



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Cláudia Gomes Lopes

julho | 2020





**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

Instituto Politécnico da Guarda

---

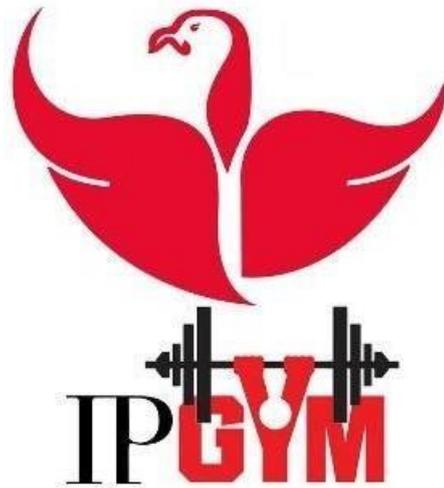
# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

ANA CLÁUDIA GOMES LOPES

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE

LICENCIADO EM DESPORTO

Julho de 2020



Este relatório de estágio surge no âmbito da unidade curricular de Estágio, do 3º ano da Licenciatura em Desporto no *menor* Exercício Físico e Bem-Estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, para a obtenção do grau de Licenciada em Desporto – *menor* Exercício Físico e Bem-Estar.

**Coordenador de Estágio:** Prof. Dr. Pedro Esteves

**Tutor de Estágio:** Prof. Especialista Bernadete Jorge

# Ficha de Identificação

**Diretor da ESECD:** Professor Rui Formoso

**Diretor do curso:** Professor Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

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

**Docente Coordenador:** Professor Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

**E-mail do Coordenador:** ptesteves@ipg.pt

**Entidade acolhedora:** IPGym

**Diretor Técnico:** Natalina Maria Machado Roque Casanova

**Morada:** Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, nº 50, 6300 – 559 Guarda

**Telefone:** 271 220 135

**Tutora de estágio:** Professora Especialista Bernardete Jorge

**Nº de cédula profissional:** 21791

**E-mail da Tutora de Estágio:** [bernardete@ipg.pt](mailto:bernardete@ipg.pt)

**Discente:** Ana Cláudia Gomes Lopes

**Número de aluno:** 5008994

**E-mail:** anacglopes94@gmail.com

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

**Início do estágio:** 23 de setembro de 2019

**Fim do estágio:** 1 de julho de 2020

**Duração do estágio:** 325 horas

# Agradecimentos

Quero começar por agradecer aos meus avós maternos, à minha mãe, ao meu pai Nelson, ao meu irmão e à minha madrinha, pois sem eles este percurso não faria sentido, quero agradecer também por me terem apoiado sempre nos momentos mais difíceis ao longo destes quatro anos e por me terem mostrado que mesmo perante todas as adversidades que a vida nos traz que eles nunca me vão deixar sozinha.

Ao professor doutor Pedro Esteves pela ajuda que me deu e pela disponibilidade que mostrou para me ajudar ao longo destes dez meses que foi uma mais valia para o meu percurso académico, tanto como orientador de estágio, como professor.

Às professoras tutoras Bernardete Jorge e Natalina Casanova por me terem orientado dentro do ginásio IPGym, por sempre me terem ajudado quer na sala de exercício quer nas aulas de grupo, pois sem as suas partilhas de conhecimentos e recetividade não seria possível ter realizado o estágio com sucesso.

A todo o corpo docente e discente da licenciatura em desporto que de uma forma ou outra me ajudaram a superar alguns obstáculos, viveram comigo os momentos bons e que me ajudaram a atingir os meus objetivos.

Por último, mas não menos importante, quero agradecer a todos os meus amigos que a Guarda me proporcionou, em especial às minhas amigas Bárbara e Sara que deixaram a sua marca no meu percurso, um muito obrigado por todo o apoio, atenção e disponibilidade que me foi dada.

A todos o meu sincero obrigado!

# Resumo

O presente documento está inserido na Unidade Curricular de Estágio no *menor* de Exercício Físico e Bem-Estar da licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). O local de estágio escolhido foi o IPGym, situado na ESECD.

O meu estágio teve uma duração de trezentas e vinte e cinco horas, este relatório contém todas as informações referentes à caracterização da entidade acolhedora, objetivos do estágio, neste caso os objetivos específicos na sala de exercício e aulas de grupo, áreas como sala de exercício, populações especiais e aulas de grupo e fases de intervenção, planeamento e calendarização e atividades desenvolvidas, desde acompanhamento geral a acompanhamento individualizado. Faço também referência ao meu projeto de promoção, que passou por gravar vídeos para o Youtube através do IPGym, ministrar treinos individualizados através da plataforma Zoom e a criação de uma página de Instagram onde gravei vários treinos para manter a população em geral mais ativa.

Foram dez meses cheios de desafios, de colocação em prática dos conhecimentos adquiridos ao longo destes anos, de novos desafios, como aprender a dar aulas online.

No meu ponto de vista foi um processo bastante enriquecedor, permitiu o fortalecimento do conhecimento e competências desenvolvidas, como a prescrição de exercício físico em função dos objetivos dos meus clientes, proatividade na sala de exercício e independência nas aulas de grupo. Assim, neste documento estão expostas as evidências de trabalho e empenho ao longo destes meses.

**Palavras-Chave:** Sala de Exercício, Aulas de Grupo, Aprendizagem

# Índice

Ficha de Identificação .....	iii
Agradecimentos.....	iv
Resumo.....	v
Índice de Figuras .....	viii
Índice de Tabelas.....	ix
Lista de Siglas .....	x
Introdução .....	1
Capítulo 1 – Caracterização da Entidade Acolhedora.....	2
1.1. Enquadramento Geográfico e Desportivo .....	3
1.2. Entidade Acolhedora.....	3
1.3. Mapa de Aulas de Grupo.....	4
1.4. Recursos .....	6
1.4.1. Recursos Humanos.....	6
1.4.2. Recursos Espaciais .....	6
1.4.3. Recursos Materiais .....	7
Capítulo 2 – Objetivos do Estágio.....	12
2.1. Objetivos do Estágio .....	13
2.1.1. Objetivos Gerais.....	13
2.1.2. Objetivos Específicos .....	13
Capítulo 3 – Áreas e Fases de Intervenção.....	15
3.1. Áreas de Intervenção.....	16
3.2. Fases de Intervenção .....	16
3.3. Planeamento e Calendarização.....	17
3.3.1. Horário .....	17
3.3.2. Calendário Anual.....	18
Capítulo 5 – Atividades Desenvolvidas .....	19
5.1. Aulas de Grupo .....	20
5.1.1. Aula de Dumbbells.....	21
5.1.2. Recharge.....	22
5.1.3. Stretching .....	23
5.1.4. Circuito.....	23
5.1.5. Fitball .....	24
5.1.6. Cycling .....	25
5.2. Sala de Exercício.....	25
5.2.1. Populações Especiais.....	26
5.2.2. Anamnese e Avaliação da Aptidão Física.....	27
5.2.3. Acompanhamento Individualizado.....	30

5.4. Projeto de Promoção .....	37
5.5. Atividades Complementares .....	41
5.5.1. Semana Aberta .....	41
5.5.2. Passagem de Ano Acadêmica.....	41
5.6. Atividades Formativas.....	42
Reflexão Final .....	45
Bibliografia .....	46
Anexos.....	48

# Índice de Figuras

Figura 1 - Cidade da Guarda .....	3
Figura 2 - Símbolo do IPGym .....	3
Figura 3 - Recursos Humanos do IPGym.....	6
Figura 4 - Zona de Cardio.....	7
Figura 5 - Zona de Musculação .....	7
Figura 6 - Zona de Cycling Indoor .....	7
Figura 7 - Sala de CardioFitness.....	7
Figura 8 - Horário de setembro a outubro .....	17
Figura 9 - Horário do mês de maio (Pós Covid) .....	18
Figura 10 - IPGym Total .....	37
Figura 11 - Treino Online Cliente A .....	37
Figura 12 - Treino Online Cliente B.....	38
Figura 13 - Logótipo Treina Comigo .....	38
Figura 14 - Instagram Treina Comigo .....	39
Figura 15 - Workshop FlyFit .....	42
Figura 16 - Aula Aberta Joaquim Milheiro .....	43
Figura 17 - Webinar de Rita Pinto.....	43
Figura 18 - Certificado Manz Fitness .....	44

# Índice de Tabelas

Tabela 1 - Aulas de Grupo e a sua Descrição.....	4
Tabela 2 - Material da Sala de Exercício.....	7
Tabela 3 - Material da Sala de CardioFitness.....	10
Tabela 4 - Calendário Anual.....	18
Tabela 5- Média de mulheres e homens nas aulas de grupo .....	20
Tabela 6 - Valores Normativos para o IMC .....	28
Tabela 7 - Classificação Inicial .....	31
Tabela 8 - Massa Corporal Cliente A .....	32
Tabela 9 - Perímetros Cliente A .....	32
Tabela 10 - Resistência Muscular Cliente A .....	33
Tabela 11 - Classificação Inicial/Final .....	34
Tabela 12 - Bioimpedância Cliente B .....	34
Tabela 13 - Perímetros Cliente B .....	35
Tabela 14 - Resistência Muscular Cliente B .....	35
Tabela 15 - Idade da População Alvo.....	39
Tabela 16 - Género da População Alvo.....	40
Tabela 17 - Pratica A.F. População Alvo .....	40
Tabela 18 - Quantas vezes por semana treinam .....	41

# **Lista de Siglas**

A.F. – Atividade Física

ESECD - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG - Instituto Politécnico da Guarda

LABMOV – Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde Pública

OMS – Organização Mundial de Saúde

PAR-q – Questionário da Prontidão para a Atividade Física

# Introdução

O relatório de estágio descreve toda a experiência vivenciada ao longo deste ano letivo no âmbito da unidade curricular de estágio do 3º ano da licenciatura de desporto, *menor* em Exercício Físico e Bem-Estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio foi realizado no IPGym, localizado na Guarda, mais precisamente na ESECD do IPG, onde pude aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo dos quatro anos. Escolhi este ginásio devido à autonomia que nos vão concedendo ao longo deste percurso, quer na sala de exercício quer nas aulas de grupo e por permitir desde o início do estágio a participar ativamente em todas as atividades desenvolvidas pelo IPGym. Na sala de exercício, os principais objetivos foram acompanhar individualmente clientes, acompanhar no geral e manutenção do espaço, ainda relacionado à sala de exercício existe o programa +65 tendo como objetivo realizar acompanhamento aos idosos com idade superior a 65 anos. No que diz respeito às aulas de grupo, foram realizadas observações de aulas, planos e lecionação das mesmas.

O presente relatório tem como objetivo descrever o processo de estágio e encontra-se dividido em seis capítulos, sendo que o capítulo um é a caracterização da entidade acolhedora, o capítulo dois são os objetivos de estágio, o capítulo três são as áreas e fases de intervenção, o capítulo quatro é planeamento e calendarização, o capítulo cinco são as atividades desenvolvidas e por último, o capítulo seis é a reflexão final.

