Politécnico da Guarda
Polytechnic of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Vitalina Rosa dos Reis Pinto

julho | 2019

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Vitalina Rosa dos Reis Pinto

Guarda, 2019

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório para obtenção da licenciatura em Desporto

Vitalina Rosa dos Reis Pinto

Trabalho efetuado sob orientação de:

Mestre Bernardete Antunes Lourenço Jorge

Supervisor/Tutor de Estágio:

Diana Alves

Guarda, 2019

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Golden Fitness&SPA

Guarda, 2019

Ficha de Identificação de Estágio Curricular

Instituição de Ensino: Instituto Politécnico da Guarda (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

Diretor da ESECD: Prof. Rui Formoso

Diretor do Curso: Prof. Dr. Pedro Esteves

Docente Coordenador: Profª. Especialista Bernardete Jorge

Nome do discente: Vitalina Rosa dos Reis Pinto

Número do discente: 5008871

Entidade acolhedora de estágio: Golden Fitness&Spa

Endereço: Av. Cidade de Safed nº30 6300, 6300-537

E-mail: geral@goldenfitness.pt | **Website:** www.goldenfitness.pt

Nome da coordenadora de estágio: Mestre Bernardete Antunes Lourenço Jorge

Supervisor/tutor: Diana Alves

Nº de célula profissional: 21971

Habilitações Académicas: Licenciatura em Desporto

Função: Diretora Técnica/ Instrutora de Fitness

Número Total de horas: 420

Agradecimentos

Após esta longa caminhada, eis a chegada ao fim deste percurso. Foram árduos anos de trabalho e como tal não poderei deixar de agradecer, a todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para esta tão importante caminhada para o meu futuro profissional.

Antes de mais gostaria de agradecer a toda a minha família, em especial à minha mãe, pai e irmãos, por todo o auxílio, apoio, dedicação e compreensão que me foi prestado, pois sem eles nunca teria consigo concretizar esta grande etapa da minha vida.

Seguidamente as todos os professores que contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional, pois levarei comigo uma enorme bagagem que certamente me irá auxiliar quanto profissional no mundo do exercício físico.

Quero também agradecer à minha orientadora de estágio, Bernardete Jorge, por todo o apoio, dedicação e auxilio indispensável prestado.

A toda a equipa e Staff do ginásio Golden Fitness&SPA, por me terem acolhido e auxiliado da melhor maneira e terem contribuído para a minha evolução profissional.

Devo também um agradecimento a todos os meus colegas que me apoiaram em todas as minhas escolhas corretas ou incorretas e nunca me deixaram desistir.

Por fim gostaria de agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda, por me terem dado a oportunidade de me formar num dos melhores politécnicos do país e ter contribuído para a realização de um sonho pessoal.

Resumo

O presente relatório de estágio curricular é o reflexo de toda a conceção, planeamento e operacionalização de todo o trabalho realizado, durante o ano letivo 2018/2019 na entidade Golden Fitness&Spa, no âmbito da Licenciatura em Desporto na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

A escolha do local de estágio foi o ginásio Golden Fitness&SPA, localizado na Guarda.

O estágio curricular de Exercício Físico e Bem-Estar, teve como finalidade consolidar e aplicar todos os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares ao longo do curso de Desporto, num contexto prático, devidamente orientada e supervisionada, tentando aproximar todo o trabalho efetuado à realidade futura em contexto profissional.

A minha intervenção como técnica de exercício físico definiu-se em dois locais, sala de exercício e aulas de grupo. Na sala de exercício desempenhei diversos papéis, tais como acompanhamento geral e individualizado e prescrição de exercício físico.

Relativamente às aulas de grupo, foram lecionadas um total de 9 aulas (step atlético, cycling, strong by zumba, pump, jump, crosskids, mobilidade, localizada e GAP). As lecionações das mesmas foram realizadas por etapas, iniciando pela observação, seguidamente coorientação e por fim a lecionação.

No total foram realizadas 420 horas no ginásio Golden Fitness&SPA.

Palavras-chave: Técnica de Excercísio físico; Sala de excercício; Prescrição do exercício físico; Aulas de Grupo.

Índice

1.Introdução 1
CAPÍTULO I- 3
ANÁLISE DA ENTIDADE ACOLHEDORA 3
1.Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora 4
1.1.1 Caracterização do Meio envolvente 4
1.1.2 Recursos Humanos/Organigrama 5
1.1.3 Instalações 6
1.2 Recursos Físicos 7
1.2.1 Máquinas de Musculação 7
1.2.2 Máquinas de Treino Cardiovascular 9
1.3 Recursos Materiais 10
1.3.1 Estúdio 1 10
1.3.2 Estúdio 2 11
1.3.3. Estúdio 3 12
1.3.4 Sala de Avaliação física 14
1.3.5 Público Alvo 14
CAPÍTULO II- 15
OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO 15
2. Definição da Área de Intervenção 16
2.1 Objetivos 16
2.1.1 Objetivos Gerais 16
2.1.2 Objetivos Específicos 17
2.3 Calendarização 18
2.3.1 Calendarização semanal de trabalho 18
2.3.2 Calendarização Anual de trabalho 19
2.4 Planeamento anual do estágio curricular 20
CAPÍTULO III- 20
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS 21
3. Atividades desenvolvidas 22
3.1.1 Observações 22
3.2 Definição da área e fases de intervenção 22
3.2.1 Atividades de Intervenção 23
3.2.2 Acompanhamento geral dos clientes 24

3.2.3 Acompanhamento individualizado 24
3.2.4 Questionário de prontidão física (PAR-Q) 25
3.2.5 Avaliação da composição corporal 27
3.2.6 Avaliação da Resistência Muscular 28
3.2.7 Avaliação da Força Máxima 31
3.2.8 Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória 34
3.2.9 Princípios para a prescrição do treino 36
3.3 Estudos de Caso 37
3.4 Aula de Grupo 48
Step Atlético 49
Cycling 50
Strong by Zumba® 50
Pump 51
Jump 52
Crosskids 53
Mobilidade e GAP 54
Localizada 55
3.5 Atividade de Promoção 55
Reflexão Final 57
Bibliografia 59
ANEXOS 60

Índíce de Tabelas

Tabela 1- Máquinas de Musculação (estudio 2)…….7/8

Tabela 2- Máquinas de Treino cardiovascular (estúdio 3)……9

Tabela 3- Inventário dos materias da sala de aulas grupo……...10

Tabela 4- Inventário dos materiais da sala de musculação…….……11/12

Tabela 4- Inventário dos materiais da sala de treino cardiovascular……..12/13

Tabela 6- Fatores de risco de doenças CC (ACSM, 2010)……25/26

Tabela 7- Valores referências IMC (OMS, 2017)……...27

Tabela 8- Valores de referência %MG em Homens e Mulheres……27/28

Tabela 9- Padrões por idade e género para o teste de flexões de braço (ACSM, 2014)……..…….....28/29

Tabela 10- Teste de abdomiais por idade e género……29/30

Tabela 11- Coeficiente de repitição de Lombardi (1989)……31

Tabela 12- Valores normalizados em função de género da força relativa de 1RM.(Heyward,1998)…….....31/32

Tabela 13- Valores de referência dos Homens VO2máx……33

Tabela 14- Valores de referência das Mulheres VO2máx…….....33

Tabela 15- Indíce recomendado para o teste de Cooper……...……...35

Tabela 16- 1ª Avaliação da composição corporal (Cliente A)……...37/38

Tabela 17- Resultados da 1ª avaliação da resistência muscular (Cliente A)…..…….38

Tabela 18- Resultados da 1ª avaliação do VO2máx (Cliente A)……...……..38

Tabela 19- Resultado da 1ª avaliação da força muscular (Cliente A)…….38

Tabela 20- 1ª Avaliação da composição corporal (Cliente B)……41

Tabela 21- Resultados da 1ª avaliação da resistência muscular (Cliente B)……...42

Tabela 22- Resultados da 1ª avaliação do VO2máx (Cliente B)……..42

Tabela 23- Avaliação da força muscular (Cliente B)……..42

Tabela 24- 1ª Avaliação da composição corporal (Clienet C)……45

Tabela 25- Resultados da 1ª avaliação da resistência muscular (Cliente C)……...45

Tabela 16- Resultado da 1ª avaliação da força muscular (Cliente C)…….45

Tabela 27- Lecionação das Aulas de Grupo……48

Índice de Figuras

Figura 1 Golden Fitness&SPA ……...…..4

Figura 2- Organigrama recursos humanos (fonte própria)……...5

Figura 3- Estúdio 3 Sala de Cardiofitness (fonte própria) …….....6

Figura 4- Estúdio 2 Sala de Musculação (fonte própria)…….....6

Figura 5- Estúdio 1 Sala de aulas de Grupo (fonte própria)……6

Figura 6- Sala de Avaliações…….…7

Figura 7- Máquinas de Musculação……....8

Figura 8- Máquinas de Musculação…...……8

Figura 9- Máquinas de Musculação ……...…….……...8

Figura 10- Máquinas de Musculação ……...…….…8

Figura 11- Máquina de exercício cardiovascular …….…….….9

Figura 12- Máquina de exercício cardiovascular …….…….….9

Figura 13-1ª Calendarização semanal do Estágio Curricular ……...17

Figura 14-2ª Calendarização semanal do Estágio Curricular…….…….…..17

Figura 15- Calendarização anual do Estágio Curricular …….….18

Figura 16- Planeamento Anual do Estágio…….…….….19

Figura 17- Fórmula George et al (1993)…….…….….34

Figura 18- Fórmula de Cooper ……..…….…..34

Figura 19- Evolução da composição corporal (Cliente A)…….…….…..40

Figura 20- Evolução da resistência muscular (Cliente A ……...……..…40

Figura 21- Evolução da composição corporal (Cliente B) ……..……..…43

Figura 22- Evolução da resistência muscular (Cliente B)…….…43

Figura 23- Evolução da composição corporal (Cliente C …….…44

Figura 24- Evolução da resistência muscular (Cliente C…….…….…44

Figura 25- Aula de Pump (fonte própria) ……...51

Figura 26- Circuito da aula de Crosskids (fonte própria)…….....52

Figura 27- Aula de GAP (fonte própria)….……...…….…53

Figura 28- Aula de Localizada (fonte própria)……54

Figura 29- Cartaz do Projeto..…….55

Lista de Siglas

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

PAR-Q – Questionário da Prontidão para Atividade Física

ACSM – American College Sport of Medicine

CSEP- Canadian Society for Exercise Physiology

NIH- National Institutes of Health

CET- Curso de Especialização Tecnológica

PAS – Pressão Arterial Sistólica

PAD – Pressão Arterial Diastólica

IMC – Índice de Massa Corporal

MM- Massa Muscular

MG- Massa Gorda

CC- Cardiopatia Coronariana

CT-Colesterol Total

RM- Repetição Máxima

TMB- Taxa Metabólica Basal

TMR-Taxa Metabólica de Repouso

EPOC- Excess post-excercise Oxygen

VO2máx-Consumo Máximo de Oxigénio

HDL- Lipoproteína de Alta intensidade

LDL- Lipoproteína de Baixa intensidade

1.Introdução

Inserida no Curso de Desporto, a unidade curricular de Estágio tem como principal objetivo por em prática todo o conhecimento adquirido ao longo desta Licenciatura, confrontando a realidade em ambiente profissional. É nesta fase que se desenvolve a oportunidade de pôr em prática, todos os conhecimentos adquiridos na teoria, assim como a possibilidade de desenvolver a componente crítica e a capacidade de enfrentar diferentes áreas de intervenção.

A minha escolha, para a realização do estágio foi o ginásio Golden Fitness & Spa. Este local, não foi a primeira opção, mas por motivos particulares, tive que optar pela escolha do mesmo. Esta opção deveu-se à possibilidade de vivenciar e orientar diferentes aulas de grupo, de forma autónoma bem como fazer o acompanhamento individualizado em sala de exercício. Foram realizadas um total de 421 horas no local de estágio.

A elaboração do Relatório de Estágio em causa, tem como principal finalidade, dar a conhecer os meus principais objetivos e motivações, expor todo o trabalho desenvolvido ao longo deste estágio curricular e por fim efetuar uma introspeção sobre todo o trabalho realizado.

Desde muito nova iniciei a prática desportiva, optando como modalidade o basquetebol. Ao longo de onze anos, construí uma carreira desportiva federada no Grupo Desportivo da Gafanha (G.D.G), chegando até a representar o nosso país num projeto, Centro Nacional de Treino (CNT). Posso dizer que cresci num ambiente repleto de atividade física, criando assim um grande gosto por esta área, como tal foi clara a minha escolha na licenciatura em Desporto. Esta seleção passa por querer aprofundar os meus conhecimentos na área de Exercício e Bem-Estar, onde possa vivenciar e adquirir novas experiências.

Decidi focar-me principalmente na parte da prescrição do exercício físico, uma vez que é uma das metodologias que me desperta bastante interesse e reconheço que sinto ainda algumas dificuldades. Procuro saber como se comporta o corpo humano na vertente da saúde e bem-estar, e quais os cuidados que deverei ter na prescrição do exercício consoante as patologias e as variantes físicas dos meus futuros clientes, com o objetivo de proporcionar uma melhoria no seu estado físico sem comprometer a saúde dos mesmos.

Esta área é sem dúvida um dos principais fatores de uma vida saudável, e é de realçar a sua importância para toda a população sabendo que com a prática regular de exercício físico os benefícios são visíveis e significativos. A atividade física regular apresenta efeitos benéficos contra doenças degenerativas tais como, doenças coronárias, hipertensão e diabetes, para além de reduzir o risco de desenvolvimento das mesmas, em populações ditas normais.

Alguns especialistas, acreditam que a inatividade física é o problema de saúde publica mais importante do século XXI (Blair 2000).

Este documento encontra-se estruturado em quatro partes principais, sendo elas caracterização e análise da entidade acolhedora, definição da área de intervenção, atividades desenvolvidas e por fim uma reflexão final referente ao processo de estágio.

CAPÍTULO I-

ANÁLISE DA ENTIDADE ACOLHEDORA

1.Caracterização e análise da entidade acolhedora

1.1.1 Caracterização do meio envolvente

O Golden Fitness é um ginásio vocacionado para a área do Fitness, saúde e bem-estar. Foi fundado a 12 de junho de 2012. Localiza-se na Av. Cidade de Safed nº30 6300, 6300-537 Guarda. Até ao momento o ginásio tem 223 clientes ativos e não ativos.

Este é composto por três estúdios, sendo o estúdio 1 dedicado á prática de uma vasta variedade de aulas de grupo, o estúdio 2 está preparado somente para prática de treino de força e por fim o estúdio 3, preparado para o treino cardiovascular e para as aulas de Treino Funcional.

O estúdio 1 é destinado somente para aulas de grupo equipado com minitrampolins, bicicletas de indoor cycling, steps, trx, fitballs, pesos livres, barras, halteres, elásticos colchões entre outros. O estúdio 2 está destinado para a prática de treino de força, equipado com máquinas de musculação, num total de sete máquinas e a diversos materiais. Este contem ainda, um pequeno espaço infantil equipado com alguns brinquedos para as crianças. Por fim o estúdio 3, é vocacionado para aulas de treino funcional e ainda se encontra equipado com vários materiais e máquinas de treino cardiovascular (passadeiras elípticas bicicletas e remo). A entidade ainda inclui 2 balneários (feminino e masculino), uma arrecadação para arrumos e uma sala destinada para avaliações físicas.

Figura 1- Golden Fitness&SPA

Para além das boas condições dos equipamentos, o ginásio ainda tem ao dispor uma vasta variedade de aulas de grupo (vinte e quatro), tentando que a oferta seja do agrado de todos os clientes.

1.1.2 Recursos humanos/organigrama

Para manter o bom funcionamento do ginásio existem diferentes departamentos para colmatar as necessidades de cada cliente (figura 2). Relativamente à administração, esta é composta por dois elementos. No topo do cronograma situam-se as Sócias/Gerentes. Seguidamente a diretora técnica cujo esta assume as responsabilidades pelas atividades realizadas no ginásio, bem como a coordenação de todo o staff, ainda neste setor contam com o trabalho de um tatuador e duas esteticistas.

