	10	3	6-6
4		DESEMP. BARRA	10	3	10-10
5	BARRA	DESEMP. BARRA	10	3	50
6	H	DESEMP. BARRA	10	3	10-10
7	H	DESEMP. BARRA	10	3	10-10
8	H	DESEMP. BARRA	10	3	10-10
9	H	DESEMP. BARRA	10	3	10-10
10	BARRA	DESEMP. BARRA	10	3	10-10

Legenda: (H) - Halter; (B) Barra; (BW) Barra W; (C) Coliete
(BP) Barra Pump; (ST) Step; (BS) Bosu; (PB) Power Bag
(EQ) Equalizer; (E) Elastico; (KB) Kettlebel

CBE GYM

Número Cliente: 7610 Data: _____

PROTÓCOLO TREINO

TREINO CARDIO

Tempo	Máquina	Vel.	Inc.	Dist.
10'	BELG	-	100	

TREINO FORÇA

Ordem	Materiais	Exercício	Rep.	Séries	Carga
Treino 1					
1	H	DESEMP. BARRA	10	3	
2	B	DESEMP. BARRA	10	3	
3	H	DESEMP. BARRA	10	3	
4		DESEMP. BARRA (POWER)	10	3	
5		DESEMP. BARRA	10	4	
6	A	LEG. COLETA	10	3	(100)
7		LEG. COLETA	10	3	
8	W	TRICEPS BARRA	6	4	
9	2	ROSCA BARRA	8	3	
10	H	ROSCA BARRA	2	3	(10-10)
11	2	AB. DORSAL MAG. COLETA	10	3	
12		AB. DORSAL	10	3	35
Treino 2					
1	BARRA	DESEMP. BARRA	10	3	
2	B	DESEMP. BARRA	10	3	
3	B	DESEMP. BARRA	10	4	
4	4	MAG. 4 COLETA	10	3	
5	2	EXTENSOR BARRA	12	3	
6	H	TRICEPS BARRA	6	3	
7	2	TRICEPS BARRA	2	3	
8	B	TRICEPS BARRA	2	3	
9	H	TRICEPS BARRA	10	3	
Treino 3					
1	H	DESEMP. BARRA	2	4	
2	BARRA	DESEMP. BARRA	10	3	
3	W	DESEMP. BARRA	10	4	
4	H	DESEMP. BARRA	5	4	
5	H	DESEMP. BARRA	10	4	
6	2	ABDOMINAIS	10	4	
7	2	ABDOMINAIS	10	4	
8	2	EXTENSOR BARRA	10	4	

Legenda: (H) - Halter; (B) Barra; (BW) Barra W; (BP) Barra Pump
(C) Coliete; (ST) Step; (BS) Bosu; (PB) Power Bag
(EQ) Equalizer; (E) Elastico; (KB) Kettlebel

Anexos - XV - Avaliação da Composição Corporal dos Clientes C e D

CBE GYM



Avaliação Física - Composição Corporal

Nº Cliente

Nº	Data	Idade	Altura	Peso	IMC	% Massa Gorda	% Total de Água Corporal	Massa Muscular	Nível Avaliação Física	Massa Óssea	Taxa Metabólica Basal	Idade Metabólica	Nível Gordura Visceral
1	27/07/19	25	1,83	70,4		30	49,7	69,5	2	3,6	2224	50	11
2	26/07/19	25	1,83	102		27,6	50,4	70,2	2	3,2	2220	50	10
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

CBE GYM



Avaliação Física - Composição Corporal

Nº Cliente

Nº	Data	Idade	Altura	Peso	IMC	% Massa Gorda	% Total de Água Corporal	Massa Muscular	Nível Avaliação Física	Massa Óssea	Taxa Metabólica Basal	Idade Metabólica	Nível Gordura Visceral
1	13/03/16	19	1,57	92,9		416	39,1	47,3	3	2,5	1647	50	9
2	03/05/19	19	1,57	92		445	39,9	48,2	3	2,5	1656	50	9
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

Anexos - XVI - Avaliação dos Perímetros dos Clientes C e D

CBE GYM

CENTRO DE BEM-ESTAR

Avaliação Física - Perímetros

Nº Cliente

Nº	Data	Gemeo Esq.	Gemeo Drt.	Coxa Esq.	Coxa Drt.	Peito	Costas	Trícep Esq.	Trícep Drt.	Bícep Esq.	Bícep Drt.	Bícep Contr. Esq.	Bícep Contr. Drt.	Antebraço Esq.	Antebraço Drt.	Abdominal (Umbigo)	Cintura	Anca
1	17/09/15	41	41	53	51	100	115	34	35	33	33	33	33	27	28	121	107	104
2	26/09/15	43	43,5	63	63	107	111	36	36	35	35	36	36	28	28	115	95,9	103
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		

CBE GYM



Avaliação Física - Perímetros

Nº Cliente

Nº	Data	Gemeo		Coxa		Costas	Tríceps		Bíceps		Antebraço		Abdominal (Umbigo)	Cintura	Anca
		Eq.	Drt.	Eq.	Drt.		Eq.	Drt.	Eq.	Drt.	Eq.	Drt.			
1	13/03/15	46	45,5	46,5	44	103	40,5	32,5	35	39,5	40,5	26,3	26,3	95	126,5
2	03/05/15	45,5	45	46	43,5	102	40	32,2	38,7	39	40,1	26,2	26,1	94,5	126
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