## **Capítulo 1 – Caracterização da Entidade Acolhedora**

## 1.1. Enquadramento Geográfico e Desportivo

O concelho da Guarda dispõe de alguns locais para a prática desportiva, como, estádio municipal da Guarda, pavilhão desportivo municipal (Inatel), piscinas municipais, o parque urbano do rio Diz (Polis) e o parque municipal da cidade, onde estes dois últimos são os sítios que as pessoas mais utilizam para a prática desportiva, uma vez que estão situados ao ar livre.



Figura 1 - Cidade da Guarda

Em relação à educação, existem vários estabelecimentos de ensino, entre os quais a Escola Secundária da Sé, a Escola Secundária Afonso de Albuquerque, Ensiguarda e o IPG (Instituto Politécnico da Guarda). O IPG tem quatro escolas, sendo essas a ESECD (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto), ESTG (Escola Superior de Tecnologia e Gestão), ESTH (Escola Superior de Turismo e Hotelaria) e por último a ESS (Escola Superior de Saúde).

(<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0e/GRD.png>)

Em relação a ginásios, a Guarda possui uma grande variedade como, Clube Bem-Estar, Polis Fitness Club, CityGym,, Golden Fitness & Spa, Maca Barbell Club Crossfit Guarda e o Bem Me Quer sendo que este ginásio apenas é frequentado por pessoas do sexo feminino.

## 1.2. Entidade Acolhedora

O IPGym é um ginásio que pertence ao IPG, mais precisamente, à ESECD (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto), este situa-se no piso 0 e é um projeto do LABMOV (Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde Pública).



Figura 2 - Símbolo do IPGym

Este ginásio tem várias instalações, como, sala de exercício, sala de cardiofitness, gabinete de avaliações, sala de dança, LABMOV, gabinete destinado aos estagiários e um espaço exterior para atividades ao ar livre.

(<http://bit.ly/33gF4dD>)

O IPGym pode ser frequentado por clientes internos (professores, alunos e auxiliares) e externos (pessoas que são da cidade ou até mesmo de fora), basta que para isso procedam a uma inscrição e ao pagamento mensal e respetivo seguro (é pago uma vez por ano). Durante o dia o ginásio é mais frequentado por alunos do IPG, a partir das 18h é frequentado por ambos os tipos de clientes, devido às aulas de grupo.

O horário do ginásio é de segunda a sexta, da parte da manhã das 9h às 13h e da parte da tarde das 14h às 20h, sendo que as aulas de grupo só começam às 18h e acabam às 20h.

O IPGym funciona conforme o horário escolar, abrindo no fim de setembro (início das aulas) e encerrando no final das aulas, em julho.

Para além das atividades descritas acima, o IPGym acolhe o programa Guarda +65, este programa pertence ao município da Guarda e tem como objetivo que as pessoas mais velhas pratiquem exercício físico, este programa decorre duas vezes por semana, às terças-feiras das 9h às 13h e às quintas-feiras das 9h às 13h.

### 1.3. Mapa de Aulas de Grupo

O ginásio oferece doze tipos de aulas de grupo, assim como, SFXCore, Step, Cycling, Recharge, Pilates, Zumba, Stretching, Circuito, Dumbells, Gap, Fitball e BodyJump.

Apresento de seguida uma descrição sumária de cada tipo de aula (Tabela 1). Nestas aulas foi trabalhado a força, a resistência, a flexibilidade, o equilíbrio e a agilidade.

*Tabela 1 - Aulas de Grupo e a sua Descrição*

SFXCore	É um treino inovador em formato de aula de Fitness com cerca de 40 minutos e tem como objetivo trabalhar a zona média (core). Pode-se trabalhar todos os músculos do abdómen, melhorar a postura, fortalecer a musculatura paravertebral, minimizar o risco de lesões e aumentar a flexibilidade.
STEP	É um exercício aeróbio praticado com o uso de uma plataforma – step. A plataforma pode ser ajustada com a colocação de peças em baixo da mesma.
CYCLING	É um programa de treino cardiovascular baseado no ciclismo, no qual se obtém

	<p>todos os benefícios que se pode ter no treino de resistência.</p>
RECHARGE	<p>É um programa que proporciona através da música, a harmonia e a fluidez dos movimentos, ativando vários estímulos nas capacidades físicas, em relação à postura, flexibilidade e respiração.</p>
PILATES	<p>É um método de controlo muscular. É atualmente uma técnica reconhecida para o tratamento e prevenção de problemas na coluna vertebral.</p>
ZUMBA	<p>É um programa de fitness inspirado principalmente pela dança latina. O zumba mescla movimentos de danças latinas como o samba, salsa, merengue, mambo e reggaeton, ou outros estilos com o hip hop e dança do ventre com exercícios próprios do treino cardiovascular.</p>
STRETCHING	<p>É uma forma de exercício físico em que um músculo ou tendão específico (ou grupo muscular) é flexionado ou alongado, a fim de melhorar a elasticidade sentida do músculo.</p>
CIRCUITO	<p>É um treino que consiste na integração de diferentes exercícios, feitos em sequência, com uma média de quatro ou seis estações por treino. O objetivo é permanecer no mesmo exercício num período de 30 segundos a 1 minuto e imediatamente trocar de estação.</p>
DUMBELLS	<p>É um programa de treino de exercícios realizado com barras e discos, utilizando os princípios do treino com pesos livres, adaptado ao ambiente de aula de fitness, trabalhando todos os grupos musculares.</p>
GAP	<p>GAP é um programa de treino de exercícios para fortalecer os glúteos, abdominais e pernas.</p>
FITBALL	<p>Fitball é uma aula feita com o auxílio de bolas suíças e tem como objetivo o trabalho de flexibilidade, força, equilíbrio e coordenação.</p>
BODYJUMP	<p>É um treino de cardio, num minitrampolim, com movimentos sincronizados na música, gerando muita energia, conexão e diversão.</p>

## 1.4. Recursos

### 1.4.1. Recursos Humanos

O ginásio é constituído por vários docentes, funcionários e estudantes, como se pode ver na figura 3.

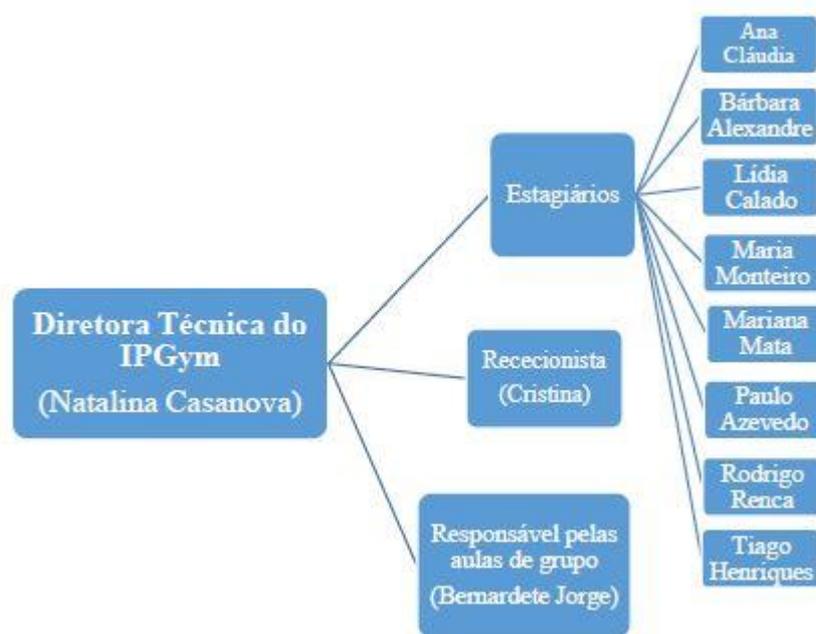


Figura 3 - Recursos Humanos do IPGym

### 1.4.2. Recursos Espaciais

O ginásio dispõe de espaços físicos proporcionados pela escola para garantir condições à prática do exercício físico por parte dos clientes, bem como ao acompanhamento e prescrição destes, como:

- LABMOV: é aqui que são realizados alguns testes de avaliação da aptidão física;
- Sala de dança: pode ser utilizado para aulas de grupo, quando necessário;
- Sala de exercício: contêm uma zona de cardio (Figura 4), uma zona de musculação (Figura 5) e uma zona onde se realizam as aulas de cycling (Figura 6);
- Sala de cardiofitness: onde são realizadas as aulas de grupo, todos os dias (Figura 7);
- Espaço exterior: contêm equipamentos para a prática da atividade física ao ar livre e uma zona com um tapete amortecedor onde costumam ser feitas aulas de grupo;
- Balneários (masculino e feminino);

- Gabinete destinado aos estagiários.



Figura 4 - Zona de Cardio

(fonte própria)



Figura 5 - Zona de Musculação

(fonte própria)



Figura 6 - Zona de Cycling Indoor

(fonte própria)

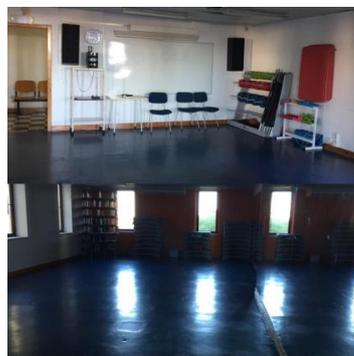


Figura 7 - Sala de CardioFitness

(fonte própria)

### 1.4.3. Recursos Materiais

#### 1.4.3.1. Recursos Materiais da Sala de Exercício

Apresento em seguida o equipamento que se encontra associado à sala de exercício (Tabela 2). Em geral o equipamento encontra-se adequado para a oferta de atividades como a musculação, cardio, entre outros.

Tabela 2 - Material da Sala de Exercício

Material	Quantidade
Fitball	21
Steps	4

Caixa Grande	2
Caixa Pequena	1
Bosus	2
Rolo Libertação Miofascial Pequeno	2
Rolo Libertação Miofascial Médios	3
Rolo Libertação Miofascial Grande	1
Saco de 10 Kg	1
Bola de 5 Kg	1
Caneleiras de Peso	7
Bolas de Esponja	10
Bolas Medicinais de 2 Kg	3
Bolas Medicinais de 3 Kg	3
Bolas Medicinais de 5 Kg	4
Apoio para a Lombar	2
Pesos 1.25 Kg	4
Pesos 2.5 Kg	2
Pesos 5 Kg	14
Molas	6
Barras	6
Tubos	6
Pau	1
Colchões	3
Kettlebell 6 Kg	1
Kettlebell 8 Kg	2
Kettlebell 12 Kg	2
Kettlebell 16 Kg	1
Kettlebell 20 Kg	1
Banco de Wells	1
Discos para Barra Olímpica 5 Kg	2
Discos para Barra Olímpica 10 Kg	2
Discos para Barra Olímpica 15 Kg	2
Discos para Barra Olímpica 20 Kg	2

Discos 2 Kg	8
Discos 3 Kg	8
Discos 4 Kg	7
Discos 5 Kg	7
Discos 7.5 Kg	4
Discos 10 Kg	6
Escadas Coordenação	1
Discos 0.5 Kg	1
Discos 1 Kg	7
Discos 1.75 Kg	4
Discos 2.5 Kg	4
Halteres Cinza 1 Kg	2
Halteres Cinza 2 Kg	2
Halteres Cinza 3 Kg	2
Halteres Cinza 4 Kg	2
Halteres Cinza 6 Kg	1
Halteres Cinza 9 Kg	2
Halteres Cinza 15 Kg	1
Halteres Cinza 20 Kg	1
Halteres 5 Kg	2
Halteres 7.5 Kg	2
Halteres 10 Kg	2
Halteres 12.5 Kg	2
Halteres 15 Kg	2
Halteres 17.5 Kg	2
Halteres 20 Kg	2
Halteres 22.5 Kg	2
Halteres 25 Kg	2
Halteres 27.5 Kg	2
Halteres 30 Kg	2
Discos 5 Kg	2
Discos 7.5 Kg	2
Discos 20 Kg	4

Cordas	4
TRX	2

#### 1.4.3.2. Recursos Materiais da Sala de CardioFitness

Apresento em seguida o equipamento que se encontra associado à sala de cardiofitness (Tabela 3). Em geral o equipamento encontra-se adequado para a oferta de atividades de grupo, como, aula de dumbbells, pilates, jump, entre outras.