Quanto aos instrutores, no total são seis, e assumem o papel na lecionação das aulas de grupo e o acompanhamento do treino em sala de exercício físico.

No que diz respeito aos estagiários, o Golden Fitness contou com uma estagiária do ensino superior, eu Vitalina Pinto.

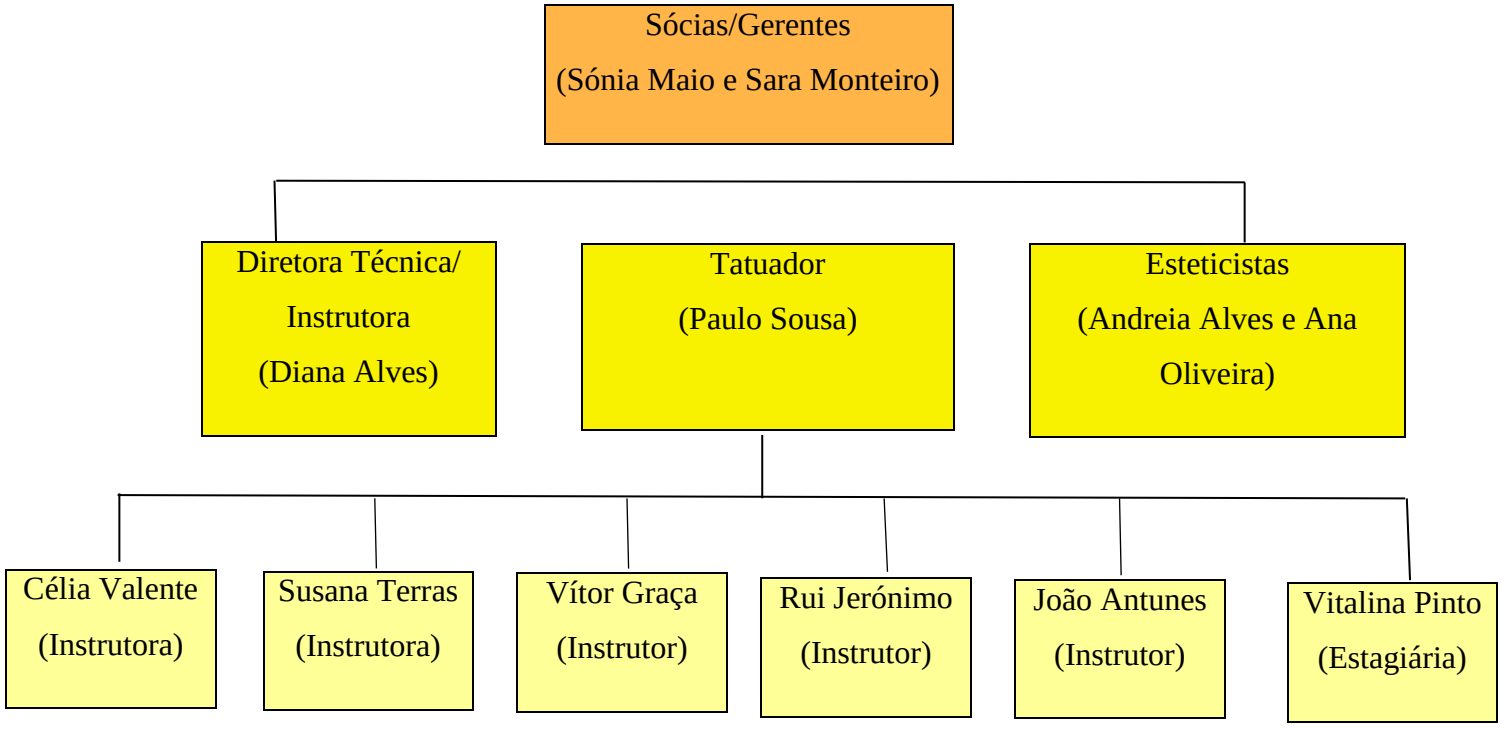


Figura 2- Organigrama (recursos humanos)

1.1.3 Instalações

O ginásio Golden Fitness é composto por vários estúdios, para o decorrer das demais modalidades existentes. Contém três estúdios, uma sala de avaliação física duas receções e um espaço infantil.

Em relação aos estúdios, cada um deles está vocacionado a uma determinada atividade. Para os clientes que desejam praticar musculação, o ginásio contém um estúdio dedicado ao treino de força, com uma grande variedade de pesos (figura 3). O estúdio 3 é composto por máquinas de treino cardiovascular, e um espaço para as aulas de Treino Funcional (figura 4), por fim o estúdio 1 é somente destinado para atividade de aulas grupo (figura 5).

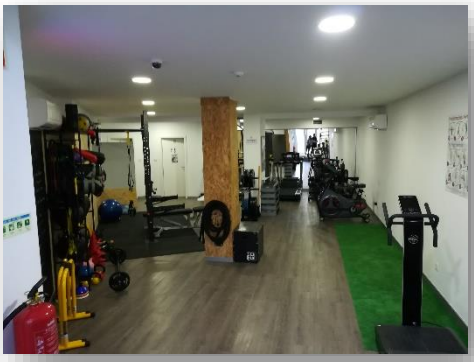


Figura 3- Estúdio 3 (Sala de Cardiofitness)

Figura 4- Estúdio 2 (Sala de Musculação)

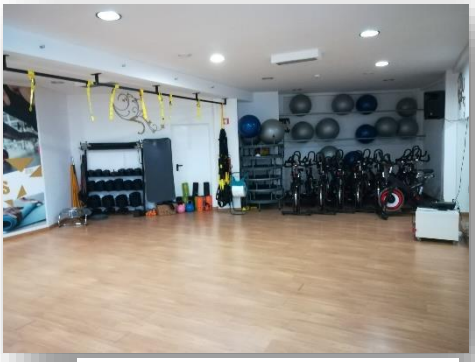


Figura 5- Estúdio 1 (Sala de aulas de Grupo)

A sala de avaliação física é onde os clientes efetuam algumas medições e utilizam-se equipamentos tais como balança de bio impedância

As receções são espaços razoavelmente amplos, bem iluminados, cada uma delas equipadas com um computador, contem ainda alguma publicidade em relação ao ginásio e venda de produtos (roupas, alimentação, suplementação).

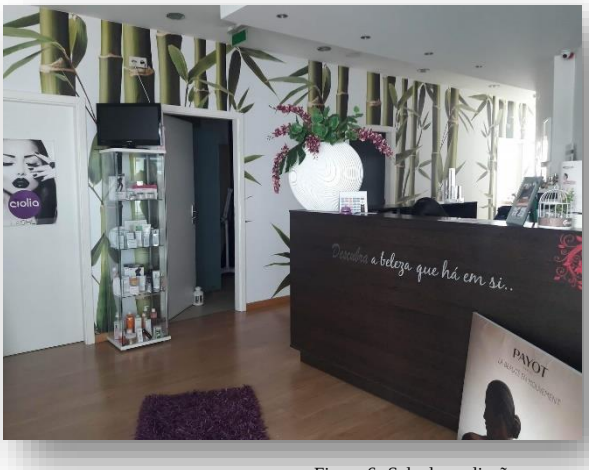


Figura 6- Sala de avaliações

1.2 Recursos Físicos

1.2.1 Máquinas de musculação

Em relação às máquinas de musculação, o ginásio apresenta aparelhos de boa qualidade "ffittech" e "BH" em excelentes condições. A tabela 1 abaixo indicada, apresenta todos os equipamentos existentes no ginásio.

Tabela 1- Máquinas de Musculação (Estúdio 2)

Estúdio 2	
Leg Press Inclinada	1
Leg Press	1
Multi Machine	1
Máquina de Supino/Press Ombros	1
Leg Curl/Leg Extension	1

Puxador alto/Remada	1
“Reck”	1
Peck Deck	1

Nas imagens que se seguem (7,8,9 e 10), podemos observar as diversas máquinas de musculação referentes ao estúdio 2.

Figura 7- Máquinas de Musculação (Puxador Alto; Remada; Shoulder Press) (fonte própria)

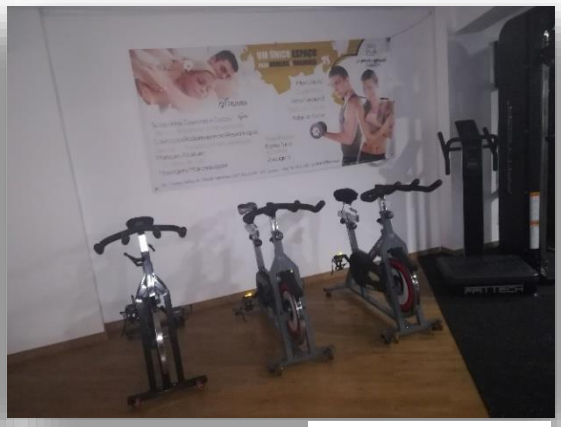


Figura 8- (Bicicletas; Vibro Plate). (fonte própria)

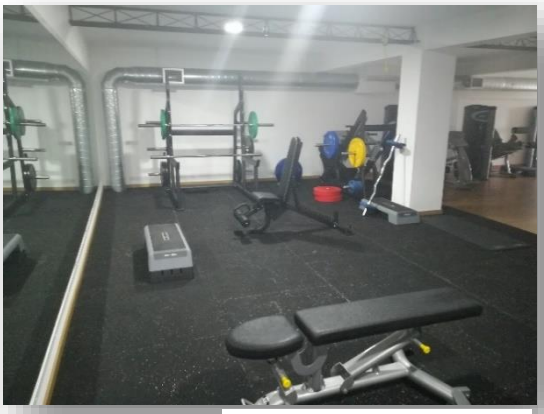


Figura 9- Reck; bancos; Leg Press Inclinada) (fonte própria)

Figura 10- Máquinas de Musculação (Leg curl/Leg Extension; Shoulder Press/Chesterpress: Leg Press) (fonte própria)

1.2.2 Máquinas de treino cardiovascular

Para a prática do exercício cardiovascular, os clientes têm à sua disposição diversas máquinas destinadas a esse fim, sendo elas três passadeiras um remo, uma bike IT, uma elíptica e uma vibration Plate (tabela 2).

Tabela 2- Máquinas de treino cardiovascular (Estúdio 3)

Estúdio 3	
Passadeira	3
Remo	1
Elíptica	1
Bicicleta	1
Bike IT	1
Vibration Plate	1

Nas imagens (11 e 12), que se seguem, podemos observar as máquinas de treino cardiovascular, referentes ao estúdio 3.

Figura 11- Máquinas de exercício cardiovascular.

Figura 12- Máquinas de exercício cardiovascular.

1.3 Recursos Materiais

O Golden Fitness possui uma vasta quantidade de material, (tabelas 3,4 e 5) cujo os utentes e colaboradores do mesmo podem dispor com as devidas precauções como recursos para os seus treinos.

1.3.1 Estúdio 1

Este Estúdio é uma sala equipada com diversos materias necessários para a prática das aulas de grupo, tais como pilates, jump, pump entre outras.

Tabela 3- Inventário dos materiais da sala de aulas de grupo

Estúdio 1 (Sala de Aulas de Grupo)			
Stpes	60+15 apoios	**Ketlebeld's**	3 6kg/8kg/12kg
Barras de PVC	7	**Halteres**	1kg-6 2kg-2 3kg-1
Discos	1,25kg-30 2,5kg-43 5kg-28 10kg-2	**Elásticos**	14
Bolas de esponja	2	**Banda elástica**	1
Fitball's	14	**Barras**	16
Trampolins	12	**Molas**	32
Tapetes	18	**Rodas de Pilates**	8
Bicicletas	16	**Arcos**	4

TRX	9	**Rolos de Trigger Point**	9
Plataforma Fit	1		
Caneleiras	2kg- 2 1kg- 14 1kg 16		

1.3.2 Estúdio 2

Este estúdio é uma sala ampla destinada apenas á prática de musculação, equipada com máquinas de musculação bancos e diversos halteres.

Tabela 4- Inventário dos materiais da sala de musculação

Estúdio 2 (Sala Musculação)			
Caneleiras	2- 1kg	**Fittball**	1
Cordas	5	**Cordas**	1
Arcos	8	**TRX**	1
Caneleiras	2-1kg	**Bolas de esponja**	2
Roda de abdominais	1	**Barreiras**	4
Bosu	1	**Bolas reflexos (treino para kids)**	5
Steps	8	**Obstáculo de Esponja**	1
Bancos	2	**Barras PVC**	4
Barras	3- 20kg/15/kg/10kg	**Bases (barra de PVC)**	6

Apoio de barra	1	**Bola de Basquetebol**	1
Molas (pequenas)	6	**Molas**	12
Halteres	12 pares- 5kg; 7,5kg; 10kg; 12,5kg; 15kg; 17,5kg; 20kg; 22,5kg; 25kg; 27,5kg; 30kg; 35kg	**Elásticos**	2
Halteres (pequenos)	8 pares- 3kg; 2kg 1,5kg; 1kg	**Barras**	2
Rolo Trigger Point	1	**Discos**	26- 5kg 2,5kg 1,25kg 10kg; 15kg 20kg; 50kg

1.3.3. Estúdio 3

Este estúdio é um local amplo, destinado á pratica de exercício cardiovascular, e ainda contém um espaço para a realização de aulas de Treino Funcional.

Tabela 5- Inventário dos materiais da sala de treino cardiovascular.

Estúdio 3 (Sala de treino cardiovascular)			
Cones (altos)	**6**	**Barras PVC**	4
Ketlebelds	**7- 4kg; 6kg; 8kg; 12kg; 16kg; 20kg**	**Box**	1

Bolas esponja	**3**	**Cones (pequenos)**	100
Apoio de barra	**1**		
Bolas medicinais	**6- 5kg; 10kg; 15kg; 20kg; 9kg; 7,5kg; 4,5kg;**	**Halteres**	14- 2kg; 3kg; 1kg; 7,5kg; 5kg
Escadas	**2**	**Apoios (flexões)**	4
Barras	**2**	**Rolo Trigger Point**	1
Stpes	5	**Bases de cones**	6
Saco de Box	1	**Bases kids (destreza/cores/equilíbrio)**	6
Tapetes	6	**Discos**	20- 1,5kg; 2,5kg; 5kg; 10kg; 15kg
Bosu	1	**Molas**	4
Fitball	1	**TRX**	1
Banco	1	**Cordas**	**3**
Roda de abdominais	2	**Equalaizers**	**2**
Corda Naval	1	**Elásticos**	**5**

1.3.4 Sala de avaliação física

A sala de avaliação física é somente destinada a avaliações de aptidão física. Esta, encontra-se equipada com uma balança de bioimpedância, uma fita métrica e um computador para o registo de dados dos clientes.

1.3.5 Público alvo

O ginásio Golden Fitness&SPA, abrangia diversas idades desde os mais jovens (4 aos 9 anos), ao mais idosos. O maio efetivo dos utentes encontra-se inserido entre as 17h e as 20h30.

Na sala de exercício maioritariamente são do género masculino, já nas aulas de grupo a população principal é do género feminino

CAPÍTULO II-

OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

2. Definição da Área de Intervenção

No âmbito da licenciatura de Desporto na ESECD, o presente estágio curricular passou por essencialmente um local de intervenção o ginásio Golden Fitness, onde desempenhei duas importantes funções, orientação das aulas de grupo e orientação na sala de exercício. As minhas atividades tiveram início a 17 de outubro de 2018, inicialmente com observação de aulas de grupo e em sala de exercício. No meu ponto de vista esta é das principais fases, pois pude integrar-me e observar diversas formas e comportamentos bem como metodologias aplicadas no trabalho perante diferentes faixas etárias.

Nesta fase, comecei por uma aproximação aos clientes, identificando-me, para que posteriormente pudesse assumir o meu papel como instrutora-estagiária, auxilia-los nas correções posturais, na execução dos exercícios e em eventuais dúvidas que pudessem surgir por parte dos clientes. Numa segunda fase, passei a realizar acompanhamentos mais específicos, prescrevendo e ajustando cargas sempre que necessário. Zelando sempre por um bom funcionamento do espaço, fazendo com que clientes cumprissem as normas de segurança do ginásio.

No que remete para a minha intervenção nas aulas de grupo, inicialmente foram-me atribuídas nove aulas, onde primeiramente passei por três fases, experimentação e coorientação, até chegar á quarta fase mais importante, a lecionação.