Anexos - XVII - Plano de Treino do Cliente C

TREINO CARDIO					
Tempo	Máquina	Vel.	Inc	Dist	
T 15'	PASSADISTA	7			
F 10'	PASSADISTA	7			
TREINO FORÇA					
Ordem	Material Máquina	Exercício	Rep	Séries	Carga
Treino 1					
					CIRCUITO
1	B	ALACRANHO	10	3	
2	T	TRX CORES	10	3	
3	T	MONOPÉDICO	15"	3	
4	B	ABDOM. INCLINADO	10	3	
5		TRUQUE DINÂMICO	10+10	3	
6		TURNO DE JOGO	40"	3	
7	S	ABDOM.	10	3	
8	TRX	ROTAÇÃO DIREÇÃO	10	3	
9	T	POWER GRABER	10	3	
10	S	STEP - STEP	30"	3	
11	T	ABD INCLIN V	20'	3	
12	T	PROPRIO	20'	3	
13	T	CONDIÇÕES	10	3	
Treino 2					
					CIRCUITO
1	TRX	ROTAÇÃO BARRA	10	3	
2	E	ABDOM. INCLINADO	12	3	
3		BURPEES - INCL	10	3	
4	TRX	PULLOVER	10	3	
5	ST	ABDOM. ALTA	10	3	
6	TRX	ABDOM. INCLINADO	10	3	
7	B	TRX CORES ANTI	10	3	
8	TRX	TRUQUE PLANO	10	3	
9	TRX	ROTAÇÃO DIREÇÃO	10	3	
10	C	SALTO DE BARRA	30"	3	
11	B	ABDOM. INCLINADO	10	3	
12	T	PROPRIO	20'	3	
13	T	CONDIÇÕES	10	3	
TREINO FORÇA					
Ordem	Material Máquina	Exercício	Rep	Séries	Carga
Treino 3					
					CIRCUITO
		ABDOM. INCLINADO	20'	3	
H		TRUQUE	10	3	
		JARRO DE TRUQUE	20'	3	
H		TURNO DE JOGO	10	3	
E		TRUQUE PLANO	10	3	
KB		TRUQUE PLANO	10	3	
S		STEP - STEP	20"	3	
S		TRUQUE	10	3	
SAF		ABDOM.	10	3	
		ABS CIRCUNFERENCIAL	15	3	
BS		PROPRIO	20'	3	
Legenda:					
(H) - Halter; (B) Barra; (BW) Barra W (BP) Barra Pump					
(CL) Colete; (ST) Step; (BS) Bosu; (PB) Power Bag					
(EQ) Equalizer; (E) Elástico; (KB) Kettlebel					

Anexos - XVIII - Poster Caminhada à Barragem do Caldeirão

25-05-2019

CBE GYM
CLUBE BEM-ESTAR

CAMINHADA
Barragem do Caldeirão

**INSCREVE-TE
E TRAZ UM
AMIGO!!!**

8 Km

Duração: 1h 45min

Anexos - XIX - Certificado Formación CYCLING



CERTIFICA QUE

D/DOÑA. Maria Sofia Jesus Almeida

HA REALIZADO CON ÉXITO LA FORMACIÓN DE 16 HORAS [TEÓRICO-PRÁCTICAS]
CORRESPONDIENTES AL PROGRAMA CYCLING®, Y HA OBTENIDO
LAS CALIFICACIONES SATISFACTORIAS COMO INSTRUCTOR DE



EL PUERTO DE SANTA MARIA, 2019



Enrique Roger Guanco
DIRECTOR DE LOS PROGRAMAS
E.A.C. SYSTEMS



Raquel Marcos
E.A.C. SYSTEMS

Anexos - XX - Certificado Formación SFX CORE



CERTIFICA QUE

D/DOÑA. Maria Sofia Jesus Almeida

HA REALIZADO CON ÉXITO LA FORMACIÓN DE 8 HORAS [TEÓRICO-PRÁCTICAS]
CORRESPONDIENTES AL PROGRAMA SFXCORE®, Y HA OBTENIDO
LAS CALIFICACIONES SATISFACTORIAS COMO INSTRUCTOR DE



EL PUERTO DE SANTA MARIA, 2019



SANTA ESPERANZA SALUD
INSTR. E.L. SYSTEMS



Raquel Marcos
INSTRUMENTAL

Anexos - XXI - Certificado Formación de DUMBBELLS



CERTIFICA QUE

D/DOÑA. Maria Sofia Jesus Almeida

HA REALIZADO CON ÉXITO LA FORMACIÓN DE 8 HORAS [TEÓRICO-PRÁCTICAS]
CORRESPONDIENTES AL PROGRAMA DUMBBELLS®, Y HA OBTENIDO
LAS CALIFICACIONES SATISFACTORIAS COMO INSTRUCTOR DE



eac training systems

EL PUERTO DE SANTA MARIA, 2019



Enrique Merino Cepeda
DIRECTOR DE LOS PROGRAMAS
EAC SYSTEMS



Raquel Marcos
EAC SYSTEMS

Anexos - XXII - Certificado Formación RECHEARG



CERTIFICA QUE

D/DOÑA. Maria Sofia Jesus Almeida

HA REALIZADO CON ÉXITO LA FORMACIÓN DE 8 HORAS [TEÓRICO-PRÁCTICAS]
CORRESPONDIENTES AL PROGRAMA RECHARGE®, Y HA OBTENIDO
LAS CALIFICACIONES SATISFACTORIAS COMO INSTRUCTOR DE



EL PUERTO DE SANTA MARIA, 2019