*Tabela 3 - Material da Sala de CardioFitness*

<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>
Pesos 1.5 Kg	44
Pesos 2.5 Kg	46
Pesos 5 Kg	24
Barras	16
Halteres 0.5 Kg	7
Halteres 1 Kg	12
Halteres 1.5 Kg	6
Halteres 2 Kg	8
Halteres 2.5 Kg	2
Halteres 3 Kg	4
Steps	25
Colchões	11
Jumps	15
Barras de 3 Kg	15
Barras de 5 Kg	10
Molas	22
Elásticos Azuis	8
Elásticos Vermelhos	8



## **Capítulo 2 – Objetivos do Estágio**

## 2.1. Objetivos do Estágio

Na educação, decidir e definir os objetivos de aprendizagem significa estruturar, de forma consciente, o processo educacional de modo a oportunizar mudanças de pensamentos, ações e condutas. Essa estruturação é resultado de um processo de planejamento que está diretamente relacionado à escolha do conteúdo, de procedimentos, de atividades, de recursos disponíveis, de estratégias, de instrumentos de avaliação e da metodologia a ser adotada por um determinado período (Ferraz e Belhot, 2010).

Segundo Sossai (1977), um objetivo educativo pode ser geral ou específico. Um objetivo geral expressa de maneira global um comportamento. Os comportamentos expressos pelos objetivos gerais implicam processos mais complexos e são atingidos ao final de um período razoável, difícil de ser determinado. Os comportamentos expressos pelos objetivos específicos devem ser geralmente atingidos a curto prazo ou pelo menos, num espaço de tempo definido.

Os objetivos estão divididos em gerais e em específicos, sendo que nos objetivos específicos, estes foram elaborados conforme as áreas de intervenção, como a sala de exercício, as aulas de grupo e o programa Guarda +65.

### 2.1.1. Objetivos Gerais

- Desenvolver competências a nível psicológico, físico e social, bem como a nível técnico, científico e pedagógico;
- Desenvolver a capacidade de comunicação com as diversas faixas etárias com que vou trabalhar, de modo a motivá-los;
- Organizar atividades para promover a prática da atividade física;
- Ser capaz de trabalhar em grupo;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

### 2.1.2. Objetivos Específicos

#### 2.1.2.1. Sala de Exercício

- Fazer com que os clientes, que irei avaliar e acompanhar, evoluam ao longo do estágio;
- Dominar o funcionamento do equipamento de suporte à elevação da condição física;
- Colaborar no programa Guarda + 65 anos e outras atividades pontuais;
- Realizar avaliações para futuramente prescrever sessões de treino adequadas às necessidades dos meus clientes;
- Saber comunicar, emitir feedbacks e corrigir posturas nos meus clientes;
- Realizar acompanhamento individualizado a um mínimo de 4 clientes.

#### 2.1.2.1. Aulas de Grupo

- Observar e participar em diferentes aulas de grupo;
- Aprender a planificar aulas de grupo;
- Desenvolver a capacidade de improvisação e comunicação;
- Lecionar de forma autónoma aulas de grupo;
- Monitorizar o desempenho dos clientes, mediante intervenção adequada sem perder o controlo da aula.

## **Capítulo 3 – Áreas e Fases de Intervenção**

## 3.1. Áreas de Intervenção

Com a orientação da tutora de estágio, foram estabelecidas as áreas em que intervi, como a sala de exercício, aulas de grupo, estudos de casos e populações especiais (programa Guarda +65).

Na sala de exercício passou pela aprendizagem, avaliação e prescrição de exercício a pelo menos dois clientes e o seu devido acompanhamento, assim como a todas as pessoas presentes na sala.

Nas aulas de grupo, observei e lecionei aulas de diversas modalidades.

Nas populações especiais (programa Guarda +65) passou pelo acompanhamento dos idosos.

## 3.2. Fases de Intervenção

O estágio passou por três fases distintas, a fase de integração e planeamento, a fase de intervenção e a fase de conclusão e avaliação, a seguir explicarei cada uma delas.

### **1ª fase: Fase de Integração e Planeamento**

Esta fase decorreu de 23 de setembro de 2019 a 6 de outubro de 2019. Passou por uma fase de integração, com a realização de reuniões, com o intuito de nos preparar para o estágio, tomou-se conhecimento da semana aberta e nos domínios de intervenção e os seus objetivos. Foram também efetuados o planeamento e a calendarização das atividades.

### **2ª fase: Fase de Intervenção**

Esta fase decorreu de 6 de outubro de 2019 a 31 de maio de 2020. Esta fase passa pela introdução do estagiário nas diferentes atividades do ginásio com o acompanhamento do tutor. Como o IPGym tem poucos profissionais na área, esta fase assumiu características diferentes. Começou-se por lecionar algumas aulas de grupo sozinhos e outras começámos por fazer sombra e progressivamente começou-se a lecionar aulas com autonomia.

Relativamente à sala de exercício, teve-se autonomia desde o início do estágio, onde se acompanhou clientes, foram realizados treinos individualizados e a manutenção da sala de exercício.

E sendo que este ano, não foi um ano normal, ainda tive de trabalhar através das

novas tecnologias, como dar treino individualizado através da plataforma zoom, gravei vídeos de aulas grupo e criei e gravei treinos para todo o tipo de população.

### 3ª fase: Fase de Conclusão e Avaliação

Esta fase começou a 31 de maio e terminou a 1 de julho de 2020. Esta fase serviu para avaliar os objetivos que defini e que atingi, refletindo, através da entrega do dossiê, do relatório e da defesa do mesmo.

## 3.3. Planeamento e Calendarização

### 3.3.1. Horário

Neste ponto irei mencionar alguns dos horários que tive ao longo do estágio. Na Figura 8 pode ser observado o horário de 24 de setembro a 31 de outubro de 2019. Na Figura 9 pode ser observado o horário relativamente ao mês de maio.

Os restantes horários poderão ser vistos no dossiê.

Como se pode ver na Figura 8, às segundas dava a aula de grupo de recharge em conjunto com outra estagiária das 19h30 às 20h, às terças das 9h às 11h estava no programa +65, à tarde das 16h às 18h encontrava-me na sala de exercício e a partir das 18h45 encontrava-me a dar as seguintes aulas de grupo, dumbbells e stretching. Às quartas só estava na sala de exercício das 18h às 20h. Às quintas, semana sim semana não estava no programa +65 e à tarde dava aula de dumbbells das 18h às 18h45. Por fim, às sextas estava na sala de exercício das 9h às 11h.

No mês de maio, mês pós-covid, realizei dois treinos individualizados, nos dias 2

Horário - Aulas de Grupo (AG), Sala de Exercício (SE) e +65 anos					
Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h - 11h		65 anos			SE
11h - 13h				65 anos	
14h - 16h					
16h - 18h		SE			
18h - 20h			SE		
18h - 18h45				Dumbells	
18h45 - 19h30		Dumbells			
19h30 - 20h	Recharge	Stretching			

Figura 8 - Horário de setembro a outubro

e 5 de maio, nos restantes dias gravei vídeos para o instagram e ainda gravei um vídeo para o Youtube.

Maio 2020 Estágio						
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
					1	2
						3
	4	5	6	7	8	9
Gravar Vídeo Instagram - 1h	Gravar Vídeo Instagram - 1h Treino Cliente 7 - 1h	Gravar Vídeo Instagram - 2h	Gravar Vídeo Instagram - 1h	Gravar Vídeo Instagram - 1h		10
	11	12	13	14	15	16
			Gravar Vídeo Instagram - 1h		Gravar Vídeo Instagram - 1h	17
	18	19	20	21	22	23
Gravar Vídeo Instagram - 1h			Gravar Vídeo Instagram - 1h			24
	25	26	27	28	29	30
						31

Figura 9 - Horário do mês de maio (Pós Covid)

### 3.3.2. Calendário Anual

A Tabela 4 diz respeito ao calendário anual onde consta todas as atividades que realizei de setembro até final de junho.

Tabela 4 - Calendário Anual

Calendário Anual da IPGqm						
	Sep	Out	Nov	Dez	Jan	Feb
2ª						
3ª		1				
4ª		2			1	
5ª		3			2	
6ª		4	1		3	
Sáb		5	2		4	1
Dom	1	6	3	1	5	2
2ª	2	7	4	2	6	3
3ª	3	8	5	3	7	4
4ª	4	9	6	4	8	5
5ª	5	10	7	5	9	6
6ª	6	11	8	6	10	7
Sáb	7	12	9	7	11	8
Dom	8	13	10	8	12	9
2ª	9	14	11	9	13	10
3ª	10	15	12	10	14	11
4ª	11	16	13	11	15	12
5ª	12	17	14	12	16	13
6ª	13	18	15	13	17	14
Sáb	14	19	16	14	18	15
Dom	15	20	17	15	19	16
2ª	16	21	18	16	20	17
3ª	17	22	19	17	21	18
4ª	18	23	20	18	22	19
5ª	19	24	21	19	23	20
6ª	20	25	22	20	24	21
Sáb	21	26	23	21	25	22
Dom	22	27	24	22	26	23
2ª	23	28	25	23	27	24
3ª	24	29	26	24	28	25
4ª	25	30	27	25	29	26
5ª	26	31	28	26	30	27
6ª	27		29	27	31	28
Sáb	28		30	28		29
Dom	29			29		30
2ª	30			30		31
3ª				31		

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

## **Capítulo 5 – Atividades Desenvolvidas**

## 5.1. Aulas de Grupo

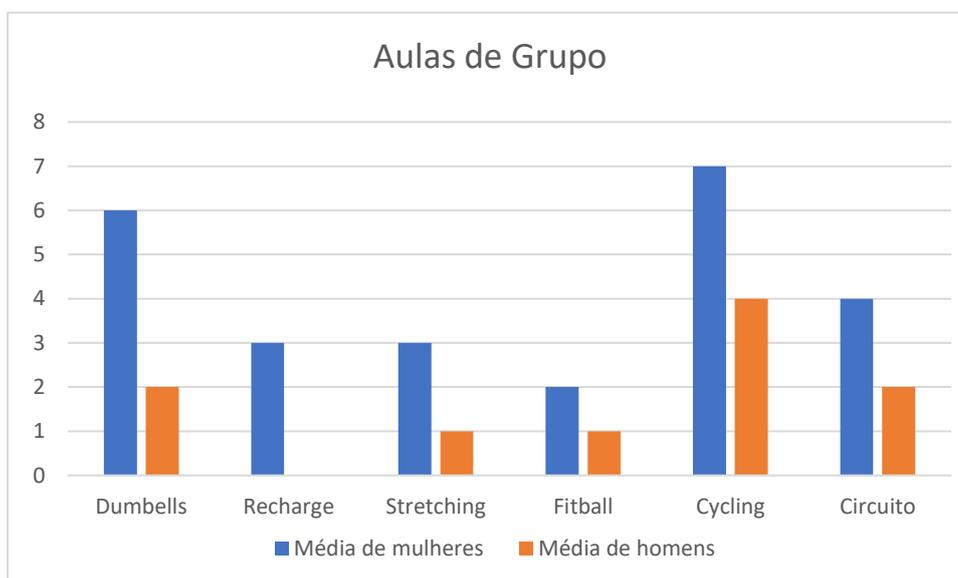
Esta área passou por três fases de intervenção diferentes.