2.1 Objetivos

No âmbito do estágio curricular foram estabelecidos um conjunto de objetivos. Estes encontram-se distribuídos em dois pontos, **objetivos gerais** e **objetivos específicos**.

2.1.1 Objetivos gerais

- ✓ Estabelecer relações profissionais para que possa enquadrar-me com o funcionamento e organização do espaço de intervenção.

- ✓ Desenvolver uma empatia e uma boa comunicação com os clientes, de forma a cativá-los e incentivá-los à prática regular de exercício físico.

- ✓ Aplicar, consolidar e enriquecer conhecimentos teórico-práticos adquiridos nas diferentes unidades curriculares do curso de Desporto.

- ✓ Experimentar e vivenciar diferentes aulas de grupo existentes no ginásio, para uma posterior lecionação das mesmas.

- ✓ Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que achar necessário.

- ✓ Conhecer os fundamentos teóricos que suportem a implementação das diretrizes no exercício físico.

- ✓ Desenvolver capacidade de espírito crítico, sendo capaz de realizar uma avaliação intrínseca, após cada atividade realizada.

2.1.2 Objetivos específicos

- ✓ Observar e analisar diferentes formas de trabalho (metodologias) empregadas nas sessões treino/aulas por profissionais da instituição acolhedora, de forma a adquirir variados métodos de intervenção.

- ✓ Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares em menor de Exercício Físico e Bem-estar, para que a minha intervenção seja assertiva e de fácil compreensão para os clientes.
- ✓ Planear e lecionar aulas de grupo.

- ✓ Colaborar e/ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo.

2.3 Calendarização

A elaboração da calendarização do estágio foi realizada segundo a orientação do GFUC, sendo de obrigatoriedade o cumprimento de um mínimo total de horas de contacto, 420 (quatrocentas e vinte), distribuídas ao longo do ano letivo. Relativamente às horas referidas, estas foram distribuídas por 15 horas semanais.

2.3.1 Calendarização semanal de trabalho

Inicialmente foi realizado um horário semanal de trabalho, que decorreu durante o mês de outubro, novembro, dezembro, janeiro e fevereiro. O estágio tinha inicio na quarta-feira e terminava à sexta-feira, tendo por opção o sábado, uma vez que as instalações se encontravam abertas. Semanalmente cumpri as 15 horas que me foram propostas, podendo em algumas semanas exceder as mesmas, uma vez que também poderia estagiar ao sábado.

Quanto ao segundo horário, referente aos restantes meses, março, abril e maio foi realizado com o intuito de alterar algumas modalidades e realizar mais horas semanais, passando de 15 horas para 18 horas.

Nas imagens abaixo (14 e 15), podemos observar as respetivas calendarizações semanal do estágio curricular.

HORÁRIO ESTÁGIO			
	SALA DE EXERCICIO	AULAS DE GRUPO	HORAS
QUARTA-FEIRA	17:00-17:40 18:45-21:30	STEP ATLÉTICO - 17:40-18:10 CYCLING - 18:15-18:45	4.5
QUINTA-FEIRA	11:20-12:30 17:30-18:15 18:45-19:40 20:25-21:30	CYCLING- 10:00-10:30 MOBILIDADE - 10:35-11:20 JUMP - 18:15-18:45 PUMP- 19:40-20:25	6.5
SEXTA-FEIRA	17:30-18:00 18:45-19:40	CROSSKIDS- 18:00-18:45 STRONG - 19:40-20:25 PUMP - 20:30-21:15	4
SÁBADO	OPCIONAL	OPCIONAL	0
TOTAL DE HORAS SEMANAIS			15

Figura 13- 1º Calendarização semanal do estágio curricular

HORÁRIO ESTÁGIO ATÉ MAIO			
	SALA DE EXERCICIO	AULAS DE GRUPO	HORAS
QUARTA-FEIRA	16:30-18:15 19:35-21:30	CYCLING - 18:15-18:45 LOCALIZADA - 18:50-19:35	5
QUINTA-FEIRA	16:00-18:15 18:45-19:40 20:25-21:30	TRX - 17:40-18:15 PUMP- 19:40-20:25	5.5
SEXTA-FEIRA	11:30-13:30 17:00-18:00 18:45-19:40 19:40 - 21:30	BALANCE 10:35-11-20 CROSSKIDS- 18:00-18:45 P - 18:50-19:35	7.5
SÁBADO	OPCIONAL	OPCIONAL	0
TOTAL DE HORAS SEMANAIS			18

Figura 14- 2º Calendarização semanal do estágio curricular

2.3.2 Calendarização anual de trabalho

Referente á calendarização anual de trabalho (figura 15), esta foi sujeita algumas melhoras pois surgiram alguns contratempos pessoais, que interferiram na minha assiduidade no local de estágio. As horas em falta foram sempre devidamente informadas ao tutor de estágio e posteriormente ajustadas para que não fosse prejudicada.

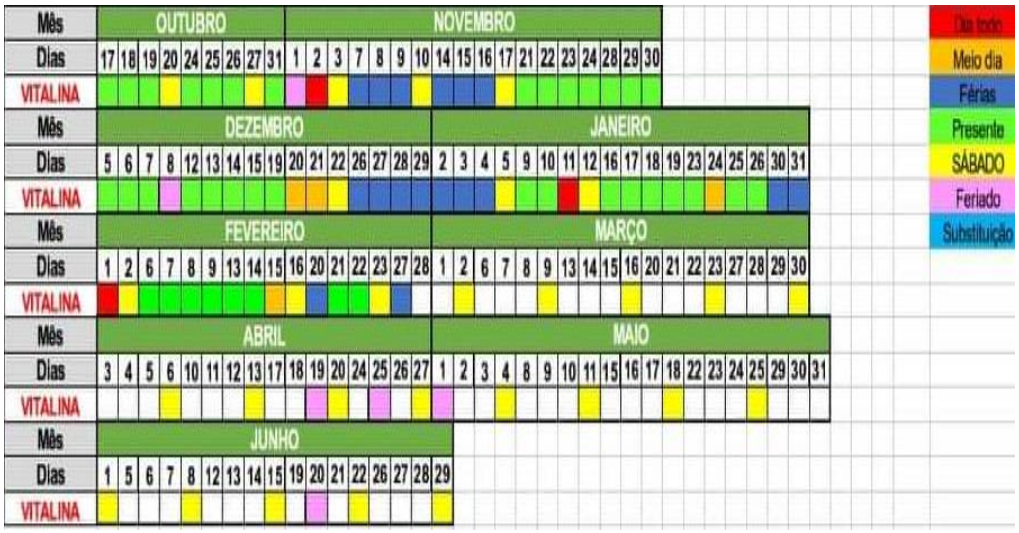


Figura 15- Calendarização anual do estágio curricular

2.4 Planeamento anual do estágio curricular

No inicio do estágio, juntamente com o tutor da entidade, foram-me propostos determinados objetivos e tarefas, distribuídas ao longo dos meses, como podemos constatar na (figura 15).

janeiro

- Realização de avaliação física;
- Realização do aquecimento das aulas de grupo (mobilidade, step atlético, cycling, jump e Crosskids);
- Introdução à prescrição de excercício;
- Acompanhamento nos treinos na sala de exercício;

fevereiro

- Realização de avaliação física;
- Realização do aquecimento e de uma coreografia das aulas de grupo (mobilidade, strong, step atlético, cycling, jump e Crosskids);
- Prescrição de exercícios para clientes iniciantes;
- Acompanhamento nos treinos na sala de exercício;

março

- Realização de avaliação física;
- Lecionação das aulas de grupo (step atlético, cycling, jump e Crosskids);
- Coorientação das aulas de gruppo Strong Zumba e pump;
- Prescrição de planos de treino;
- Acompanhamento de treinos.

outubro

- Conhecer e caracterizar a entidade acolhedora;
- Idntificar e reconhecer as diferentes máquinas e materiais;
- Corrigir os principais erros técnicos;
- Observação/sombra na sala de exercício físico;
- Observar e realizar relatórios de observação de aulas de grupo.

novembro

- Introdução ao acompanhamento de treinos na sala de exercício físico;
- Experimentação das aulas de grupo;
- Acompanhamento das aulas de Crosskids e Crosscicling;
- Observação/sombra na sala de exercício físico;

dezembro

- Observação de avaliações físicas;
- Sombra nas aulas de grupo;
- Experimentação das aulas de grupo;
- Acompanhamento dos clientes iniciantes na sala de exercício;
- Acompanhamentp das aulas de Crosskids e Crosscicling.

abril

- Realização de avaliação/reavaliação física;
- Realização do aquecimento da aula de localizada e GAP;
- Lecionação das aulas de cycling, pump e Crosskids.
- Prescrição de planos de treino;
- Acompanhamento de treinos.
- Experimentação e observação das aulas de TRX e balance.

maio

- Realização de avaliação/reavaliação física;
- Coorientação da aula de GAP;
- Lecionação das aulas de localizada, cycling, pump e Crosskids.
- Prescrição de planos de treino;
- Acompanhamento de treinos.

Experimentação e observação das aulas de TRX e balance.

Figura 16- Planeamento Anual de Estágio

CAPÍTULO III-

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

3. Atividades desenvolvidas

Ao longo deste ano de estágio, tive a oportunidade de vivenciar, interagir e partilhar experiências com diferentes tipos de público, desde os mais pequenos, com idades compreendidas entre 4 e 9 anos, aos idosos. Foram determinadas duas grandes etapas, na primeira fase, realizei a integração na entidade acolhedora, através de reuniões de preparação com a tutora de estágio, onde esta estabelecia objetivos semanais para me auxiliar e facilitar o trabalho a desenvolver; avaliação/diagnóstico da entidade onde teria que realizar a caracterização da entidade, recursos humanos, espaciais e materiais; definição de objetivos assim como o planeamento das atividades a desenvolver. Respetivamente à fase de intervenção, ficou estabelecido que deveria realizar a intervenção pedagógica em duas áreas: aulas de grupo e sala de exercício físico, onde teria que proceder à colaboração no acompanhamento dos clientes na sala de exercício, até adquirir autonomia, e coorientar as aulas de grupo que me foram propostas para uma posterior lecionação.

3.1.1 Observações

Tal como referido no GFUC, antes do procedimento à intervenção autónoma, numa primeira fase, teríamos que realizar um conjunto de observações de determinadas aulas de grupo, orientadas pelos instrutores do Golden Fitness&SPA.

3.2 Definição da área e fases de intervenção

O estágio curricular foi realizado de outubro de 2018 a maio de 2019, onde atuei em diferentes áreas. Para cada área de intervenção (aulas de grupo, avaliação física, acompanhamento de clientes e prescrição de exercício), foram definidas um conjunto de fases, tais como;

Aulas de Grupo:

1º Fase- Observação e execução de relatórios das aulas de grupo existentes;

2º Fase- Experimentação das aulas de grupo;

3º Fase- Realização de sombra nas aulas de grupo;

4º Fase- Realização do aquecimento das aulas de grupo;

5º Fase- Coorientação das aulas de grupo;

6º Fase- Lecionação das aulas de grupo.

Acompanhamento de Clientes:

1º Fase- Conhecer a entidade;

2º Fase- Conhecer, experimentar e caracterizar as diferentes máquinas e materiais;

3º Fase- Identificar os principais erros técnicos;

4º Fase- Corrigir os principais erros técnicos;

5º Fase- Proceder ao acompanhamento dos clientes na sala de exercício.

Avaliação Física:

1º Fase- Observação de avaliações físicas;

2º Fase- Realização de avaliações físicas;

3º Fase- Avaliações/reavaliações físicas.

Prescrição de Exercício:

1º Fase- Prescrição de exercícios a clientes iniciantes;

2º Fase- Prescrição de planos de treino;

3.2.1 Atividades de intervenção

No decorrer deste ano letivo tive oportunidade de experienciar, vivenciar e explorar, diferentes áreas de trabalho, desde a área da prescrição de exercício, acompanhamento de clientes, à lecionação das aulas de grupo, procurando sempre a aquisição de novos conhecimentos para um enriquecimento e crescimento intrínseco e profissional.

Neste parâmetro irão ser abordadas as respetivas áreas de intervenção concretizadas ao longo do estágio. Foi um grande desafio, mas bastante gratificante, pois pude pôr em prática todo o conhecimento adquirido ao longo da minha formação académica.

3.2.2 Acompanhamento geral dos clientes

Relativamente ao acompanhamento geral dos clientes do Golden Fitness&SPA, após realizada a apresentação e a aproximação aos mesmos, foquei-me principalmente na correção postural, na execução técnica dos exercícios, assim como a orientação de eventuais dúvidas que surgissem por parte dos mesmos. Numa segunda fase, realizei algumas avaliações para uma posterior elaboração de planos de treino.

3.2.3 Acompanhamento individualizado

Como descrito no GFUC, no decorrer do estágio teríamos que acompanhar quatro clientes (estudo de caso), onde realizei avaliações e prescrição de treinos indo sempre ao encontro dos objetivos de cada cliente. Entende-se como estudo de caso como uma narrativa escrita que resume as informações do cliente necessárias para desenvolver uma prescrição de exercícios, individualizada, acurada e segura (Porter, 1988).

No processo de avaliação inicial ao cliente, apliquei o questionário, segundo *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2011), o questionário deve avaliar os seguintes parâmetros do cliente:

- ✓ Fatores de risco para doença coronária;
- ✓ Historial de sinais e sintomas sugestivos de doença cardiovascular;
- ✓ História pessoal de doenças crónicas;
- ✓ História de cirurgias e hospitalizações;
- ✓ História de quaisquer lesões músculo esqueléticas e articulares;
- ✓ Comportamentos/hábitos de saúde passados e atuais (atividade física, padrões dietéticos, perda de peso);
- ✓ Uso atual de medicamentos.

Segundo o *American College of Sports Medicine (*ACSM, 2010), os procedimentos para uma análise completa do estado de saúde são:

1. Cumprimentar o cliente;
2. Explicar o propósito da avaliação do estado de saúde e estilos de vida;
3. Obter o consentimento informado do cliente;
4. Aplicar o PAR-Q; reencaminhar o paciente para o médico de família (reencaminhar o paciente para o médico de família caso necessário);

5. Aplicar a ficha sobre o historial médico, focando em sinais, sintomas e doenças (reencaminhar o paciente para o médico de família caso necessário);

6. Avaliar o perfil de vida do cliente;

7. Avaliar os fatores de risco de doença coronária;

8. Avaliar a pressão arterial e frequência cardíaca de repouso do cliente;

9. Classificar o risco de doença coronária do cliente;

10. Avaliar outros parâmetros das análises clinicas (caso existam resultados de análises).

3.2.4 questionário de prontidão física (par-q)

Foram realizadas um total de seis avaliações a diferentes clientes dos quais apenas três, (estudos de caso) foram devidamente acompanhados.

Para iniciar o planeamento foi aplicado um questionário (PAR-Q) cujo pode ser consultado, com o intuito de identificar indivíduos que necessitem de autorização médica antes de se submeterem a qualquer teste de aptidão física, ou indivíduos que querem iniciar um programa de exercício (Heyward, 2013).

O questionário abordava as seguintes questões:

1- Algum médico lhe disse que possui um problema de coração e o recomendou que só fizesse atividade física sob supervisão médica?
2- Sente dor no peito causada pela prática de atividade física?
3- No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia atividade física?
4- Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?
5- Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física?
6- Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?
7- Conhece qualquer outra razão pela qual não deva praticar atividade física?

Para avaliar o perfil de risco do cliente, é necessário avaliar cuidadosamente cada item, da (tabela 6) a baixo. Com base nos resultados da análise dos fatores de risco, os clientes são classificados como risco, baixo moderado ou alto.

De acordo com o *American College Medicine* (ACSM 2010), a categoria de baixo risco de CC abrange indivíduos assintomáticos que não apresentem mais de um fator risco

importante. Indivíduos que apresentem mais do que apresentem dois ou mais fatores de risco são classificados como risco moderado e por fim, na categoria de alto risco de CC, inclui indivíduos que apresentam um ou mais sinais ou sintomas de doença cardiovascular pulmonar ou a doença metabólica.