A primeira fase, a fase de observação e integração, foi onde realizei algumas observações de aulas de grupo, tanto da professora Bernardete como dos meus colegas, tendo as observações como principal foco, a colocação do professor na sala, a maneira como interagiu com os clientes, as principais dificuldades, o tipo de feedback e a forma de correção dos aspetos técnicos.

Na segunda fase, a fase de intervenção, comecei por dar aulas com a professora Bernardete, norteadas pelas diretrizes que me dava da colocação da voz e como devia interagir com os clientes, de forma a manter o tempo musical.

E numa terceira fase comecei por dar aulas de grupo autonomamente ou com os colegas. As aulas de grupo que lecionei foram dumbbells, recharge, stretching, algumas aulas de circuito e no segundo semestre ainda comecei a dar fitball e fiz de sombra em cycling. Na tabela 4 pode-se observar as aulas de grupo e a média de participação de homens e mulheres.

Tabela 5- Média de mulheres e homens nas aulas de grupo



### 5.1.1. Aula de Dumbells

Para Tourinho et al. (2007), o Bodypump (neste caso o Dumbells) é composto por dez faixas de músicas, e em cada faixa é trabalhado um determinado grupo muscular (aquecimento, agachamento, peito, costas, tríceps, bíceps, afundo, ombros, abdominais e alongamento). Cada música tem, em média, 4 a 6 minutos de duração e entre cada uma há um pequeno intervalo, que serve para a recuperação e/ou transição da posição para um novo movimento.

A aula dura de 55 minutos a 1 hora, sempre respeitando a mesma ordem. As mesmas não podem ser trocadas de posição, pois a aula já foi testada e os resultados são comprovados quando orientada para esta metodologia. Qualquer tipo de alteração descaracteriza a aula e interferem nos resultados esperados (Les Mills, 2011).

Para Guglielmo et al.(2009), por se tratar de um trabalho muscular de tensão contra resistência localizada, com baixa carga e alto número de repetições, pode-se hipotetizar que este tipo de programa poderia determinar alterações fisiológicas em alguns aspetos da aptidão física relacionada à saúde como a resistência muscular localizada, a capacidade aeróbia, a flexibilidade e a composição corporal. Para esta modalidade utiliza-se barra, discos e anilhas. O aquecimento serve para a preparação do cliente para protegê-lo de eventuais lesões. Na parte fundamental o objetivo é melhorar a resistência muscular e trabalhar os principais grupos musculares. Na parte final, os alongamentos.

Dumbells, deve ter sido das aulas em que me senti mais à vontade porque é uma modalidade bastante boa para ganhar resistência e senti que fui melhorando ao longo dos meses, sendo que as faixas que eu dava eram a de aquecimento, pernas e costas. Numa fase inicial comecei por fazer de sombra da professora Bernardete, com duração de um mês, de 7 de outubro a 7 de novembro. Numa segunda fase comecei a lecionar em conjunto com uma colega, tendo início a 12 de novembro. Passado cerca de dois meses, ou seja, de 7 de janeiro a 23 de janeiro, lecionei algumas aulas sozinha para ajudar uma colega que tinha uma lesão no ombro, então acabei por dar todas as faixas. De 28 de janeiro a 12 de março voltei a lecionar aulas em conjunto para todos os estagiários passarem por esta modalidade. Lecionei cerca de trinta e duas aulas.

Desde início que a professora Bernardete nos ensinou a dar esta modalidade virados para os clientes, o que foi muito bom a nível de contacto direto com os clientes, podíamos observar se eles estavam a fazer corretamente os exercícios e podíamos dar

feedbacks.

Quanto à minha prestação sinto que fui progredindo a todos os níveis, desde dar feedbacks, desde conseguir antecipar os exercícios até conseguir estar a ouvir a música e ir dizendo o que tinham para fazer enquanto corrigia alguém.

A nível físico também consegui melhorar bastante a minha força muscular.

Esta modalidade é sem dúvida uma modalidade em que vou querer aprofundar a minha formação.

### 5.1.2. Recharge

Segundo a EAC System, recharge é um programa que proporciona através da música, a harmonia e a fluidez dos movimentos, ativando vários estímulos nas capacidades físicas, em relação à postura, flexibilidade e respiração. É recomendado a pessoas que querem colocar o stress do dia a dia e é uma aula de autoconhecimento corporal. Os benefícios de praticar recharge são: melhoria da postura e consciência postural, fortalece o core para prevenir lesões e dores músculo-esqueléticas, aumenta a flexibilidade, melhora a concentração e combate o stress.

Esta modalidade teve início a 7 de outubro até dia 27 de janeiro, lecionei-a sempre em conjunto com outra colega. Lecionei cerca de catorze aulas, correspondente a uma frequência de uma vez por semana.

Para esta modalidade só precisamos de utilizar o corpo.

Normalmente é composta por dez faixas, sendo que nós só lecionávamos cinco faixas, a faixa de aquecimento, saudações ao sol, yoga, equilíbrio e core. Lecionávamos apenas cinco porque só tínhamos trinta minutos de aula, por isso, tentámos escolher as faixas que trabalhassem o corpo todo.

Recharge foi das modalidades que menos gostei de dar, senti que não tem nada a haver comigo e é muito calma. Para ultrapassar este obstáculo, tentei ver vários vídeos de forma a arranjar estratégias melhores para me motivar neste tipo de aula, pedi vários conselhos à minha colega e comecei por treinar mais em casa, não só as faixas, mas também a treinar a mente, a focar-me apenas só naquele momento.

### 5.1.3. Stretching

Segundo Gálvez (2010), o stretching é um método de trabalhar a flexibilidade através da mobilidade articular.

Os benefícios do stretching são, melhorar a postura através do alongamento muscular, melhorar a mobilidade articular, alívio de dores musculares e diminuição do stress. As vantagens desta aula são, pode ser praticada por todas as pessoas, traz benefícios imediatos e a longo prazo, reduz a fadiga, contribui para corrigir a postura e permite obter movimentos mais fluidos.

O material necessário é apenas um colchão para a pessoa estar mais confortável. Nesta aula eu e a minha colega costumávamos deixar apenas a luz do quadro acesa para o ambiente se tornar relaxante.

Esta modalidade teve início a 8 de outubro até dia 28 de janeiro, lecionei-a sempre em conjunto com outra colega.

Para esta modalidade, resolvemos juntarmo-nos e elaborar um plano em conjunto, ficando eu com a parte do aquecimento e membros superiores e a minha colega com os membros inferiores e flexibilidade.

Desde início que me senti muito bem a lecionar esta aula, a minha colega sempre me deixou muito à vontade e esteve sempre disposta a ajudar-me caso necessitasse, o que acabou por tornar esta aula bastante agradável.

### 5.1.4. Circuito

O treino em circuito foi desenvolvido por Morgan e Anderson em 1953 na Universidade de Leeds, na Inglaterra e consiste num conjunto de exercícios físicos, realizados uns a seguir aos outros com pouco ou nenhum tempo de intervalo entre eles, de forma a manter a frequência cardíaca elevada e gerar fadiga muscular e demora cerca de 45 minutos.

O treino em circuito é considerado um treino intervalado de alta intensidade.

Segundo Prata (2015), o treino intervalado de alta intensidade é um treino que se caracteriza por sessões de alta intensidade intervalados com sessões de repouso, que podem ser ativas ou passivas. Trata-se de um treino que consiste em sessões de esforço de alta intensidade, curtas ou longa, seguidas por tempos de recuperação variados, levando a sessões de treino de 5 a 40 minutos.

Das 6 aulas de circuito que dei, gostei bastante, porque podíamos mudar o plano todas as semanas e tornava-se uma aula diferente. E claro, tivemos sempre em atenção as necessidades de cada cliente, colocávamos sempre diferentes cargas para os clientes usarem consoante as suas necessidades. Esta aula de grupo não fazia parte do meu horário, mas como o estagiário responsável nem sempre a queria lecionar, dava eu e mais duas colegas, por isso, lecionei cerca de seis aulas.

### 5.1.5. Fitball

Desenvolvida nos anos 70 na Suíça – daí o nome de “bola suíça” – a fitball surgiu para ser utilizada na reabilitação de problemas de postura (mais concretamente da coluna) e neurológicos. Criou-se então uma bola, produzida numa borracha muito resistente e que suporta até 300 kg. Trata-se de um exercício de baixo impacto e indicado para quem sofra de dores lombares e cervicais. De forma resumida a fitball permite-lhe trabalhar, em simultâneo, os principais grupos musculares (nomeadamente: pernas, glúteos, lombares e costas). Tudo isto enquanto queima calorias e ainda melhora a postura e equilíbrio, enquanto aumenta a sua flexibilidade. E claro, no processo vai queimar bastantes calorias. (Sousa, 2015)

É uma aula que dura cerca de 45 minutos e com uma bola consegue-se trabalhar todos os grupos musculares.

Esta aula ministrei uma vez, juntamente com uma colega, era uma aula que gostava que tivesse tido a oportunidade de dar mais vezes, mas, entretanto, apareceu a Covid-19 e já não tive essa oportunidade.

É uma aula de grupo que também tenho imenso interesse em aprender mais.

## 5.1.6. Cycling

Segundo Junior e Guimarães (2015), o ciclismo indoor é uma modalidade onde o praticante realiza uma atividade sobre uma bicicleta estacionária, com resistência que pode promover saúde e vem se expandindo cada vez mais no mundo.

O cycling indoor permite imitar um passeio real de bicicleta, seja na estrada ou na montanha, sendo totalmente protegido contra intempéries ou tráfego, além de permanecer em um ambiente confortável (Erenia, 2002).

López (2003), divide a aula em três partes, aquecimento, parte principal e retorno à calma. O aquecimento dura de 5 a 10 minutos e consiste em fazer subir a frequência cardíaca e preparar os músculos. A parte principal tem uma duração entre 30 e 40 minutos. O retorno à calma serve para a frequência cardíaca voltar a estabilizar e para relaxar os músculos trabalhados.

Tenho imensa pena não ter tido a oportunidade de fazer mais estas aulas, tendo a chance de fazer de sombra quatro aulas no mês de fevereiro.

## 5.2. Sala de Exercício

Sabemos que nos últimos anos, houve um crescimento vertiginoso do número de praticantes de exercício físico no âmbito das academias de musculação e ginástica. Para esta evidência existem diversos fatores que levam as pessoas a executarem essas atividades físicas em academias, dentre eles a busca pela promoção da saúde e a reabilitação, para sair do sedentarismo, por recomendações médicas, para prevenção de doenças, por lazer- desenvolvendo além dos aspectos físicos, o interesse social do lazer- e também pela insatisfação com o corpo- os aspectos estéticos tem sido bastante evidenciados, numa procura do corpo bonito, perfeito e ideal (Oliva, 1998).

Para “chamarmos” clientes para o ginásio realizamos a semana aberta que decorreu nos dias 24, 25 e 26 de setembro e nos dias 1, 2 e 3 de outubro, para além disto, ainda distribuímos flyers pelas escolas e colamos cartazes, mas mesmo com estas iniciativas sentimos dificuldades em “chamar” clientes. De setembro a fevereiro o ginásio não teve muita gente e fez com que o processo de acompanharmos pessoas individualmente se tornasse difícil, isto porque as pessoas que frequentavam o ginásio não estavam recetivas a isso, não queriam que os acompanhássemos e não queriam ser incomodados por nós, caso víssemos que estavam a executar mal um exercício e os

quiséssemos corrigir. Quando finalmente, em março, começamos a ter mais pessoas a entrar no ginásio, fechámos devido à situação pandémica.

Antes da covid-19 aparecer eu tinha 6 clientes, três desses clientes deixaram de aparecer no ginásio depois de eu lhes ter feito as avaliações, mas ainda tinha outros três clientes e pós covid-19 fiquei apenas com um, isto porque um cliente não aceitou o treino à distância que assim não estava interessado, o outro cliente, disse que tinha encontrado um instrutor que dava treinos só a pessoas de cor de pele escura, então também me deixou. Depois disto, fiquei com apenas um cliente e como não podia ser, resolvi falar com alguns amigos e consegui que treinassem comigo, mas um deles também acabou por desistir devido à carga horária que estava a ter com os trabalhos da escola e não tinha tempo para tudo. Ou seja, restaram-me dois clientes e é deles que vou falar a seguir no acompanhamento individual.

### 5.2.1. Populações Especiais

Farlex (2011) diz que fazem parte dessas “populações” pessoas que poderiam ser mais sensíveis ou suscetíveis à exposição a substâncias ou situações perigosas, por causa de fatores como idade, ocupação, sexo ou comportamentos. Assim, tabagistas, crianças, mulheres grávidas e os idosos são muitas vezes considerados populações especiais.

A descrição mais adequada para a área das ciências da saúde e do desporto é a de Sena (2010, p.1), ela designa por populações especiais todas as situações nas quais uma determinada doença ou condição, de carácter irreversível ou não, requerem um cuidado e atenção redobrada em termos de prática de exercício físico.

Onde me senti sem dúvida à vontade foi no Programa Guarda +65, é um programa de promoção da atividade física que tem como objetivo melhorar a qualidade de vida e o bem-estar da população sénior do concelho da Guarda. Este programa consiste num conjunto de atividades pontuais que decorrem ao longo de todo o ano, como hidroginástica, reforço muscular/treino de força e karaté sénior. Destina-se a pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

No IPGym o que eu fazia com os idosos era acompanhá-los e orientá-los de acordo com o plano que cada um tinha. No início a professora Alexandra é que me dizia quem acompanhava e ao longo dos tempos comecei a ganhar autonomia e já era eu que ia ter com ter com os idosos que eu via que tinham mais dificuldades ou com quem tinha maior afinidade. São pessoas incríveis e também aprendi bastante com eles.

## 5.2.2. Anamnese e Avaliação da Aptidão Física

A professora Natalina disponibilizou-nos suporte escrito para a avaliação da anamnese e aptidão física, assim como o questionário (PAR-q).

De seguida, fazia-se a anamnese a estratificação dos riscos de doença coronária e a avaliação da aptidão física.

Segundo Oliveira e Santos (2012) pode-se tratar de aptidão física de duas maneiras, relacionada à prática desportiva e à saúde. A aptidão física relacionada à saúde refere-se à condição física nas capacidades que estão profundamente relacionadas principalmente à qualidade de vida das pessoas sendo a flexibilidade, a resistência aeróbia, a força e composição corporal. Já a aptidão relacionada ao desempenho desportivo é associada além das capacidades acima citadas, à agilidade, velocidade, equilíbrio postural e coordenação motora.

A aptidão física que vou aprofundar a seguir é a aptidão física relacionada à saúde.

### 5.2.2.1. Questionário da Prontidão para a Atividade Física

O Questionário da Prontidão para a Atividade Física (PAR-q), o qual é composto por sete perguntas objetivas. Cada questão do PAR-q tem a opção de ser assinalada com “SIM” para afirmação à questão ou “NÃO” em ocorrência de pelo menos uma resposta positiva, indica a princípio a não prontidão para a prática de exercícios físicos (Chisholm et al. 1975; Shepard, 1988).

Para além destas questões ainda foram aplicadas questões sobre os estilos de vida.

Apliquei este questionário antes de prescrever o treino aos clientes porque antes de prescrever qualquer tipo de treino é necessário saber se o cliente apresenta fatores de risco positivos ou negativos. Um cliente pode ser considerado de baixo risco se tiver menos de dois fatores de risco, risco moderado se tiver igual ou superior ou risco elevado se tiver doença cardiovascular e pulmonar.

### 5.2.2.2. Avaliação da Composição Corporal

Foi utilizada a balança de bioimpedância que nos mostrava a massa corporal, a massa muscular, a massa óssea, a percentagem de massa gorda, gordura, gordura visceral e kcal em esforço. Mas dado as circunstâncias depois tive de utilizar uma balança que tinha em casa que mostra a percentagem de massa gorda, massa muscular, percentagem óssea e percentagem de água no corpo. Para calcular o IMC usei o seguinte cálculo: **IMC = PESO / ALTURA<sup>2</sup> (Kg/m<sup>2</sup>).**

Tabela 6 - Valores Normativos para o IMC

IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	Classificação
< 18,5	Peso Reduzido
18,5 - 24,9	Peso Normal
25,0 - 29,9	Excesso de Peso
30,0 - 34,9	Obesidade I
35,0 - 39,9	Obesidade II
> ou = 40	Obesidade III

A seguir vou falar sobre a resistência muscular, da flexibilidade e da força máxima, mas a flexibilidade e a força máxima foram testes que não realizei porque os meus clientes sempre que os tentava marcar não tinham grande disponibilidade e como o teste de resistência muscular era dos que demorava menos tempo foi o único que tive oportunidade de avaliar.

### 5.2.2.3. Avaliação da Resistência Muscular

A resistência muscular é a capacidade de sustentar determinada força ou manter contrações musculares repetidamente ao longo do tempo (Wilmore et al., 2010). Os testes de resistência muscular que realizei foram os testes de flexão de braço e os testes de abdominais.

Estes testes foram realizados duas semanas depois de começarem os treinos para saber em que patamar se encontrava e tornei a avaliar antes de terminar todo o processo de treino com eles, para saber se houve melhorias.

#### 5.2.2.4. Avaliação da Força Máxima

Segundo Pereira e Gomes (2003), força máxima é a capacidade máxima de um músculo ou grupo muscular de gerar tensão. É frequentemente medida pelo teste de uma repetição máxima (1RM), que operacionalmente é definido como a maior carga que pode ser movida por uma amplitude específica de movimento uma única vez e com execução correta.

Para a realização deste teste é preciso ter em consideração a realização de um bom aquecimento, ter em atenção a execução do exercício e a pausa entre as tentativas para evitar fadiga.

#### 5.2.2.5. Avaliação da Flexibilidade

Segundo o ACSM (2014), flexibilidade é a capacidade de mover uma articulação. A flexibilidade depende de uma série de variáveis específica, incluindo distensibilidade da cápsula articular, aquecimento adequado e viscosidade muscular.

A flexibilidade é específica para a articulação; portanto, nenhum teste de flexibilidade em especial pode ser utilizado para avaliar a flexibilidade corporal total.

O teste do senta e alcança tem sido utilizado comumente para avaliar a flexibilidade lombar e dos músculos isquiotibiais.

#### 5.2.2.6. Princípios de Treino

Os princípios de treino são os seguintes:

- Princípio da continuidade: o estímulo de treino deve ser repetido regularmente, dever ser respeitado o tempo necessário para o corpo regenerar, mas não o suficiente para perder as adaptações criadas;
- Princípio da Especificidade: cada treino deve ser específico em função do objetivo que se pretende atingir;
- Princípio da Individualidade: as características individuais de um indivíduo não vão gerar os mesmos resultados em todos os clientes e aqui entra os fatores hormonais, genéticos e anatómicos;
- Princípio da Sobrecarga: para que haja uma mudança tem de existir sobrecarga de um estímulo;

- Princípio da Reversibilidade: as mudanças funcionais, morfológicas e de desempenho das capacidades físicas adquiridas voltam aos níveis iniciais após a sua interrupção;
- Princípio da Variabilidade: quanto maior o tempo que realiza o mesmo treino, menos eficiente fica.

#### 5.2.2.7. Variáveis de Treino

Segundo Geraldes (2003), as variáveis de treino são:

- Número de repetições;
- Número de séries;
- Seleção do exercício;
- Ordem dos exercícios;
- Período de recuperação entre séries e exercícios.

### 5.2.3. Acompanhamento Individualizado

O trabalho individualizado com acompanhamento do Personal Trainer é procurado por muitas pessoas por uma questão de melhores resultados para os objetivos propostos pelo profissional de educação física. Esse atendimento pode gerar um ambiente mais reservado e privativo ao cliente, e o profissional consegue dar toda a atenção e acompanhar o treino a todo o momento. (Pancinha, 2005). Este tipo de trabalho tem se tornado cada vez mais procurado por diversos tipos de clientes, pois a busca por este atendimento varia de cliente para cliente, no que diz respeito à motivação de cada indivíduo (Dantas, 2009; Lima, 2009).

### 5.2.3.1. Cliente A

O meu estudo de caso é do sexo feminino, tem 23 anos, é estudante e pediu a minha ajuda para o aumento da massa muscular e tinha disponibilidade para frequentar o ginásio 4 vezes por semana.