Tabela 6- Fatores de Risco de doença CC (ACSM, 2010)

Fatores de Risco Positivos	**Critérios**
Histórico 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.
Consumo de cigarro	Fumador atual ou parou de fumar há menos de 6 meses.
Hipertensão	PAS ≥ 140mmHg ou PAD ≥ 90 mmHg, medida em duas ocasiões diferentes, ou toma de medicação anti-hipertensiva.
Dislipidemia	CT ≥ 200 mg/dL, ou LDL ≥ 130 mg/dL, ou HDL ≤ 40 mg/dL, ou medicação para a redução do nível lipídeo.
Glicose em jejum elevada	Glicose sanguínea em jejum ≥ 100mg/Dl, medida em duas ocasiões diferentes.
Obesidade	IMC ≥ 30 kg/ m² ou circunferência da cintura > 102 cm para homens; >88 para mulheres.
Inatividade física	Não participar de programa de exercícios regulares ou não praticar as recomendações mínimas de atividade física da ACSM e da AHA.
Fator de risco negativo	**Critério**

C-HDL alto	C-HDL ≥ 60 mg-Dl

3.2.5 Avaliação da composição corporal

A composição corporal é considerada um componente da aptidão física relacionada à saúde, devido às relações existentes entre a quantidade e a distribuição da gordura corporal que desencadeiam alterações no nível de aptidão física e no estado de saúde das pessoas (ACSM, 2007).

Marcadores antropométricos, como por exemplo, a circunferência de cintura, índice de cintura e percentual de gordura corporal, têm sido utilizados em diversos estudos epidemiológicos (Janssen; Katzmarzyk & Rossi, 2004).

- → Relativamente aos procedimentos. na realização da avaliação da composição corporal, apliquei as mesmas metodologias utilizadas pelo ginásio, analisando dados da composição corporal através dos resultados obtidos na balança de bioimpedância, tais como:
- → Peso;
- → IMC;
- → % Massa gorda
- → % Massa Muscular
- → Taxa metabólica basal
- → Nível de gordura visceral

Relativamente aos resultados do IMC, podemos observar os valores referenciais da OMS (tabela 7), para classificar o cliente.

Tabela 7- Valores referenciais IMC (OMS, 2017)

Classificação	**IMC (kg/m²)**
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

A (tabela 8), classifica os resultados de acordo com a percentagem de massa corporal, género e idade.

Tabela 8-Valores de referência da % M.G em homens e mulheres (Gallagher et al., 2000).

Mulheres	**Baixo**	**Saudável**	**Elevado**	**Obesidade**
Idade- 20-39	< 21%	21% - 33%	34% - 39%	>39%
40-59	< 23%	23% - 34%	35% - 40%	>40%
60-79	< 24%	24% - 35%	36% - 42%	>42
Homens				
Idade- 20-39	< 8%	8% - 19%	20% - 25%	>25 %
40-59	< 11%	11% - 21%	22% - 28%	>28 %
60-79	<13%	13% - 24%	25% - 30%	>30 %

3.2.6 Avaliação da resistência muscular

Segundo Heyward (2013), entende-se por resistência muscular como a capacidade de um grupo muscular exercer força submáxima por períodos prolongados.

Foram utilizados dois testes, para avaliar a resistência muscular dos clientes, o teste de flexão de braço e o teste de abdominais. O ACSM (2010) e o CSEP (2003) recomendam o teste de flexões de braço para avaliar a resistência muscular da região superior do corpo. Este teste consiste em executar corretamente o maior número de flexões durante um minuto ou até o cliente se encontrar exausto.

Na (tabela 9), podemos observar os valores de referência do teste de flexões de braço.

Tabela 9- Padrões por idade e género para teste de flexão de braços (ACSM, 2014)

Idade	**15-19**	**20-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**60-69**
Homens						
Excelente	≥ 39	≥36	≥30	≥25	≥21	≥18
Muito bom	29-38	29-35	22-29	17-24	13-20	11-17
Bom	23-28	22-28	17-21	13-16	10-12	8-10
Satisfatório	18-22	17-21	12-16	10-12	7-9	5-7
Precisa melhorar	≥ 17	≤16	≤11	≤9	≤6	≤4
Mulheres						
Excelente	≥ 33	≥30	≥27	≥24	≥21	≥17
Muito bom	25-32	21-29	20-26	15-23	11-20	12-16
Bom	18-24	15-20	13-19	11-14	7-10	5-11
Satisfatório	12-17	10-14	8-12	5-10	2-6	2-4
Precisa melhorar	≤ 11	≤9	≤7	≤4	≤1	≤1

Relativamente ao teste de abdominais, o ACSM (2010) e o CSEP (2003) refere que estes testes são comumente incluídos nas baterias de testes de aptidão física, para identificar clientes em risco de dores ou lesões na região lombar devido à fraqueza dos músculos abdominais. Este, consiste em executar corretamente o maior número de abdominais durante um minuto.

Na (tabela 10), podemos observar os valores de referência do teste de abdominais.

Tabela 10- Teste de abdominais por idade e género (ACSM, 2014)

Idade	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Homens					
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					
Bastante acima da média	70		25	25	25
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

3.2.7 Avaliação da força máxima

Segundo (Heyward, 2013), a força muscular é a capacidade como um grupo muscular tem de desenvolver força contrátil máxima contra uma resistência.

O teste de força dinâmica que normalmente é medida como uma repetição máxima (1 RM), que é o peso máximo que se consegue levantar em uma repetição completa do movimento, os resultados são relevantes para uma melhor indicação da intensidade e intervalos de tempo nos exercícios.

O teste utilizado para avaliar a força máxima dos clientes foi o método de estimação de 1 RM através do coeficiente de Repetições (Lombardi, 1989), cujo este permite determinar o 1RM através do coeficiente relacionada ao número de repetições.

Este teve inicio com um aquecimento de 8 a 10 repetições com uma carga moderada, após a finalização do aquecimento o cliente recupera durante dois minutos. Após a recuperação, a carga é aumentada cerca de 10%, que deve corresponder a 70-80% de 1RM, e o cliente deve realizar de 3 a 4 repetições recuperando seguidamente de 2 a três minutos. Seguidamente a carga é novamente aumentada para cerca de 5%, e o cliente deve executar o máximo número de repetições.

Se este número for superior a 10, a carga deve ser novamente aumentada, entre 5% a 10% e realizar uma recuperação de 2 a 3 minutos. Após a recuperação o cliente executa novamente o máximo número de repetições. Por fim, realizada a consulta na tabela, efetua-se a multiplicação da carga pelo coeficiente referente ao número de repetições realizadas.

Na (tabela 11), podemos observar o coeficiente de repetições referente a cada repetição completada.

Tabela 11- Coeficiente da Repetição 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

Na tabela que se segue, podemos observar as razões de força e da massa corporal com os valores correspondentes em pontos, para os homens e para as mulheres.

Tabela 12- Valores normalizados em função de género para aceder à força relativa nos testes de 1RM (Heyward, 1998)

Homens						
Supino	**Bicípite curl**	**Puxador Alto**	**Leg press**	**Leg extension**	**Leg curl**	**Pontos**
1,50	0,70	1,20	3,00	0,80	0,70	10,00
1,40	0,65	1,15	2,80	0,75	0,65	9,00
1,30	0,60	1,10	2,60	0,70	0,60	8,00
1,20	0,55	1,05	2,40	0,65	0,55	7,00
1,10	0,50	1,00	2,20	0,60	0,50	6,00

1,00	0,45	0,95	2,00	0,55	0,45	5,00
0,90	0,40	0,90	1,80	0,50	0,40	4,00
0,80	0,35	0,85	1,60	0,45	0,35	3,00
0,70	0,30	0,80	1,40	0,40	0,30	2,00
0,60	0,25	0,75	1,20	0,35	0,25	1,00
Mulheres						
Supino	**Bicípite Curl**	**Puxador alto**	**Leg press**	**Leg extension**	**Leg curl**	**Pontos**
0,90	0,50	0,85	2,70	0,70	0,60	10,00
0,85	0,45	0,80	2,50	0,65	0,55	9,00
0,80	0,42	0,75	2,30	0,60	0,52	8,00
0,70	0,48	0,73	2,10	0,55	0,20	7,00
0,65	0,35	0,70	2,00	0,52	0,45	6,00
0,60	0,32	0,65	1,80	0,50	0,40	5,00
0,55	0,28	0,63	1,60	0,45	0,35	4,00
0,50	0,25	0,60	1,40	0,40	0,30	3,00
0,45	0,21	0,55	1,20	0,35	0,25	2,00
0,35	0,18	0,50	1,00	0,30	0,20	1,00

Pontos Totais	**Categoria da capacidade de força**
48-60	Excelente
37-47	Bom
25-36	Média
13-24	Satisfatória

0-12	Insatisfatória

3.2.8 Avaliação da aptidão cardiorrespiratória

Um dos componentes mais importantes da aptidão física é a resistência cardiorrespiratória. Esta consiste na capacidade de realizar exercícios dinâmicos, envolvendo grandes grupos musculares em intensidade moderada a alto por períodos perlongados (ACSM, 2010).

Os fisiologistas do exercício, consideram que o consumo máximo de oxigénio (VO2máx), medido diretamente é a media mais válida da aptidão funcional do sistema cardiorrespiratório. O VO2máx, ou a taxa de consumo de oxigénio durante exercício máximo, reflete a capacidade do coração, pulmões e do sangue, levar oxigénio aos músculos em exercício (Heyward, 2013).

Nas (tabelas 13 e 14), podemos consultar os valores de referência respetivamente ao VO2max, do sexo masculino e feminino.

Tabela 13- Valores de referência dos homens VO2max

Homens					
Idade	**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

Tabela 14- Valores de referência das mulheres VO2max

Mulheres					
Idade	**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

O teste utilizado para a avaliação cardiorrespiratória, foi o teste de Cooper. Este teste consiste em percorrer a maior distância possível no tempo máximo de 12 minutos.

Para avaliar o VO2max, foi utilizada a fórmula de George et al (1993), respetivamente ao género, este deverá ser substituído por zero caso o cliente seja do género feminino ou por um se corresponder ao sexo masculino. Nas figuras a baixo podem ser consultadas as seguintes fórmulas:

Fórmula de George et al (1993)	$VO^2max = 100,5 + (8,344 * sexo) – (0,1636 * peso) – (1,438 *tempo) – (0,1928 * FC)$

Figura 17- Fórmula de George et al (1993)

Teste de Corrida Cooper	$VO^2 max= = [(D x 12) + 3,5] / tempo (segundos)$

Figura 18- Fórmula de Cooper

Na (tabela 15), podemos observar os índices recomendados pelo teste de Cooper

Tabela 15- Índice recomendados teste de Cooper

Idade		Ótimo	Bom	Regular	Ruim	Péssimo
13-14	M	2100+ m	1700 - 2099m	1600– 1699 m	1500 – 1599 m	1500- m
	F	2000+ m	1900 – 2000 m	1600 – 1899 m	1500 – 1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500 – 2800 m	2300 – 2499 m	2200 – 2299 m	2200- m
	F	2100+ m	2000 – 2100 m	1700 – 1999 m	1600 – 1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700 – 3000 m	2500 – 2699 m	2300 – 2499 m	2300- m
	F	2300+ m	2100 – 2300 m	1800 – 2099 m	1700 – 1799 m	1700- m
20-29	M	2800+ m	2400 – 2800 m	2200 – 2399 m	1600 – 2199 m	1600- m
	F	2700+ m	2200 – 2700 m	1800 – 2199 m	1500 – 1799 m	1500- m
30-39	M	2700+ m	2300 – 2700 m	1900 – 2299 m	1500 – 1899 m	1500- m
	F	2500+ m	2000 – 2500 m	1700 – 1999 m	1400 – 1699 m	1400- m
40-49	M	2500+ m	2100 – 2500 m	1700 – 2099 m	1400 – 1699 m	1400- m
	F	2300+ m	1900 – 2300 m	1500 – 1899 m	1200 – 1499 m	1200- m
50+	M	2400+ m	2000 – 2400 m	1600 – 1999 m	1300 – 1599 m	1300- m
	F	2200+ m	1700 – 2200 m	1400 – 1699 m	1100 – 1399 m	1100- m

3.2.9 Princípios para a prescrição do treino

Alguns princípios de treino aplicam-se a todos os tipos de programas de exercício, sejam eles planejados para melhorar a aptidão cardiorrespiratória, a aptidão musculo esquelética, a composição corporal, a flexibilidade ou o equilíbrio (Heyward, 2013).

Para a elaboração da planificação de exercícios devemos obedecer a princípios como tal, centrei-me em alguns princípios de treino nomeadamente princípio da progressão, aumento progressivo do volume ou a sobrecarga do treino para estimular futuras melhoras e princípio da variabilidade, é ineficaz para o indivíduo praticar atividade física com as

mesmas intensidades (Dantas, 1994), pois se a carga aplicada e o método de treino não sofrerem variação, poderá ocorrer regressão nos níveis da aptidão física.

Embora as prescrições sejam individualizadas, existem elementos básicos comuns a todas, sendo elas a modalidade, a intensidade, a duração, a frequência e a progressão, nas quais tive em atenção na elaboração dos planos de treino.

Os programas de exercício devem obedecer a uma ordem de trabalho nomeadamente três estágios de progressão, o estágio de condicionamento inicial normalmente dura de 1 a 6 semanas e serve como preparação para familiarizar o cliente com o treino. O estágio de melhoria, dura de 4 a 8 meses, neste estágio, a frequência, a intensidade e a duração são avançadas lenta e sistematicamente, um elemento de cada vez, até que o objetivo de aptidão física do cliente seja alcançado (Heyward, 2013). Quanto ao último estágio, o estágio de manutenção, este é planejado para preservar o nível de aptidão física alcançada pelo cliente no final do estágio de melhoria.

3.3 Estudos de Caso

Neste ponto irão ser abordados os planeamentos e prescrições realizadas a casa cliente.

Cliente A

O cliente A, trata-se de um indivíduo do género masculino com 40 anos, cujo o seu principal objetivo era a perda de massa gorda e aumento da massa muscular. Este tinha disponibilidade para treinar 4 dias por semana.

Apresentou um quadro de excesso de peso, com excesso de gordura localizada na região superior do corpo (androide). Sabe-se que a gordura abdominal está pode estar associada a doenças como cardiopatias coronárias, diabetes hipertensão e hiperlipidemia (Bjorntrop, 1988; Blair et al., 1984; Ducimetier; Richard; Cambien, 1989).

Globalmente, a prevalência de sobrepeso e de obesidade, alcançou proporções epidémicas. A Organização Mundial da Saúde (OMS 2007), relatou que mais de 1,6 bilhões de adultos estão com sobrepeso e mais de 400 milhões são obesos.

O excesso de peso e de gordura corporal representam uma ameaça à qualidade de vida e à longevidade. Indivíduos obesos têm expectativas de vida mais curtas e maiores riscos de cardiopatias coronária, hipercolesterolemia, hipertensão, diabetes melito, certos tipos de cancro e osteoartrite (NIH e National Heart, Lung, and Blood Institute, 1998). A obesidade pode ser causada por fatores genéticos e ambientais. A restrição da ingestão

calórica e o aumento do gasto calórico por meio da atividade física são meios efetivos de reduzir o peso e a gordura corporal.

Alguns estudos indicam que 30 minutos de atividade física são insuficientes para prevenir ganho de peso ou recuperar o peso perdido. Para indivíduos com excesso de peso, são recomendados de 45 a 60 minutos de atividade física de moderada a vigorosa, de preferência todos os dias (Salis et al, 2003).

A maioria dos programas de peso recomenda a restrição do acúmulo de energia e o aumento da atividade física para criar um deficit de energia. O exercício aeróbio é efetivo para a perda de peso, de gordura, e controlo do mesmo a longo prazo. Quando o foco é direcionado apenas para ao treino de força e restrição alimentar, não existe uma perda de peso significativa, no entanto a combinação do treino de força com o exercício aeróbio, para além de induzir um gasto calórico, induz um aumento significativo da TMR (Van Etten e col., 1997), o que implica o aumento do gasto calórico em repouso e por consequência, maior consumo de ácidos gordos.

A redução do metabolismo basal, devido, em parte, à perda de massa magra, contribui para a dificuldade na manutenção do peso corporal observada em indivíduos obesos depois de um período de dieta hipocalórica (Verga, 1989).