*Tabela 7 - Classificação Inicial*

	Cliente A
Avaliação Inicial	30/01/2020
Género	Feminino
Idade	23 anos
Histórico Familiar	Mãe - Colesterol
Colesterol	Sem valores
Diabetes	Sem valores
Tabagismo	Não
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	20,1
Cintura (cm)	63,2
Nível de Atividade	Ativo - Todos os dias
Fatores de Risco	Baixo
Testes Submetidos	Resistência: Flexões e abdominais

Na Tabela 7 verificamos um fator de risco, colesterol, embora que baixo porque não está diretamente relacionado com o meu cliente, mas sim com a mãe. Verificamos também que é uma pessoa com peso normal.

#### *Avaliação da Composição Corporal*

Relativamente à composição torna-se difícil comparar, uma vez que só tenho a massa corporal da pessoa por causa da Covid-19.

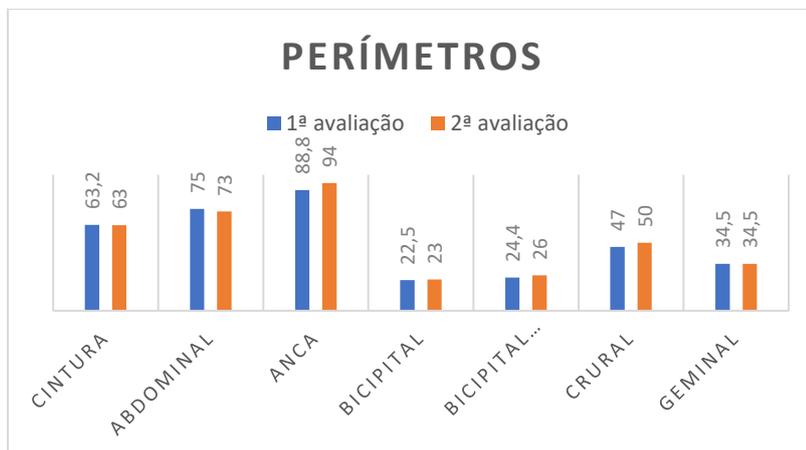
Tenho os dados das pregas, perímetros e bioimpedância da primeira avaliação, mas da segunda só consegui obter os perímetros e a massa corporal, através da plataforma Zoom, uma vez que vivemos em cidades diferentes.

Tabela 8 - Massa Corporal Cliente A



Na tabela 8 podemos verificar que houve um aumento da massa corporal, mas como não tenho mais dados, torna-se inconclusivo, porque não sei se foi aumento de massa muscular ou se foi aumento de massa gorda.

Tabela 9 - Perímetros Cliente A

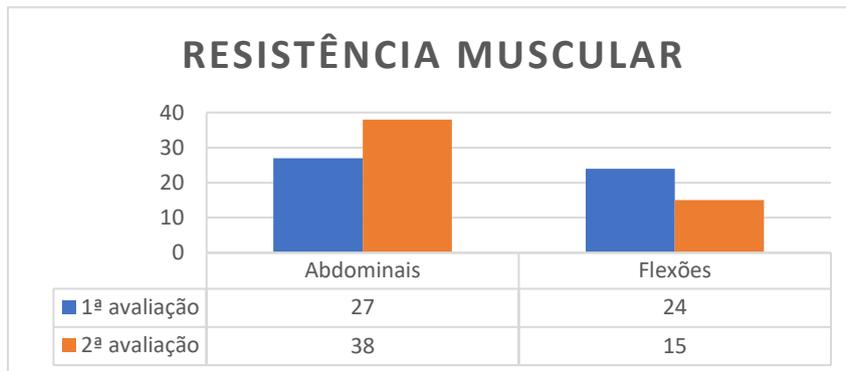


Na tabela 9 pode-se verificar que da primeira para a segunda avaliação houve alterações nos valores, temos uma diferença de 2cm na zona abdominal e um aumento na anca de aproximadamente 5 cm, no bicipite contraído uma diferença de aproximadamente 2 cm.

Poderia dizer que houve um aumento de massa muscular ou de massa gorda, mas para tal precisava de fazer avaliação às pregas e bioimpedância.

## *Avaliação da Resistência Muscular*

*Tabela 10 - Resistência Muscular Cliente A*



Na tabela 10 pode-se observar que os resultados nos abdominais foram bons, houve um aumento de 11 abdominais o que se pode dizer que houve uma melhoria na resistência muscular. Já nas flexões a minha cliente tem-se vindo a queixar de uma dor no ombro que ainda não foi resolvida, o que tornou este teste difícil de ser realizado e nota-se na diferença.

Como o objetivo do cliente A era aumento da massa muscular e cardio, optei por realizar um treino de cardio por semana e nos restantes três dias focados na musculação.

### *Periodização e Planeamento*

Como o objetivo do cliente A era aumento da massa muscular e cardio optei por um modelo de periodização linear.

Procedi a uma fase de adaptação anatómica, numa fase inicial, num mesociclo de 10 semanas, começando no dia 3 de fevereiro e tendo terminado a 27 de março, para uma melhor experiência em treino de musculação. Numa segunda fase, que começou a 30 de março e terminou a 22 de maio, num mesociclo de 9 semanas, seguido de hipertrofia, para gerar mais força muscular.

E numa terceira fase de 25 de maio a 20 de junho, num mesociclo de 4 semanas, seguiu-se a fase de manutenção.

Dei prioridade ao treino por séries dado que é um método em que existe maior repetição do mesmo exercício, logo uma maior habituação dos mesmos

No anexo VI encontram-se dois tipos de plano de treino que realizei para este cliente.

### 5.2.3.2. Cliente B

O meu segundo estudo de caso é do sexo feminino, tem 23 anos, é trabalhadora e pediu a minha ajuda para perda de massa gorda e tinha disponibilidade todos os dias.

*Tabela 11 - Classificação Inicial/Final*

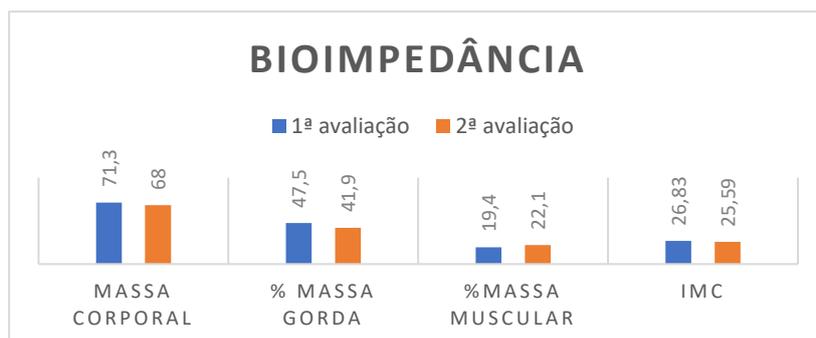
Cliente B		
Avaliação Inicial	25/04/2020	25/06/2020
Género		
Idade		
Histórico Familiar	Pai e Mãe - Colesterol	
Colesterol	Sem valores	
Diabetes	Sem valores	
Tabagismo	Não	
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	26,8	25,5
Cintura (cm)	79,6	76,3
Nível de Atividade	Ativo - 2x p/ semana	Ativo - 4x p/ semana
Fatores de Risco	Moderado	Moderado
Testes Submetidos	Resistência: Flexões e abdominais	

Na Tabela 11 verifica-se dois fatores de risco, colesterol nos pais e acima de peso, daí ter considerado moderado.

#### *Avaliação da Composição Corporal*

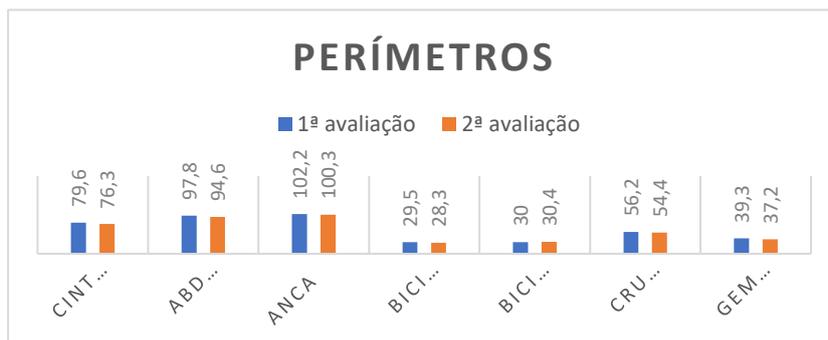
Com a cliente B eu tive a oportunidade de fazer as avaliações de bioimpedância, perímetros e os testes de resistência, isto porque a cliente é da mesma cidade e pude ir ter com ela com a devida segurança.

*Tabela 12 - Bioimpedância Cliente B*



Na massa corporal pode-se observar uma diferença de 3,300 kg. Na massa gorda também se pode observar uma percentagem de 5,6 e um aumento 2,7 na percentagem de massa muscular. O IMC apesar de ainda se manter “acima de peso”, estou bastante satisfeita com os resultados (Tabela 12).

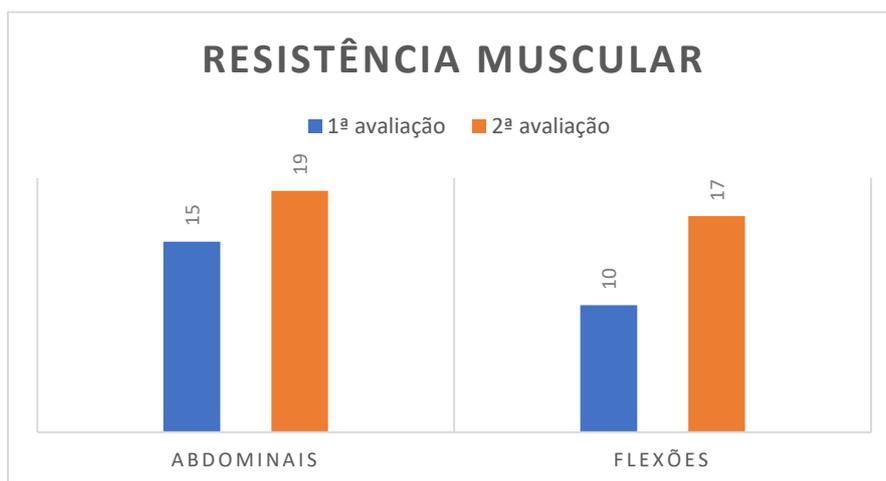
Tabela 13 - Perímetros Cliente B



Nos perímetros pode-se observar uma diminuição nos perímetros à exceção de um ligeiro aumento do bicípite contraído (Tabela 13).

#### Avaliação da Resistência Muscular

Tabela 14 - Resistência Muscular Cliente B



Ainda que não sejam os melhores resultados a nível de resistência muscular observa-se melhorias tanto nos abdominais como nas flexões (Tabela 14).

#### Periodização e Planeamento

Como o objetivo do cliente B era perda de massa gorda, procedi a uma fase de adaptação anatómica, numa fase inicial, num mesociclo de 3 semanas, começando no dia 27 de abril e tendo terminado a 15 de maio, comecei com um treino sem impacto dado que o cliente B teve uma lesão no pé e não queria sobrecarregar. Numa segunda fase, que começou a 18 de maio e terminou a 19 de junho, num mesociclo de 5 semanas optei por treinos para a perda de massa gorda.