Para o cliente A, optei por realizar um plano misto, com sessões de treino aeróbio e treino de força cujo pode ser consultado no Anexo II.

Após ter aplicado um questionário PAR-Q, e ter identificado o fator de risco (Excesso de peso), realizei a primeira avaliação da composição corporal do cliente, cujo pode ser observado na (tabela 16).

Tabela 16- 1ª Avaliação da composição corporal (Cliente A)

Parâmetros	Valor	Classificação
IMC	25,80 kg/m2	Excesso de Peso
% M.G	25,80 %	Obesidade
% M.M	59,90 %	

Relativamente às avaliações da resistência muscular, podemos observar os resultados obtidos, na (tabela 17).

Tabela 17- Resultados da 1ª avaliação da resistência muscular

Parâmetro	Valor	Classificação
Teste de abdominais	13	Bastante a baixo da média
Teste de flexão de Braços	10	Precisa de melhorar

Tabela 18- Resultados da 1ª avaliação do VO2max (Cliente A)

Parametro	Valor	Classificação
VO2máx	20,4	Fraca

Relativamente ao teste de força foram selecionados apenas três exercícios, Leg Press, Puxador alto Supino.

Tabela 19- Resultado da 1ª avaliação da força muscular (Cliente A)

Exercícios	Carga	Repetições	Estimativa RM
Leg Press	80 kg	6	92,9 kg
Puxados alto	15 kg	8	18,6 kg
Supino	22,5 kg	5	25,3 kg

Princípios de treino Cliente A

Uma vez que o Cliente A, já se encontrava familiarizado com o ginásio (reconhecia os materiais e as máquinas), optei por não realizar o treino de adaptação anatómica.

Após um diálogo com o mesmo, este referiu que estaria farto da monotonia das sessões de treino anteriores e gostaria de realizar algo diferente. Como tal o treino aplicado, foi de circuito metabólico. No treino mais condicionado às máquinas, o ambiente nunca muda, segundo (Cook, 2010), existe uma restrição da amplitude dos movimentos em

articulações específicas que retardam a aprendizagem motora dos movimentos fundamentais.

O treino de circuito metabólico deve ser encarado como a melhoria constante das capacidades físicas motoras, este deverá proporcionar ao cliente a capacidade de desenvolver a força, velocidade, coordenação, potência, agilidade, equilíbrio entre outras, ou seja, independentemente da idade, condição física e psíquica, o treino funcional pretende que o cliente esteja melhor preparado para qualquer ação motora, que seja eficaz e efetivo nas respostas a cada estímulo.

Para que exista uma diminuição da gordura corporal, é necessário que exista um balanço energético negativo, ou seja situação onde o gasto energético é superior ao gasto de energia. Existe um consenso de que o treino aeróbio é o mais eficaz na promoção da perda de tecido adiposo, no entanto o treino de força promove o aumento da força e/ou hipertrofia muscular, cujo este aumento poderá ser importante no aumento da TMB, o que facilitará na oxidação das gorduras em presença da restrição energética. (Francischi, Pereira e Lancha Junior, 2001). Por estes motivos, os exercícios com pesos foram incluídos nos programas de redução de peso, sendo que os principais fatores os levariam a contribuir para a redução de peso seriam:

- → Aumento da TMR, através da manutenção e/ou aumento da massa muscular (Williams, 2002);
- → Aumento no consumo de energia pós-exercício, uma vez que após o exercício, o consumo de oxigénio permanece acima dos níveis de repouso por um determinado período de tempo (EPOC);

Resultados do Cliente A

Relativamente aos resultados do cliente, este demonstrou evoluções positivas. Foi notória o seu empenho e assiduidade no cumprimento dos planos de treino, com o acréscimo de uma mudança nos seus hábitos alimentares. Infelizmente por motivos de trabalho. Já anteriormente referidas, o cliente abandonou o ginásio.

Num total foram realizadas quatro avaliações nas seguintes datas:

- → Primeira avaliação- 13/12/2018;
- → Segunda Avaliação-31/01/2019;
- → Terceira avaliação- 7/03/2019;

→ Quarta avaliação- 11/05/2019

Como podemos observar no gráfico (figura 19), relativamente ao peso, houve uma mudança significativa, o Cliente A redúzio 6 Kg do seu peso, consequentemente o seu IMC, também reduziu, embora este ainda seja classificado como um indivíduo com excesso de peso, pouco faltou para se se encontrar dentro dos parâmetros normais. No que remete à massa gorda, os resultados foram bastante positivos, houve uma redução significativa, sendo que na 1ª avaliação %MG indica-nos obesidade, enquanto na ultima avaliação realizada o Cliente A, encontra-se nos parâmetros saudáveis.

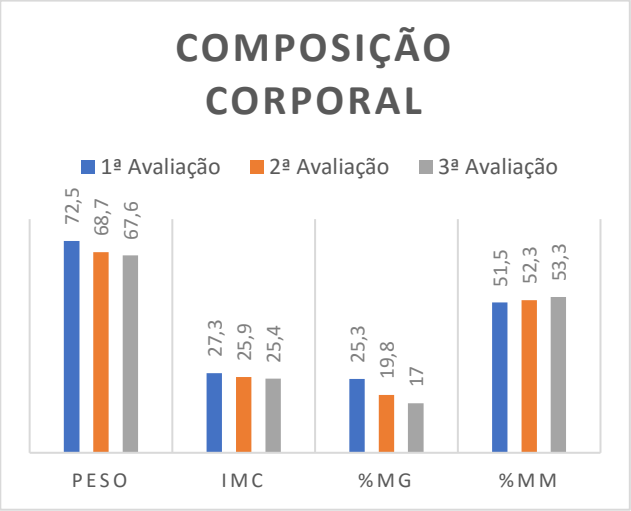


Figura 19- Evolução da composição corporal

No que remete à evolução da resistência muscular, como podemos observa na figura 20, que houve melhorias bastante significativas.

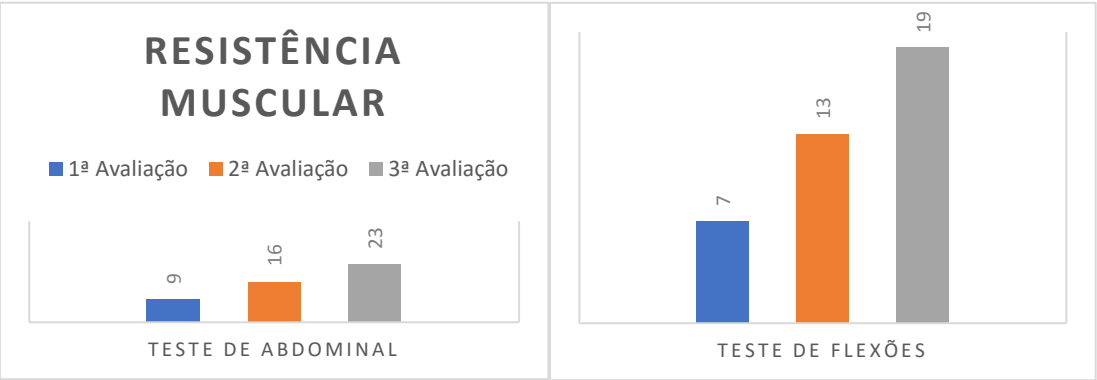


Figura 20- Evolução da Resistência muscular

Cliente B

O Estudo de caso do cliente B, assemelha-se ao estudo caso A, pois trata-se também de um indivíduo do género masculino com 27 anos, com o objetivo da perda de massa gorda, e teria disponibilidade para treinar 3 vezes por semana. Este já era um cliente antecedente, no ginásio, mas devido a uma intervenção cirúrgica (apendicite), abandonou a prática de exercício físico.

Com o abandono da prática de atividade física e com uma alimentação pouco ou nada saudável, após uma avaliação ao cliente, constatei que este se encontrava com excesso de peso. Como já referido no estudo caso anterior, o excesso de gordura, está associada ao elevado risco de aquisição de diversas patologias e uma vez que a atividade física também era inexistente, o risco de desenvolver doenças cónicas tornasse agravante.

A inatividade física é uma questão Mundial, de acordo com a OMS (2002), 60% da população mundial não efetuam a recomendação mínima diária de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada.

Para o cliente número B optei por aplicar a mesma metodologia de treino utilizada no Cliente A, sessões de treino aeróbio e treino de força cujo pode ser consultado no Anexo III. Na elaboração do planeamento do treino tive em especial atenção a seleção dos exercícios devido à sua recuperação.

Relativamente aos fatores de risco este, apresentaria 2, excesso de peso e fumador.

Na tabela 20, que se segue encontram-se os resultados do Cliente B, referentes à primeira avaliação.

Tabela 20- 1ª Avaliação da composição corporal do cliente B.

Parâmetros	Valor	Classificação
IMC	27,30 kg/m2	Excesso de peso
% M.G	25,30%	Obesidade
% M.M	51.50%	

Seguidamente, na tabela que se segue, serão apresentados os resultados referentes à primeira avaliação da resistência muscular.

Tabela 21- 1ª Avaliação da resistência muscular do Cliente B

Parâmetro	Valor	Classificação
Teste de abdominais	9	Bastante abaixo da média
Teste de flexão de braços	7	Precisa melhorar

No que remete à avaliação do VO2máx, na que se segue podemos observar os resultados obtidos.

Tabela 22- 1ª Avaliação do VO2máx do Cliente B

Parametro	Valor	Classificação
VO2máx	16,65	Bastante abaixo da média

Relativamente ao teste de força foram selecionados apenas três exercícios, leg press, puxador alto e supino.

Tabela 23- 1ªAvaliação da força muscular

Exercícios	Carga	Repetições	Estimativa RM
Leg Press	95 kg	7	114 Kg
Puxador alto	22,5 kg	6	26 Kg
Supino	24kg	5	27 kg

Resultados do Cliente B

Relativamente aos resultados do cliente, este demonstrou evoluções positivas. Embora pudesse ter apresentado melhores resultados se tivesse alterado os seus hábitos alimentares. No Cliente B foram realizadas apenas três avaliações, pelo facto de não ser um cliente assíduo.

Como podemos observar no gráfico (figura 21), relativamente ao peso, houve uma mudança significativa da 1ª para a 2ª avaliação, o Cliente B redúzio 5 Kg do seu peso, na 3ª avaliação devido à falta de assiduidade do cliente, não houve alterações significativas, consequentemente o seu IMC, também reduziu (da 1ª para a 2ª avaliação), embora este ainda seja classificado como um indivíduo com excesso de peso. No que remete à massa gorda, os resultados foram bastante positivos, houve uma redução significativa, sendo que na 1ª avaliação %MG indica-nos obesidade, enquanto na ultima avaliação realizada o cliente B, encontra-se nos parâmetros saudáveis.

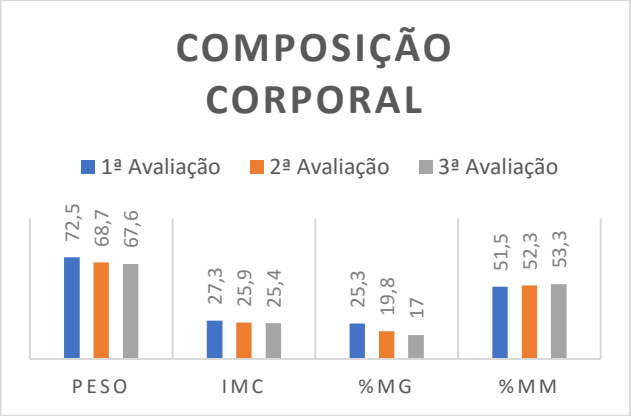


Figura 21- Evolução da composição corporal

No que remete à evolução da resistência muscular, como podemos observa na (figura 22), que houveram melhorias bastante significativas.

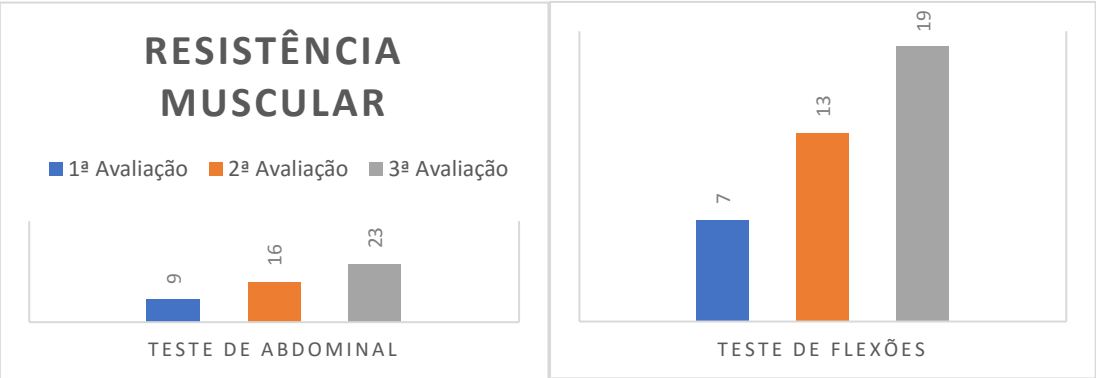


Figura 22- Evolução da Resistência muscular

Cliente C

O cliente C, trata-se de um indivíduo do género masculino com 26 anos, cujo seu principal objetivo é o aumenta da massa muscular (hipertrofia). Tinha disponibilidade para treinar, três vezes por semana.

Procedi inicialmente às avaliações mencionadas anteriormente, e pude constatar segundo a literatura consultada que o cliente não apresentava nenhum fator de risco para a prática de exercício físico.

"O treino de força tem o foco no que o corpo e a mente realizam em conjunto, não apenas na carga ou força a que se opõem. A esta combinação de execução ótima do exercício e resultados do treino é ao que chamamos treino de força muscular" (Brooks, 2001).

Os programas de treino de força muscular devem ser elaborados de acordo com os objetivos pretendidos pelo cliente, seja por força máxima, potência muscular, hipertrofia muscular ou resistência muscular.

Bompa, Di Pasquela e Cornacchia (2003) consideram existirem três leis que devem ser respeitadas, sempre que o praticante quer realizar um programa de treino de força livre de lesões, mais eficaz e rigoroso, não só pelos indivíduos que querem o aumento da massa muscular, como também pelos que pretendem simplesmente aumentar os níveis da força.

Sendo este um cliente familiarizado com as máquinas e com as posturas corretas na execução dos exercícios decidi não aplicar o treino de adaptação anatómica e regime por prescrever um treino de hipertrofia, como podemos observar no Anexo IV.

A hipertrofia muscular é a capacidade do músculo para executar um esforço com uma carga submáxima, durante um período de tempo prolongado.

Ao longo das sessões era recomendado o aumento da carga, pois um elevado número de repetições com uma carga leve não provoca estimulação suficiente para o aumento da massa muscular.

Ao selecionar os exercícios mais adequados para o treino, tive em conta os seguintes aspeto: o tipo de exercício; a necessidade de equilíbrio muscular; a experiência da técnica de execução do praticante; a disponibilidade do equipamento e o tempo disponível por sessão.

Segundo Tavares (2008) para alcançar ganho de massa muscular significativas, devem ser planeadas fases de hipertrofia, com pelo menos 6 semanas e durante estas fases devem ser aplicados os métodos que melhor servem para o praticante, variando a utilização do mesmo.

No caso do cliente 3 apliquei o método de supersérie (Lei de Henneman). Este tipo de treino é caracterizado pelo facto de haver uma redução da carga quando surge a incapacidade para realizar mais repetições. O indivíduo realiza uma série de 8 a 12 repetições, até à exaustão. Quando este não consegue realizar mais nenhuma repetição é lhe retirado cerca de 10% da carga (Tavares, 2008).

A aplicação deste plano de treino trouxe resultados positivos, uma vez que o cliente cumpriu o plano com rigor e optou por mudar os seus hábitos alimentares para uma alimentação mais saudável.

Na tabela que se segue encontram-se os resultados do Cliente C, referentes à primeira avaliação.

Tabela 24- Avaliação da composição corporal do Cliente C

Parâmetros	Valor	Classificação
IMC	24,20 kg/m2	Normal
% M.G	17,40%	Saudável
% M.M	55,60%	

Seguidamente, na (tabela 25), serão apresentados os resultados referentes à primeira avaliação da resistência muscular.

Tabela 25- Avaliação da resistência muscular do Cliente C

Parâmetro	Valor	Classificação
Teste de abdominais	28	Na média
Teste de flexão de Braços	22	Bom

Relativamente ao teste de força foram selecionados apenas três exercícios, leg press, puxador alto e supino.

Tabela 26- Avaliação da força muscular

Exercícios	Carga	Repetições	Estimativa RM
Leg Press	190 kg	6	220 kg
Puxados alto	45 kg	8	55 kg
Supino	65 kg	6	75 kg

Resultados do Cliente C

Relativamente aos resultados do cliente C, uma vez que este não cumpriu o treino com rigor e em termos de assiduidade, também não foram positivos o cliente não demonstrou melhorias, no entanto houveram regressões no percentual de massa gorda (aumento). No gráfico que se segue, (figura 23), podemos constatar os resultados respetivos à composição corporal do cliente C.

Como podemos observar no gráfico ao lado, relativamente ao peso, o Cliente C aumentou 2 Kg do seu peso. Esta regressão pode ser justificada pela falta de empenho e rigor no seguimento do plano, com o acréscimo da falta de assiduidade. Relativamente ao IMC e à %MM, não houve alterações significativas. No que remete à massa gorda, os resultados foram negativos, pois houve um aumento de 2%.

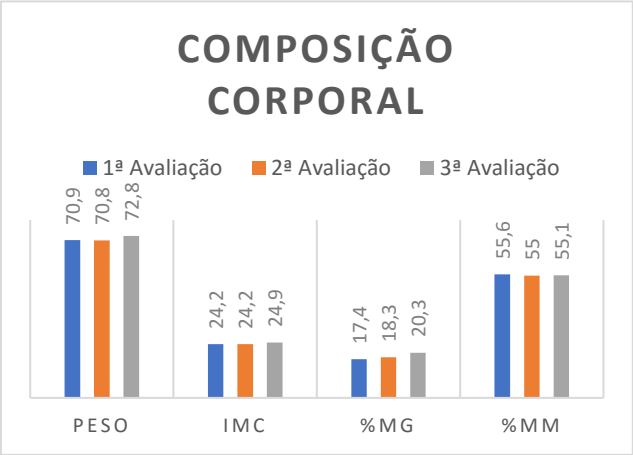


Figura 23- Evolução da composição corporal

Em relação à resistência Muscular, como podemos observar na (figura 24), houve uma evolução significativa no que remete da 1ª à 2ª avaliação. No entanto, por motivos já explicados anteriormente houve um decréscimo na resistência muscular do Cliente C.

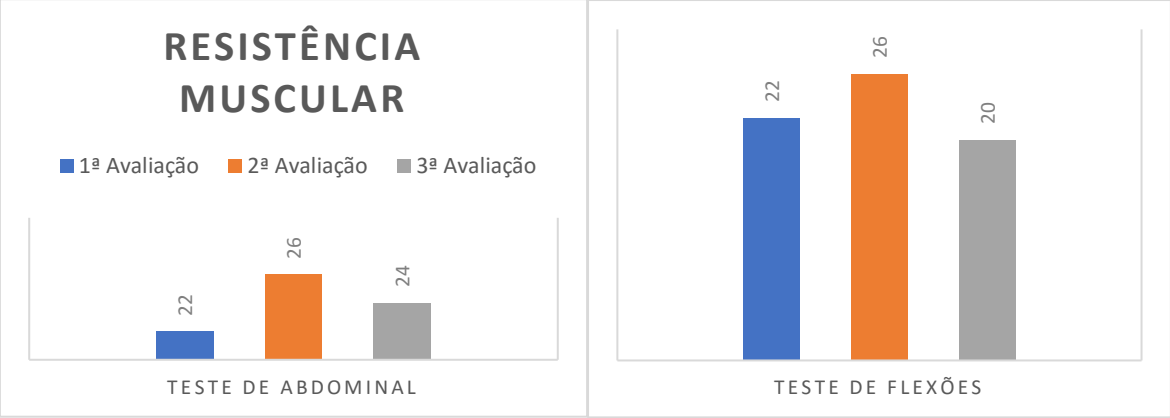


Figura 24- Evolução da Resistência muscular

3.4 Aula de Grupo

No início do estágio foi estabelecido pela tutora Diana Alves, a coorientação e a lecionação de 9 aulas de grupo, nomeadamente, Step Atlético, Cycling, Strong Zumba, Pump, Jump, Crosskids, Mobilidade, Localizada e GAP.

Como já referido, numa primeira abordagem, observei e realizei relatórios de algumas modalidades, onde pude retirar ferramentas importantes para futuras lecionações das aulas de grupo cujo seria interveniente. Da fase de observação passei para a experimentação das mesmas, onde pude vivenciar e adquirir competências para a posterior realização dos planos de aula.

Na (tabela 27), podemos observar o total de aulas observadas, coorientadas e lecionadas.

Tabela 27- Lecionação das aulas de grupo

Aulas de Grupo	Observações	Coorientação	Lecionação
Step Atlético	1	15	2
Cycling		27	5
Strong		4	0
Pump		27	5
Jump		10	1
Crosskids		20	17
Mobilidade		3	0
Localizada		5	3
GAP		3	2

Step atlético

O step atlético é uma aula coreografada simples, combinada com treino aeróbio e força resistente, vocacionada para homens e mulheres de qualquer idade. Esta aumenta a capacidade cardiovascular e a força muscular (maior foco membros inferiores), através de faixas específicas. Visa melhorar a coordenação, equilíbrio, agilidade, postura e estabilidade corporal (Golden Fitnes&SPA).

A aula tem a duração de 40 minutos repartidos em, 10 minutos de aquecimento, 25 minutos de parte fundamental, e 5 minutos de retorno à calma, podemos observar um exemplo da aula no Anexo V.

Inicialmente, foi-me proposto pela instrutora responsável da modalidade de step, a realização de um aquecimento, onde fui acrescentando gradualmente faixas coreografadas até chegar á lecionação da mesma por completo. A composição do plano de aula (decomposição musical), foi baseado nos conteúdos obtidos na unidade curricular, atividades de academia de grupo, tentando sempre inovar e desafiar os clientes para captar a sua atenção e aumentar a motivação.

Fui sempre ao encontro dos pontos que me foram propostos pela instrutora, de maneira a ultrapassar os maiores obstáculos e assim, evoluir, melhorar e aperfeiçoar as técnicas apendidas.

Cycling

O indoor-cycling, é uma aula que consiste em pedalar ao ritmo de música motivadora, é uma atividade essencialmente cardiovascular, podendo alterar o nível de resistência consoante a sua capacidade física.

O cycling promove o aumento da capacidade cardiorrespiratória e a força e resistência muscular (Golden Fitnes&SPA).

A aula tem a duração de 30 minutos, que consistia em 5 minutos de aquecimento, 20 minutos de parte fundamental composto por patamares (aceleração, desnivelado, e progressão, por fim 5 minutos de retorno à calma sem carga.

Esta modalidade, foi a que me despertou mais dificuldades, uma vez que foi uma das modalidades não abordadas no curso.

Embora a experiência fosse pouca, após observar e vivenciar várias aulas de cycling consegui adquirir algumas competências para a elaboração do plano de aula. A lecionação da mesma foi progredindo gradualmente, passando primeiramente pela coorientação e posteriormente a lecionação.

Com o ganho de experiência e de algumas críticas construtivas por parte da instrutora responsável, a minha evolução foi notória, consegui adquirir a autonomia e a confiança necessária para uma boa lecionação de uma aula de cycling. Podemos observar um exemplo no Anexo VI.

Strong by zumba®

O Strong by Zumba® é uma nova versão da Zumba que utiliza apenas o peso corporal, combinado com elementos de dança com exercícios de resistência, condicionamento muscular e treino cardiovascular. Esta modalidade incorpora o método de treino de alta intensidade e exercícios de força, tais como, agachamentos, *lunges*, *burpees* entre outros (Golden Fitness&SPA).

A aula tem a duração de 45 min, composta por diferentes quadrantes, onde cada quadrante estava direcionado para diferentes grupos musculares. O *strong* visa melhorar a força funcional do core, equilíbrio, coordenação, agilidade, resistência cardiovascular e muscular.

Esta modalidade, inicialmente despertou-me algumas dificuldades, devido à metodologia utilizada na mesma, pois as coreografias não eram de fonte própria o que implicava reproduzir coreografias já existentes. A execução de determinados exercícios, eram de elevado grau de dificuldade e de grande explosividade, o que gerava uma maior motivação e interesse não só da minha parte, mas também por parte dos clientes. Quanto ao envolvimento nesta modalidade, lecionei apenas três quadrantes e o retorno à calma.

Pump

O pump é uma aula completa realizada ao som de uma música estimulante, combinada com a utilização de barras e discos. Visa o melhoramento da postura corporal, reduz a gordura, define e fortalece vários grupos musculares.

A aula tem a duração de 45 min, composta por, 7 faixas, aquecimento, membros inferiores, peitoral, dorsal, bicipets, tricipets, lunges/ombro e retorno.

Iniciei a minha intervenção nesta modalidade com apenas uma faixa (pernas), de aula para aula ia acrescentando uma faixa até lecionar a aula no seu total. A minha principal dificuldade foi a projeção vocal, mas ao longo da minha intervenção, foi uma barreira ultrapassada.

Figura 25- Aula de Pump (fonte própria)

Com base numa reflexão e de feedbacks por parte do instrutor responsável pela modalidade, a minha evolução foi notória, conseguindo superar as barreiras iniciais e dar continuidade motivacional a todos os clientes, promovendo assim um ambiente de aula bastante satisfatório.

Jump

O jump é uma atividade com um menor impacto sobre as articulações, (comparando com os exercícios realizados no solo) sendo esta praticada em cima de pequenas camas elástica. Esta modalidade combina movimentos de dança com exercício aeróbios. Visa melhorar a resistência geral e o aumento da força muscular, especialmente dos membros inferiores e os músculos estabilizadores (Golden Fitness& SPA).

A aula de jump tem a duração de 30 min, 5 minutos de aquecimento, 20 minutos de parte fundamental e 5 minutos de retorno à calma. Esta é composta por várias faixas musicais, vocacionadas para aumentar o sistema cardiorrespiratório, podemos observar em Anexo VII, um exemplo da aula.

Como já referido anteriormente nas modalidades acima, a lecionação da aula de jump foi realizada gradualmente, onde iniciei apenas com uma faixa e fui aumentando o número de faixas até chegar a uma fase autónoma.

Posso afirmar que o jump, foi a modalidade que despertou menos dificuldades, não só pelo gosto e interesse, mas também pela rápida familiarização com a modalidade. Esta exigia uma grande capacidade cardiorrespiratória combinada com uma boa projeção vocal e coordenação, pontos estes bastantes desafiantes para uma evolução bem-sucedida. Respetivamente à minha evolução, consegui ultrapassar a maior barreira encontrada, a antecipação dos passos e houve um balanço bastante positivo quanto à minha evolução e prestação na modalidade conseguindo superar todos os objetivos traçados.

Crosskids

O crosskids é uma aula de circuito ou estações com vários exercícios de grande vertente cardiovascular e muscular, que auxilia as crianças a conhecer e a desenvolver um corpo mais resistente, forte e saudável (Golden Fitness& SPA).

Figura 26- Circuito da aula de Crosskids (fonte própria)

Esta modalidade visa melhorar a resistência cardiorrespiratória e muscular, a coordenação, a concentração e a agilidade.

O crosskids tem a duração de 45 minutos, 10 minutos de aquecimento, 30 minutos de parte fundamental e 5 minutos de retorno à calma.

De facto, esta modalidade, foi com a que tive mais contacto durante o estágio. Sem dúvida que foi um grande desafio, pois o funcionamento desta aula exigia bastante dinâmica, capacidade organizativa e espirito de liderança. Numa primeira abordagem à modalidade, tive bastantes dificuldades em gerir a aula, em termos de gestão temporal, correções posturais e incentivo motivacional.

Cada aula de crosskids, em média tinha a participação de um total de 8 crianças com idades compreendidas entre 4 e 9 anos.

Após a familiarização com a turma e com a metodologia da aula, os objetivos foram superados.

Mobilidade e gap

A mobilidade concerne num modelo de organização sobre movimentos e sobre as articulações. É um treino com características específicas para a execução do movimento ou funções que se pretende melhorar, associado à vertente da melhoria da qualidade de vida e do quotidiano no indivíduo (Goulart et al 2003).

Figura 27- Aula de GAP (fonte própria)

Esta aula tem duração de 30 minutos, compostos por, 10 minutos de aquecimento, 20 minutos de parte fundamental onde se trabalha, o equilíbrio, força estática e dinâmica, flexibilidade e mobilização articular. No final da aula 5 minutos são reservados para a "meditação", onde os clientes permanecem deitados, com os olhos fechados, ao som de uma musica relaxante.

A aula de *GAP* é uma aula que trabalha principalmente tês partes do corpo, glúteos, abdominais e pernas. Procura alcançar a resistência e o fortalecimento muscular, com a utilização de alguns materiais tais como, pesos e barras. Esta proporciona o desenvolvimento da força e maior tonificação local (Golden Fitness&SPA). Infelizmente o contacto com estas modalidades não foi extenso, mas ainda tive oportunidade de experienciar um pouco de cada uma delas. Cada aula tem um objetivo diferente, na mobilidade foram lecionadas duas faixas (aquecimento e Força membros inferiores), quanto à aula de GAP, foram também lecionadas duas faixas (aquecimento e abdominais).

Localizada

Esta modalidade, consiste numa série de movimentos aeróbios simples e coreografados, com elevado número de repetições para musculares destintos, tais como: m.i e m.s; ombro; costas; peito e abdominais.

Figura 28- Aula de Localizada (fonte própria)

Esta tem como finalidade trabalhar a capacidade aeróbia, aumentar e tonificar o sistema musculo esquelético. Podemos observar no Anexo VIII, um exemplo da aula.

Esta modalidade tem duração de 40 minutos, sendo 10 minutos de aquecimento, 25 minutos de parte fundamental e por fim 5 minutos de retorno à calma (Alongamentos).

No que remete ao meu desempenho nesta modalidade, não houve grandes dificuldades na elaboração e lecionação da mesma e cumpri todos os objetivos traçados.

3.5 Atividade de Promoção

No âmbito da unidade curricular de Estágio na Licenciatura de Desporto em Menor de Exercício Físico e Bem-Estar, refleti na escolha do tema para o projeto a desempenhar e optei por realizar a atividade, “Run 4 Gold”.

Figura 29- Cartaz de divulgação do projeto

O “Run 4 Gold”, surgiu com o intuito de quebrar a monotonia das aulas/treinos que os nossos clientes realizam diariamente no ginásio, proporcionando uma manhã de convívio, onde estes poderão praticar o seu exercício físico habitual num ambiente diferente (espaço ao ar livre), desenvolver algumas capacidades, tais como a destreza, rapidez de raciocínio e ainda, o reconhecimento e a valorização do património histórico da cidade da Guarda. Podemos observar no Anexo IX a fundamentação do projeto.

Esta atividade, consistiu numa prova pedestre que envolve orientação, em busca dos diferentes pontos expostos no mapa.

Chegando a cada ponto, cada equipa terá que registrar o local onde se encontra através de um vídeo, onde terão que realizar dois desafios que lhes serão impostos.

Reflexão Final

Chegando ao fim desta grande etapa académica alcancei novas conquistas e aprendizagens, consciencializada de todas as dificuldade e motivações que me fizeram chegar a este ponto. Nesse sentido, farei uma breve reflexão do balanço global de todo o meu percurso enquanto estagiária.

Colaborando com o Golden Fitness& SPA, desde logo fui bastante bem recebida e acarinhada não só por parte de toda a equipa, como também por parte dos clientes.

A primeira fase de observação, teve um papel predominante na minha aprendizagem e evolução, pois foi através dela que pude analisar diferentes metodologias. Passando esta fase, surgiu a oportunidade de poder intervir e transmitir todo o conhecimento adquirido ao longo do meu percurso académico. Este período teve um papel relevante na minha evolução enquanto futura licenciada em desporto, pois pude errar e aprender com o erro.