Dei prioridade ao treino por circuito dado que é um treino mais usado para iniciantes e consiste em realizar diversos exercícios com um intervalo mínimo (25”), ou sem intervalo e também porque este tipo de treino é mais propício para a perda de massa gorda. No anexo VII encontram-se dois tipos de plano de treino que realizei para este cliente.

Gostei bastante de trabalhar com esta cliente, mostrou-se bastante empenhada e os resultados estavam à vista.

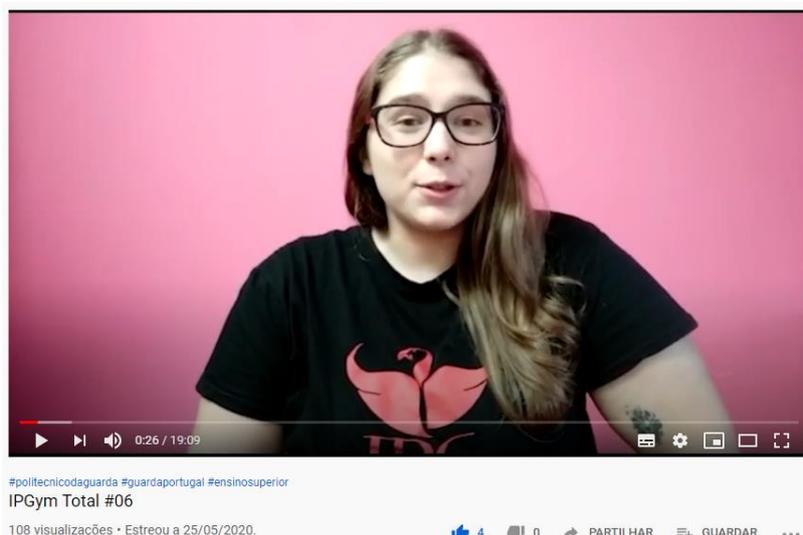
## 5.4. Projeto de Promoção

A partir do dia 13 de março o estágio foi realizado a partir de casa.

Estas atividades extra apareceram devido ao estado pandémico pela qual passamos.

Neste período, tive a oportunidade de colocar à prova o que conheço sobre as novas tecnologias e o à vontade que poderia ter a vir. Todas as atividades que realizei nesta altura foram executadas em modo online.

No caso do IPGym, ocorreu a página de Youtube, onde os estagiários tiveram a oportunidade de gravar vídeos para esta plataforma, este projeto foi intitulado de “IPG em movimento”. No meu caso, em conjunto com mais dois colegas resolvemos planear e gravar uma aula de membros inferiores, como mostra a figura 10.



*Figura 10 - IPGym Total*

[https://www.youtube.com/watch?v=S\\_HmMHje2EM&t=551s](https://www.youtube.com/watch?v=S_HmMHje2EM&t=551s)

Neste período consegui também realizar alguns treinos online individualizados através da plataforma Zoom, como mostram as figuras 11 e 12.



*Figura 11 - Treino Online Cliente A*

(Fonte própria)

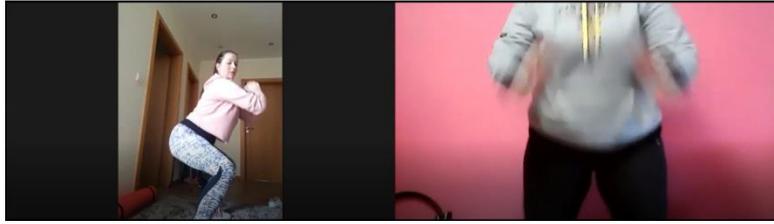


Figura 12 - Treino Online Cliente B

(Fonte própria)

Consegui realizar também o meu projeto de promoção que consistiu em planejar e gravar vídeos para o Instagram, como vou mostrar no ponto 5.4.

O meu projeto consistiu em criar uma página de Instagram com vídeos de dois em dois dias onde eu fui publicando alguns treinos, como treinos com elásticos, treino de ombros, bíceps, entre outros. O objetivo era fazer com que as pessoas me seguissem, treinassem.

Comecei a 3 de abril, e fiz algumas questões para saber com que população é que estava a lidar.

Fiz vários logótipos com a ajuda do Canvas até chegar ao que vou colocar na figura 13.



Figura 13 - Logótipo Treina Comigo

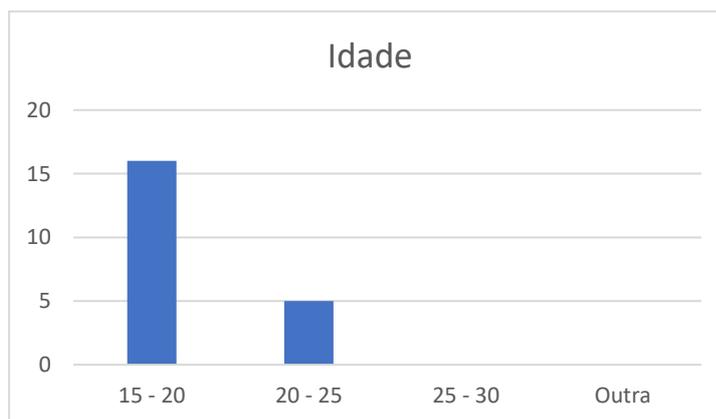
Fiz alguns stories a perguntar a idade, género, se praticam a.f e quantas vezes por semana e vou mostrar nas tabelas os resultados que obtive.

Na figura 14 mostro a minha página de instagram treina\_comigo\_



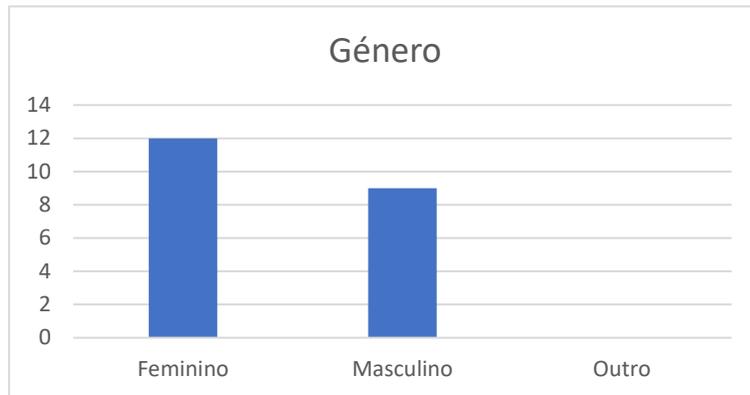
Figura 14 - Instagram Treina Comigo

Tabela 15 - Idade da População Alvo



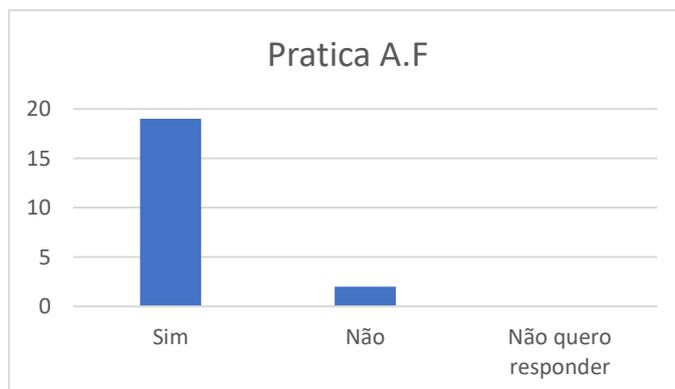
Como se pode observar o meu projeto tinha como população alvo mais pessoas soa 15 aos 20 anos (Tabela 15).

Tabela 16 - Género da População Alvo



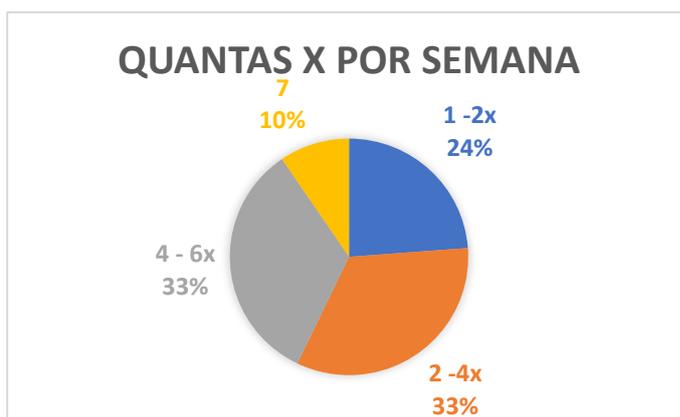
A população que mais seguia os meus vídeos era do género feminino e acredito que era mais este género uma vez que atualmente, as mulheres dão muita importância ao seu corpo e treinam para se sentirem bem com elas (Tabela 16).

Tabela 17 - Pratica A.F. População Alvo



Do total de participantes 18 pessoas praticavam atividade física (Tabela 17).

Tabela 18 - Quantas vezes por semana treinam



Em termos de frequência de treino os meus seguidores treinam mais de 2 a 4 vezes por semana (33%) e 4 a 6 vezes por semana (33%) (Tabela 18).

Espero ter conseguido manter bastantes seguidores ativos e uma quarentena mais animada.

## 5.5. Atividades Complementares

Neste ponto vou descrever as atividades que realizei para complementar o estágio.

### 5.5.1. Semana Aberta

Fiz parte da semana aberta que se realizaram nos dias 24, 25 e 26 de setembro e nos dias 1, 2 e 3 de outubro, tinha como objetivo “chamarmos” alunos, professores, funcionários e pessoas externas para a prática da atividade física quer na sala de exercício quer nas aulas de grupo. Esta semana realizou-se com o intuito de dar a conhecer o IPGym aos novos alunos do IPG, dando a oportunidade de frequentarem a sala de exercício bem como as aulas de grupo e no meu caso, foi principalmente as aulas de grupo, onde em cada dia desses 3 dias dávamos aulas de grupo diferentes para toda a população. Com a semana aberta acabei por ganhar alguma experiência, comecei a aprender a dar aulas de grupo e como me relacionar com as pessoas que não conhecia.

### 5.5.2. Passagem de Ano Académica

A passagem de ano académica realizou-se no Largo do Chafariz da Alameda da cidade da Guarda no dia 17 de dezembro de 2019 para uma divulgação do ginásio do IPG,

onde nos foi proposto fazer três coreografias da aula de grupo Zumba.

## 5.6. Atividades Formativas

Relativamente às atividades formativas participei num workshop de FlyFit na Escola Superior de Rio Maior no dia 3 de novembro de 2019, como mostra a figura 15. Este workshop é uma mistura de treino de yoga, pilates, stretching e treino funcional com recurso a fitas suspensas. Trabalha o treino de força, de core, de mobilidade e tem uma intervenção terapêutica.



*Figura 15 - Workshop FlyFit*

Participei na aula aberta de Joaquim Milheiro que decorreu no dia 4 de dezembro de 2019, como mostra a figura 15.