Na área da prescrição, foi onde tive a satisfação de poder auxiliar todos os indivíduos, cujo procuravam auxílio para obterem novos estilos de vida saudáveis. Relativamente à área da prescrição de exercícios surgiu a necessidade de obter mais conhecimento em algumas matérias cujo não estariam tão bem aprofundadas e poderiam comprometer o meu desempenho. Na área das aulas de grupo, inicialmente estas seriam o meu maior interesse, visto que seria a minha área de eleição e era realmente uma área na qual me sentia bastante à vontade. Contudo, como um profissional necessita de versatilidade, é de realçar que a área da prescrição é deveras mais relevante por isso, empenhei-me e depositei mais tempo na sala de exercício.

No que remete às aulas de grupo, as principais dificuldades na lecionação das aulas, surge com a falta da projeção vocal e na antecipação dos passos, mas com os feedbacks dos instrutores e compreensão dos clientes, as dificuldades foram gradualmente superadas.

No que remete à sala de exercício, foi sem dúvida a área onde evolui mais. Numa primeira fase, de observação e aquisição de conhecimentos foi fundamental a pesquisa aprofundada de fundamentos científicos, para que os acompanhamentos e planeamentos fossem bem aplicados. Ao longo deste percurso adquiri confiança no meu trabalho e acreditei ser capaz de superar todas as barreiras que surgiram.

Relativamente à entidade acolhedora e aos instrutores, sem dúvida alguma que sem o auxilio que me foi prestado, a minha evolução não teria sido tão notória. Estes tiveram

sempre dispostos no auxílio de qualquer dificuldade e no esclarecimento de qualquer dúvida.

Em suma, num contexto geral a minha intervenção como estagiária foi bastante positiva, todos os meus objetivos foram superados. Aprender nunca ocupa espaço, e certamente levarei uma bagagem enriquecida com novos conhecimentos e experiências relevantes para o que o futuro me reserva, o mercado de trabalho, pois sem dúvida que o estágio curricular é uma "porta entreaberta" para um possível local de trabalho.

Bibliografia

Heyward, V. H. (2013). Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas (6ª ed.). (M. d. Dornelles, Trad.) Porto Alegre: Artmed.

ACSM. (2002). Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults - Position Stand. Medicine & Science in Sport & Exercise.

ACSM. (2014). ACSM's Guidelines for exercises testing and prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Francischi, R.P.; Pereira, L.O.; Lancha Junior, A.H. (2001). Comportamento Alimentar e Obesidade (5ª ed.)

Bompa, T. O. (2004). Periodización Del Entrenamiento Deportivo (2ª ed.).

Barcelona: Editorial Paidotribo

Bompa, T. O. (2004). Periodización Del Entrenamiento Deportivo (2ª ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.

ANEXOS

Anexo I-Plano Convenção de Estágio

IPG Politécnico da Guarda — Polytechnic of Guarda

CONVENÇÃO
Ensino Clínico
Estágio
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO
GESP.003.05
Ano Letivo
2018/2019
1/2

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.

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).

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.

Escola: [X] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH

Tipologia: [X] Curricular [ ] Extracurricular [ ] Outro:

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** [ ] Sim. Qual? (preencher o ANEXO correspondente)

Informação adicional: (se aplicável)

Designação:

Ano curricular: 3º Semestre: 1º ○ 1.º período ○ 2.º período ○ 3.º período

1. INTERVENIENTES

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA (IPG):

Unidade orgânica: Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Morada: Av. D. Francisco Sá Carneiro Nº 50 Cód. postal: 6300-559

Telef.: 271220100 E-mail: Página WEB:

Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP):

Telef.: E-mail:

Docente orientador:

Nome: Bernadete Fage UTC: Desporto e Expressões

E-mail: bermadete@ipg.pt

Docente coorientador: (se aplicável)

ESTUDANTE:

Nome: Vitalina Rosa dos Rio Pinto

N.º de estudante: 5003871 [ ] Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) [X] Licenciatura [ ] Mestrado

Curso: Desporto Telf.:

E-mail: vitalapinto@hotmail.com

ENTIDADE:

Denominação: GOLDEN FITNESS SPA GUARDA

Morada: Av Cidade Safed Lote 3 - Rch esq

Cód. postal: 6300 - 537 Localidade: Guarda

Telef.: 963860165 Fax: Página WEB: www.goldenfitness.pt

Tutor/Supervisor:

Nome: DIANA ROSA FERNANDES Alves

Cargo/Função: Diretora Técnica Telef. direto: 911861974

E-mail: diamaralves.fernandes.com

Habilitações académicas: Licenciatura em Desporto

IPG Politécnico da Guarda / Polytechnic of Guarda	**CONVENÇÃO** Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	**MODELO** GESP.003.05 Ano Letivo 2018 / 2019 2/2

2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL

Início: 17/02/2018 (D D M M A A A A) Término: 15/06/2018 (D D M M A A A A) Duração: 420 H meses / horas

3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS

- **Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG**

  A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.

  O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.

  Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).

  Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.

- **Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG**
- **Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG**
- **Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG**
- **Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo**
- **Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo**
- **Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo**
- **Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG**
- **Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG**

Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.

4. ASSINATURAS

O(A) ESTUDANTE:

Nome: Vitalina Pinto Assinatura: Vitalina Pinto Data: 22/11/2018 (D D M M A A A A)

A ENTIDADE:

Nome: Sara Monteiro Assinatura: Sara Monteiro (assinatura e carimbo) Data: (D D M M A A A A)

A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:

Nome: Assinatura: (assinatura e carimbo) Data: (D D M M A A A A)

IPG Politécnico da Guarda / Polytechnic of Guarda	**CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO** **ANEXO E** **Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar** (Desporto)	**MODELO** GESP.003 Anexo E

O presente documento é um anexo ao formulário **GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico**, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES

☐ **Estágio em Treino Desportivo** - **Modalidade:**

☑ **Estágio em Exercício e Bem-Estar** - **Área de intervenção:**

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Vitalina Rosa dos Reis Pinto N.º: 5008271

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Bernardete Forte

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Diana Rosa Fernandes Alves

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);

b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;

c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:

(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);

(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;

(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);

d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;

e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:

(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);

(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
22/10/2018 Data	22/11/2018 Data	22/11/2018 Data
Vitalina Pinto (assinatura)	(assinatura)	(assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo II-Exemplo do plano de treino cliente A

Treino Cardiorespiratório	Início	T1 e T3- 10’ / T4- 20’
	Fim	T3- 5 minutos Velocidade Alta

Treino 1 4 Voltas	American KB Swing	20 Reps
	TRX Deltoide Fly	
	Slam ball com sandbell	
	Snatch unilateral com halter	
	Corda naval “Power Slams”	
1º	Remo 500m	
2º	Mountain claibers 1x100	
3º	Saltos à Corda 1x300	
4º	Elíptica (Hiit Avançado 1)	

1

	WOD*	
	Warm up- 20x Jumping Jacks 15x Squat Jump 10x Flexões 5x Burpees	7’

Treino 2	500 m Remo	
	Back Squat (1/4 peso corporal)	100x
	WOD- Squat Jump “afasta/junta” Dips nos Equakizers Walking Lunge c/halteres	20 reps 4 voltas p/tempo
	Remada no TRX Thuster com sandbag Mountain climbers	100x

*Todas as semanas o treino WOD era modificado.

Treino 3	Wall ball 20 reps	-
	walking lunge 20 reps	
	Squat Jump 1x 50	
	Trusther com sandbag 20 reps	
	Squat unilateral TRX 10/10 reps	
	Jump Box 1x 50	
	Front Squat com barra 20 reps	
	Agachamento estático máx tempo	
	Jumping Jacks 1x 100	

Treino 4	Extensão tríceps TRX	
	Dips nos Equalizer	
	Remada TRX	

20’ máx voltas	Remada baixa com Barra	15 reps
	Curl no TRX 10x	
	Curl unilateral no TRX 10x	*super series
	Crunch no TRX 20x	
	Prancha joelhos ao lado 20x	
	Pracha Estática max tempo	

Anexo III-Exemplo do plano de treino do cliente B

Treino Cardiorespiratório	Início	20 minutos
	séries	¾
	Reps	15

Treino 1	Tríceps com corda Multi power	-
	Flexão inclinada no TRX	
	Puxador Alto	
	Serrote com halter	
20’ max voltas	Wall ball	20 Reps
	Thruster com barra	
	Burpees	
	Salto à corda	

	Leg Press + Squat Jump	
	Extensão do joelho + walking lunge	

Treino 2	Curl com barra	-
	Biceps no TRX	
	Pullover	
	Supino declinado com barra	
4 voltas	Remo 1000 m	
	Slam ball	20 Reps
	Mountain climbers	
	Jumping Jacks	

WOD		-

Anexo IV-Exemplo do plano de treino do cliente C

Treino Cardiorespiratório	Início	20 minutos
	séries	¾
	Reps	8/12

Treino 1	Back squat	-
	Leg Press declinado unilateral	
	Lunge estático	
	Extensor do joelho	
	Peso morto	
	Leg curl	
	Gémeos com halteres no step	
	Elevação frontal na multi power	
	Remada alta com barra	
	Press de ombros com halteres	

Treino 2	Supino com barra banco declinado	-
	Cruxefixo na multi power	
	Supino inclinado com halteres	
	Adução unilateral na multi power	
	Dips no banco	
	Triceps com halteres	
	Barra à testa	
	Tríceps com corda na multi power	
	ABS com “roda”	

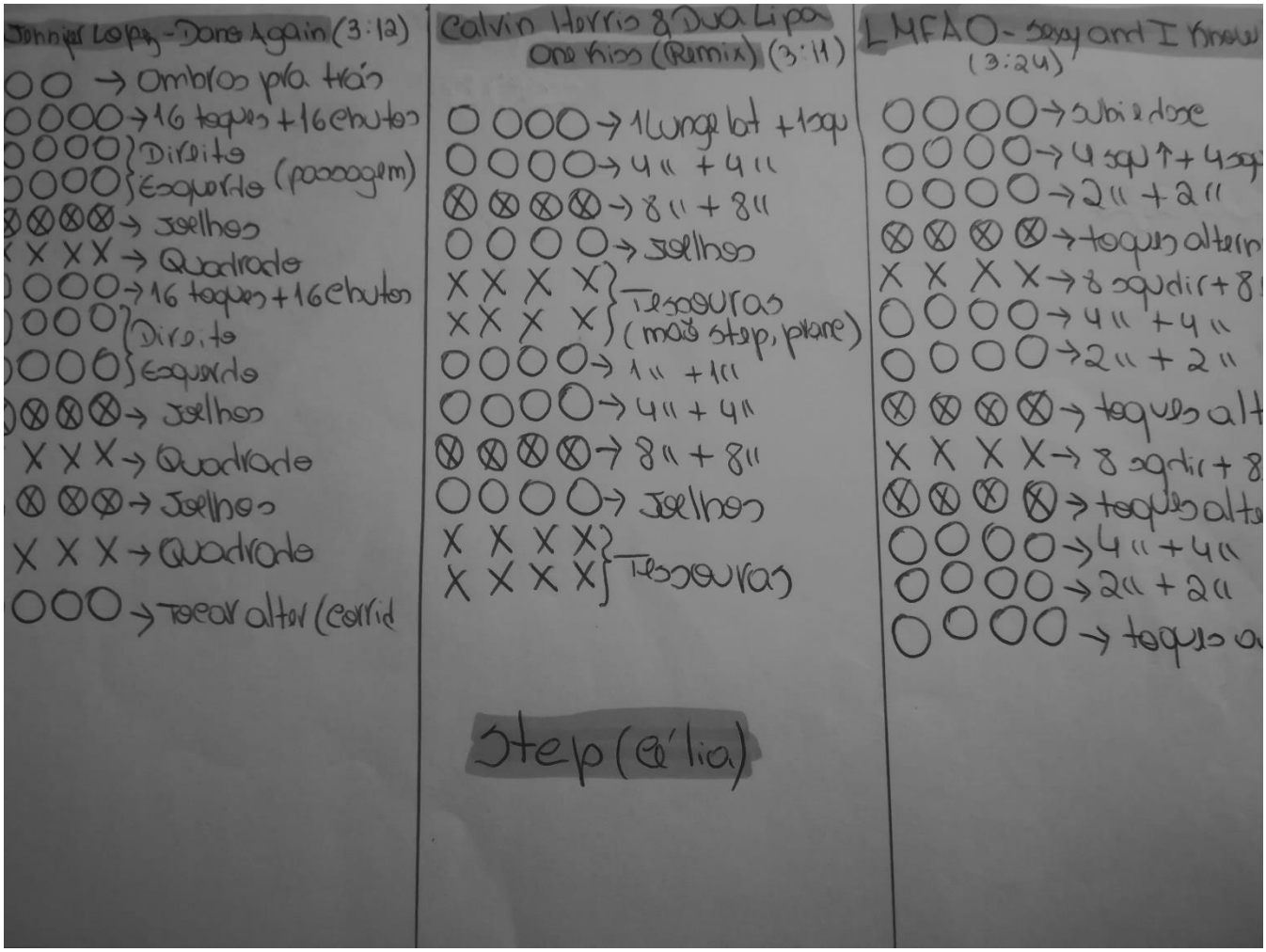
	Prancha “aranha”	

Treino 3	Puxador alto	-
	Remada baixa com barra	
	Remada unilateral na multi power	
	Remada “T” com barra	
	Biceps alternado com halteres	
	Curl concentrado no banco	
	Biceps com corda na multi power	
	Biceps inverso com barra	

WOD		-

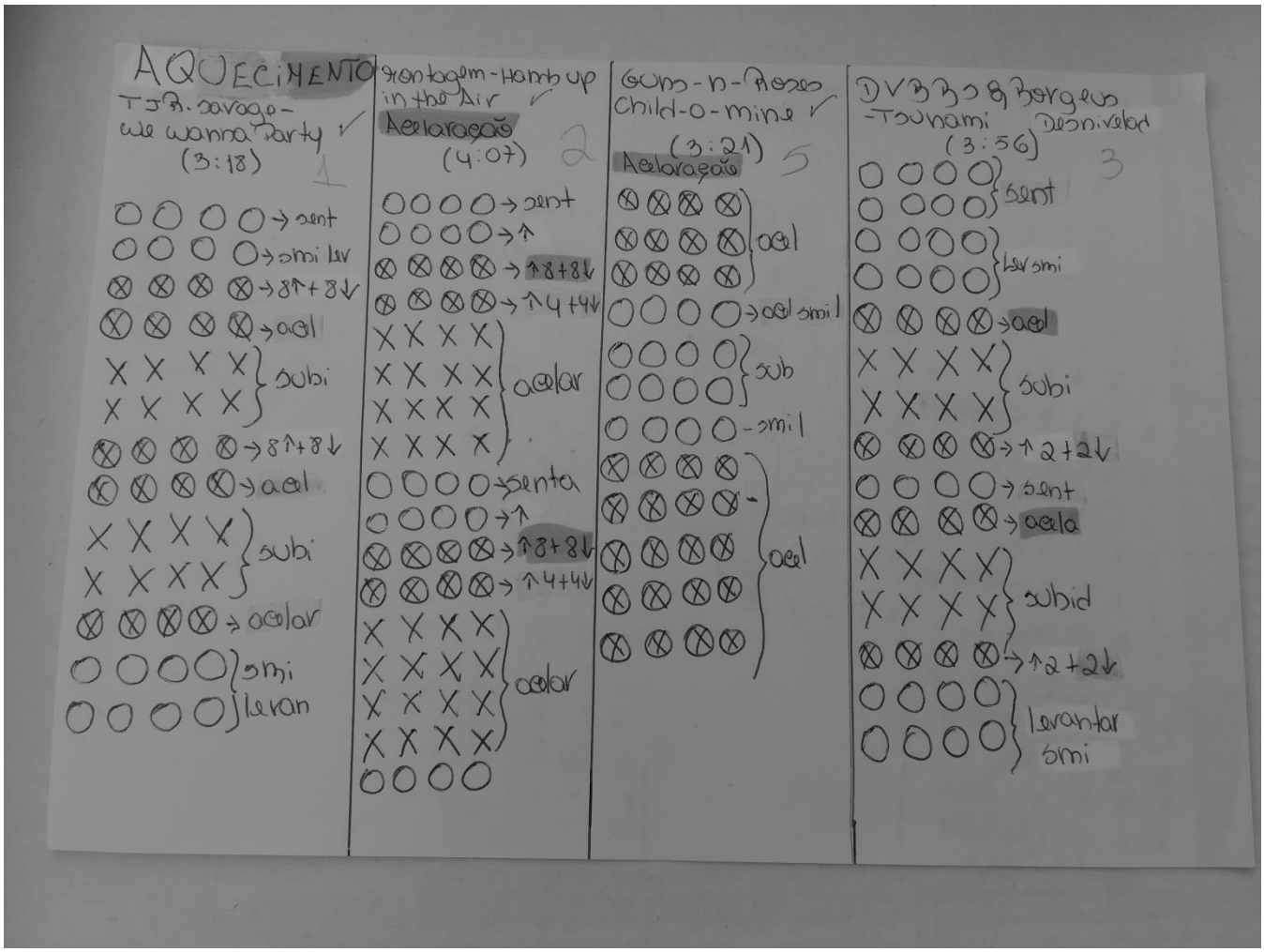
Anexo V – Exemplo de Aula de Step Atlético

Plano de Aula de Step



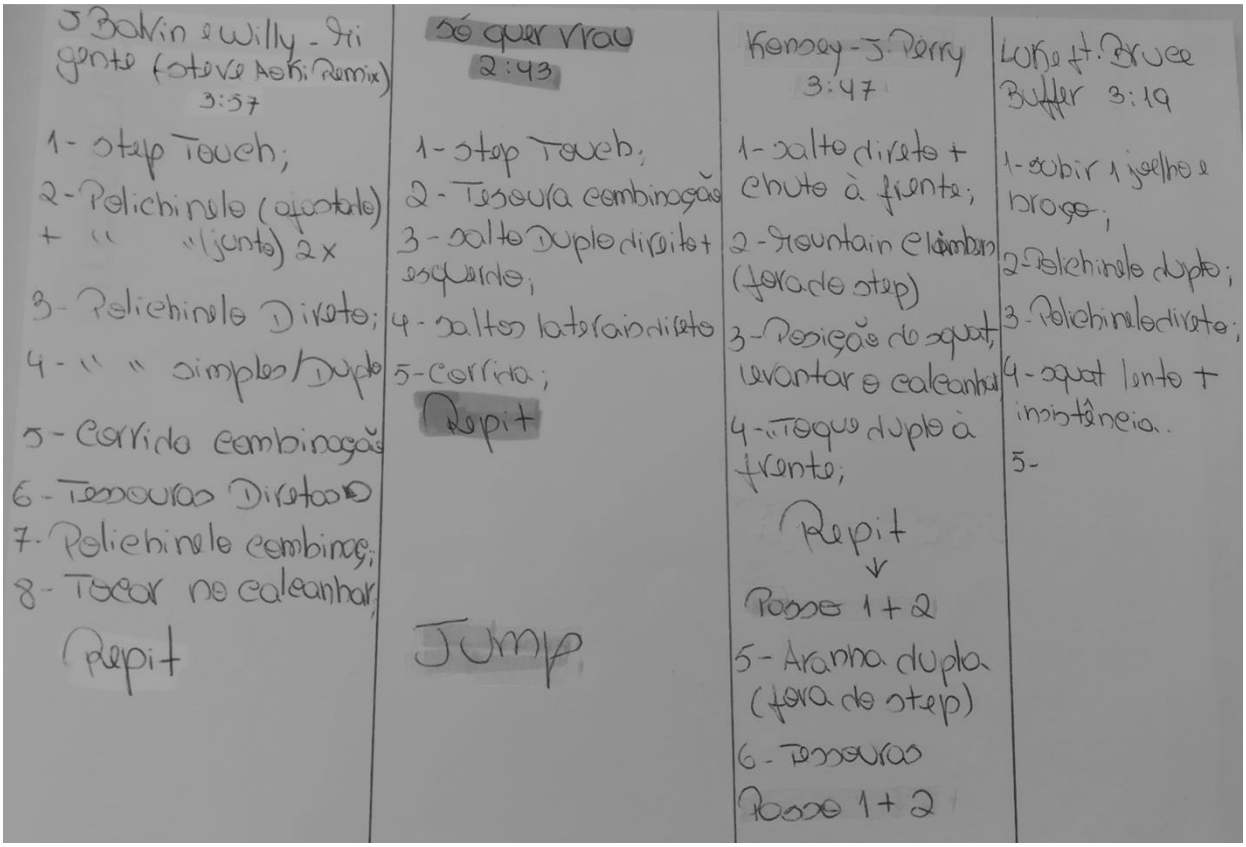
Anexo VI – Exemplo da Aula de Cycling

Plano de Aula de Cycling



Anexo VII – Exemplo da Aula de Jump

Plano de Aula de Jump



J Balvin e Willy - Ti gente (steve Aoki Remix) 3:57

1- step Touch;
2- Pelichinelo (afastado) + " " (junto) 2x
3- Pelichinelo Direto;
4- " " simples/Duplo
5- Corrida combinação
6- Tesouras Diretas
7- Pelichinelo combinaç;
8- Tocar no calcanhar;

Repit

Só quer vrau 2:43

1- step Touch;
2- Tesoura combinação
3- salto Duplo direito + esquerdo;
4- saltos lateral direto
5- Corrida;

Repit

JUMP

Kensey - J Perry 3:47

1- salto direto + chute à frente;
2- Mountain climber (fora do step)
3- Posição de squat, levantar o calcanhar
4- Toque duplo à frente;

Repit
↓
Passo 1 + 2

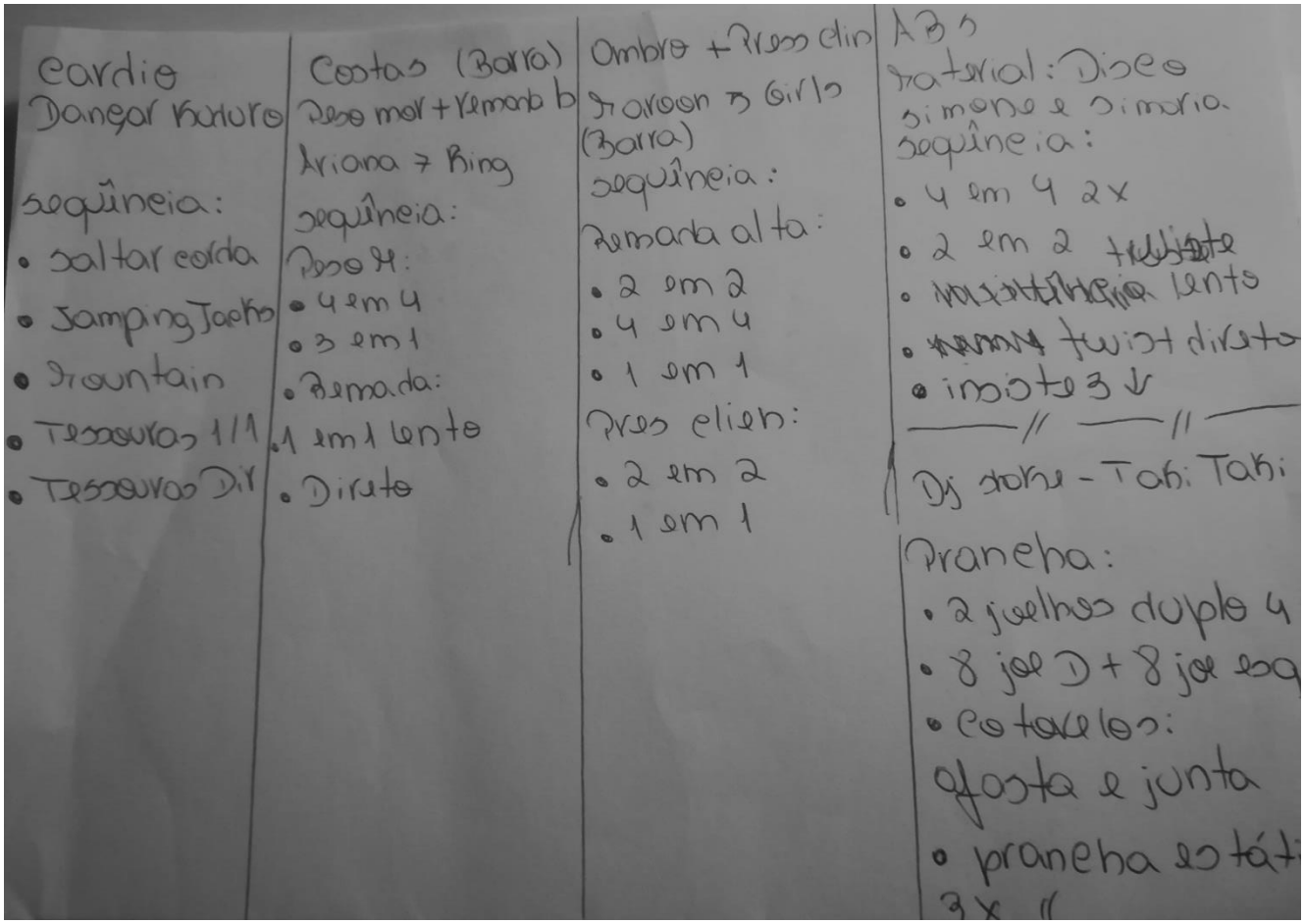
5- Aranha dupla (fora do step)
6- Tesouras
Passo 1 + 2

Lukeft. Bruce Buffer 3:19

1- subir 1 joelho e braço;
2- Pelichinelo duplo;
3- Pelichinelo direto;
4- squat lento + instantânea.
5-

Anexo VIII – Exemplo da Aula de Localizada

Plano de Aula de Localizada



Cardio
Dançar Kuduro

sequência:
- saltar corda
- Jamping Jacks
- Mountain
- Tesouras 1/1
- Tesouras Dir

Costas (Barra)
Peso mor + Remada b
Ariana 7 Ring
sequência:
Peso M:
- 4 em 4
- 3 em 1
- Remada:
- 1 em 1 lento
- Direto

Ombro + Press clin
Maroon 5 Girls
(Barra)
sequência:
Remada alta:
- 2 em 2
- 4 em 4
- 1 em 1
Pres elich:
- 2 em 2
- 1 em 1

ABS
material: Disco
simone e simoria
sequência:
- 4 em 4 2x
- 2 em 2 ~~[illegible]~~
- ~~[illegible]~~ lento
- ~~[illegible]~~ twist direto
- inicio 3 ↓

—— // —— // ——

Dj stone - Taki Taki

Prancha:
- 2 joelhos duplo 4
- 8 joe D + 8 joe esq
- cotovelos:
afasta e junta
- prancha estáti
3x //

Anexo – IX Projeto "Run4Gold"

Esta atividade, decorrerá no dia 1 de junho, pelas 9:00 horas com hora prevista de término às 12:30 horas. O "Run 4 Gold, destina-se a todos os clientes inscritos no nosso ginásio, Golden Fitness&SPA.

As inscrições serão efetuadas no ginásio, Golden Fitness&SPA através do preenchimento da ficha de inscrição em Anexo IX, que estará disponível nas receções do mesmo, até ao dia 30 de maio de 2019.

Irá ser atribuída a cada equipa t-shirts de cores diferentes, para que haja distinção entre as diferentes equipas, e cada uma delas, deverá ser composta por um número máximo de 4 elementos.

Cada equipa terá um mapa com doze pontos expostos no mesmo, onde em cada um deles terão que responder a uma pergunta relacionada ao local onde se encontram, seguidamente terão que cumprir as tarefas adicionais.

Num total serão apenas dois desafios adicionais, o desafio de exercício e o desafio mistério.

No desafio de exercício, as equipas terão que:

- ✓ Efetuar um determinado exercício que lhes será imposto, onde será obrigatório a participação de todos os membros da equipa;
- ✓ Será obrigatório a gravação da realização do desafio.

No desafio mistério como o nome indica, as equipas só saberão o que irão fazer no dia da prova.

Regulamento interno da atividade:

1. Cada equipa será composta por quatro elementos;
2. As equipas serão diferenciadas por cores;
3. O percurso será composto por um número total de 12 pontos, onde será obrigatório a passagem por todos eles;
4. Será entregue a cada equipa um mapa com a localização dos diferentes pontos, e estes serão entregues aos participantes no momento da partida;
5. Cada equipa iniciará a prova em pontos destintos;
6. Na chegada a cada ponto, cada equipa terá que responder a uma pergunta relacionada ao local onde se encontram, (as equipas terão que enviar as respostas

para a página do facebook do ginásio, para que seguidamente os organizadores possam enviar os desafios adicionais);

7. Os desafios adicionais terão que ser registados através de um vídeo, cujo as equipas também terão de enviar os mesmos para a página do facebook do ginásio;
8. Os desafios adicionais serão compostos por um exercício físico e um desafio mistério;
9. No desafio do exercício físico, será obrigatório a participação de todos os elementos da equipa, para o desafio mistério irão participar apenas dois elementos à escolha;
10. Será obrigatório superarem todos os desafios impostos, caso os mesmos não sejam cumpridas as equipas serão penalizadas;
11. A partida será dada no ginásio, Golden Fitness&SPA e cada equipa terá duas horas para completar o percurso;

Regulamento da Atividade Run 4 Gold

1. A atividade terá **inicio às 9:00** e **terminará às 12:30**;
2. A **concentração** das equipas será no ginásio **Golden Fitness&SPA, meia hora antes do inicio da prova (8:30)**;
3. Cada participante **será responsável pelo seu equipamento desportivo** (calçado desportivo, roupa fresca e confortável para a prática de exercício físico…), as t-shirts da atividade serão asseguradas pelo ginásio;
4. Cada equipa terá que portar no **mínimo um telemóvel com internet** para o cumprimento das tarefas que lhes serão impostas;
5. No inicio da atividade **será atribuída a cada equipa um mapa com o percurso** da prova, **juntamente com uma ficha com questões relacionadas aos locais por onde irão passar;**
6. Cada equipa terá que responder **obrigatoriamente** ás questões na ficha que lhes será entregue;
7. Em cada ponto as equipas terão **dois desafios obrigatórios** (desafio de exercício e desafios mistério), os quais terão que **gravar e enviar para o Facebook do ginásio Golden Fitness&SPA**;

8. Após a chegada aos locais por onde irão passar cada equipa terá que **tirar uma fotografia** para **comprovar** a passagem pelo mesmo, e **enviar** para o Facebook do ginásio Golden Fitness&SPA;
9. Posteriormente à fotografia a organização irá **enviar o primeiro desafio** (desafio de exercício). A equipa terá que **realizar** o mesmo, **gravar** e seguidamente **enviar** para o Facebook do ginásio Golden Fitness&SPA;
10. Após a equipa ter cumprido devidamente o primeiro desafio, e enviado o vídeo, a organização passará a **enviar o segundo desafio** (desafio mistério), onde estes terão que **registar** o momento igualmente com a **gravação de um vídeo**;

Pontos/penalizações

a) Por cada **resposta certa** serão contabilizados **5 pontos**;

b) Por cada **desafio de exercício** cumprido serão atribuídos **15 pontos;**

c) Por cada **desafio de mistério** cumprido serão atribuídos **25 pontos**;

Pontos selecionados

1- Chafariz da dorna;

2- Estádio Municipal da Guarda;

3- Parque municipal;

4- Centro comercial LaVie;

5- Torre de Menagem;

6- Sé da Guarda;

7- Alameda Santo André;

8- Igreja da Misericórdia;

9- Jardim José de Lemos;

10- Mercado Municipal;

11- Igreja do Mileu;

Nota- O percurso terá entre 7 a 8km de distância

Recursos materiais

- ✓ Durante a atividade os participantes serão os responsáveis portadores, de pelo menos um telemóvel para o registo das tarefas;
- ✓ Cada participante será responsável por trazer equipamento e calçado desportivo para a prática da atividade;
- ✓ Como já foi referido anteriormente, será atribuída a cada equipa uma t-shirt e um kit.

Recursos materiais para a atividade:

Para a realização da atividade serão necessários os seguintes recursos materiais:

- ✓ Mapas (em cartolina ou papel plastificado);
- ✓ T-shirts;
- ✓ Kits;
- ✓ Telemóveis com internet.

A atividade foi bem estruturada, planeada e divulgada, mas, por motivos de uma intervenção cirúrgica, não foi possível realizar o este projeto.