Nesta formação Joaquim Milheiro falou sobre os conteúdos trabalhados em cada escalão da seleção e falou principalmente na calendarização de todas as seleções de formação da Seleção Portuguesa



#### CERTIFICADO

Rui Manuel Feroso Nobre Santos, Diretor da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, certifica, para os devidos efeitos, que **Ana Cláudia Gomes Lopes** participou na Aula Aberta, dinamizada pelo **Coordenador Técnico das Seleções de Formação da Federação Portuguesa de Futebol**, Joaquim Milheiro, no âmbito da unidade curricular de Observação e Análise do Treino da Licenciatura de Desporto, que decorreu no dia 4 de dezembro de 2019, no auditório Carreira Amarelo.

Guarda, 27 de maio de 2020

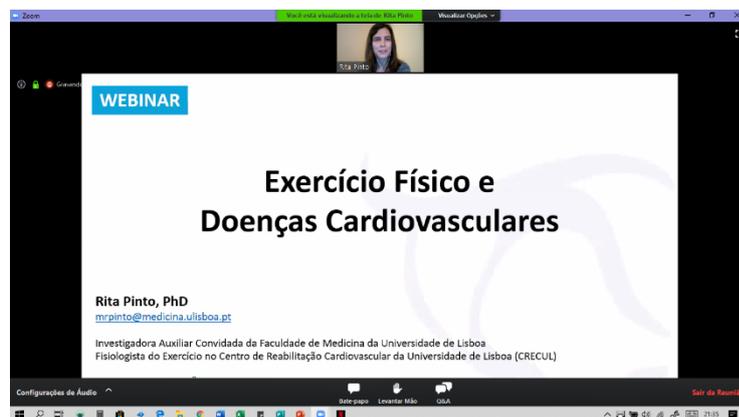
O Diretor

  
(Prof. Rui Manuel Feroso Nobre Santos)  
IPG  
GUARDA

*Figura 16 - Aula Aberta Joaquim Milheiro*

Assisti a um webinar um sobre exercício físico e doenças cardiovasculares no dia 5 de maio de 2020, como mostra a figura 16.

Este webinar falou sobre doença cardiovascular, doença das artérias coronárias, reabilitação cardíaca, avaliação da aptidão cardiorrespiratória e prescrição de exercício físico para pessoas com doenças cardiovasculares.



*Figura 17 - Webinar de Rita Pinto*

E por último participei numa convenção solidária da Manz que decorreu dos dias 22 a 26 de junho de 2020, como mostra a figura 18.

Este evento foi direcionado para todos os coordenadores e proprietários de ginásios, instrutores e personal trainers e para pessoas que gostam do mundo do fitness.

Existiam cerca de seis salas, a internacional, que falavam do treino à gestão, a sala do negócio, onde falavam de estratégias para técnicas de venda e de comunicação, a sala Les Mills., a sala de desenvolvimento pessoal, com coaching, neuro estratégias e técnicas de mindfulness, a sala de água referia a importância das atividades aquáticas e a hidroginástica e por último a sala do exercício, falava sobre o comportamento sedentário, diabetes, pilates e prevenção de lesões.



Figura 18 - Certificado Manz Fitness

## Reflexão Final

Serve o presente ponto para refletir sobre todo o processo de estágio ao longo destes 10 meses.

O estágio curricular é uma fase essencial para os alunos, porque permite ter uma ideia do que nos espera no mercado de trabalho e é aqui que colocamos em prática tudo o que aprendemos ao longo de três anos.

Relativamente aos objetivos estabelecidos penso que fui capaz de os cumprir, tanto na sala de exercício, desde fazer com que os clientes que acompanhei tivessem evoluído, como corrigir posturas, assim como nas aulas de grupo, aprender a planificar, a dar feedbacks e a desenvolver a capacidade de improvisação Pós Covid também fui colocada à prova e fiz coisas que não pensava ser capaz, como falar para uma câmara de filmar.

A minha maior evolução foi sem dúvida nas aulas de grupo, inicialmente estava um pouco acanhada e tinha medo de falhar, mas sinto que progredi bastante, desde a interação ao corrigir enquanto dava a aula, pensava que não seria capaz de o fazer.

Onde tive bastantes dificuldades foi na sala de exercício e sinto que precisava de mais tempo de estágio, para aprender a planear melhor, para sentir-me mais à vontade para ensinar e ajudar. Senti também que existiram algumas falhas a nível de regras, nem todas as pessoas cumpriam a nossa “ordem” relativamente às toalhas e o deixar o material no lugar depois de o usar. A seguir, vai alguém por trás que quer usar e tem de andar pelo ginásio à procura.

Num modo geral, penso que sempre fui uma estagiária disponível para ajudar os meus colegas, fui responsável e sempre bem-disposta.

Ainda não sinto a 100% que estou preparada para entrar no mercado de trabalho, mas farei os possíveis para melhorar a minha formação.

# Bibliografia

- Almeida, F. D., & Sartori, R. F. (Julho de 2014). *Motivos que levariam praticantes de musculação a aderirem pelo mesmo exercício individualizado com acompanhamento do personal trainer*. Obtido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd194/exercicio-individualizado-com-personal-trainer.htm>
- Andrella, J. L., & Nery, S. d. (Abril de 2012). *populações especiais: conceitos na área das ciências da saúde e do esporte*. Obtido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd167/populacoes-especiais-na-area-das-ciencias-da-saude.htm>
- Ferraz, A. M., & Belhot, R. V. (2010). Taxonomia de Bloom: revisão teórica e apresentação das adequações do instrumento para definição de objetivos instrucionais. *Gest. Prod*, 17(2), 421-431.
- Gálvez, R. J. (Fevereiro de 2010). *Aspectos teóricos a serem considerados no desenvolvimento de uma sessão de alongamento no ambiente escolar*. Obtido em Junho de 2020, de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd141/sesion-de-stretching-en-el-ambito-escolar.htm>
- Jimenez, D. R., Oliveira, D. V., & Oliveira, C. G. (Julho de 2013). *efdeportes.com*. Obtido em Junho de 2020, de Bodypump: a revolução do fitness mundial baseado em evidências: <https://www.efdeportes.com/efd182/bodypump-fitness-baseado-em-evidencias.htm>
- López, R. M. (Outubro de 2003). Fiação: uma atividade completa na bicicleta.
- Moreira, R. M., Boery, E. N., & Boery, R. N. (Dezembro de 2010). *Lesões corporais mais frequentes em alunos da academia de ginástica e musculação de Ituaçu, Bahia*. Obtido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd151/lesoes-corporais-mais-frequentes-em-academia.htm>
- Moura, B. P., Moreira, O. C., Meloni, P. H., Oliveira, C. E., & Marins, J. C. (s.d.). *Prontidão para atividade física em praticantes de exercícios aeróbicos no campus da Universidade Federal de Viçosa, MG*. Obtido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd122/prontidao-para-atividade-fisica-em-praticantes-de-exercicios-aerobicos.htm>
- Oliveira, R. R., & Santos, M. G. (Junho de 2012). *Componentes da aptidão física relacionada à saúde*. Obtido de efdeportes.com:

- <https://www.efdeportes.com/efd169/aptidao-fisica-relacionada-a-saude.htm>
- Prata, P. M. (2015). Treino intervalado de alta intensidade: o treino revolucionário? *Revista Medicina Desportiva*, 20-22.
- Presotto, A. T., Muller, C. D., Lourenço, E. D., Dornelles, M., Deus, T. d., Berlese, D. B., . . . Feksa, L. R. (Fevereiro de 2016). *Benefícios do exercício físico e sua relação com o meio ambiente*. Obtido em Junho de 2020, de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd213/exercicio-fisico-e-meio-ambiente.htm>
- Sossai, J. A. (1977). Objetivos Operacionais e Eficiência da Aprendizagem. *Revista Saúde Pública*, 157-69.
- Sousa, J. d. (Junho de 2015). *Fitball: o que é e para que serve?* Obtido de Vida Ativa: <https://www.vidaativa.pt/fitball/>

# **Anexos**

## Anexo I – Convenção de Estágio

	<b>CONVENÇÃO</b> Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	<b>MODELO</b> GESP.003.00 Exp. Utiliz. _____ / _____ 00
<b>2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL</b>		
Início: <u>25-09-2019</u> Término: <u>16-05-2020</u> Duração: <u>466</u> (meses / horas) <small>0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</small>		
<b>3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS</b>		
<p>▶ Regulamento Geral do Estágio e Projetos de Fim de Curso do IPG</p> <p>A condição de estudante do IPG matriculado ao estágio ou projeto de fim de curso atende, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante de ensino superior, designadamente, aos termos do regime escolar.</p> <p>O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto do estágio, não é remunerado.</p> <p>Qualquer caso em que, ocorrendo no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar e aceitar outro a outro, não cumpre as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciada deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Soluções Profissionais (GESP).</p> <p>Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), concordadamente no que diz respeito ao horário laboral, condições de alojamento, segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</p> <p>▶ Regulamento do Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Psicologia do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio de Licenciatura em Restauração e Catering do IPG</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio de Licenciatura em Gestão Hotelaria do IPG</p> <p>Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.</p>		
<b>4. ASSINATURAS</b>		
O(A) ESTUDANTE:		
Nome: <u>Maria Alexandra Gomes Lopes</u>	Assinatura: <u>[Assinatura]</u>	Data: <u>21/5/2019</u> <small>0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</small>
A ENTIDADE:		
Nome: _____	Assinatura: _____ <small>Assinatura e cargo</small>	Data: _____ <small>0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</small>
A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:		
Nome: _____	Assinatura: <u>[Assinatura]</u> <small>Assinatura e cargo</small>	Data: _____ <small>0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0</small>

## Anexo II – Observação Aula de Grupo

ATIVIDADE	N.º DE Clientes	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	PROFESSOR
Zumba	8		IPGym		25/10/2019 18h às 19h45	Bernadete

Comportamento Inicial						
SUBJETOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Classificado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO	
Comportar-se com os clientes no início da sessão	X					
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início			X			
Plano Domínio da Sessão						
SUBJETOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Classificado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO	
Sessão preparada (exercícios, carga, reps, circuitos)	X					
Sessão preparada (planos de movimento, grupos musculares)						
Capacidade de adequação a injunções (se houver)	X					
Confiança e segurança durante o ensino	X					
De exercícios estão adaptados ao nível do cliente	X					
A resposta da intensidade de treino é controlada (RPE)			X			
De exercícios são adaptados ao tipo de treino e objetivos do cliente						
A prescrição tem continuidade (com a sessão anterior, periodização)						
Comunicação com os Clientes						
SUBJETOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Classificado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO	
Comunicação de forma clara e precisa	X					
Comunicação com lógica sequencial e consistente nos aspetos essenciais						
Utilização de volume de voz adequado ao espaço e sons eficazes no espaço	X					
Utilização de tom de voz agradável e positivo	X					
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos clientes	X					
Demonstração de exemplos nos momentos específicos do exercício	X					
Utilização específica de vocabulário			X			
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)	X					
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os clientes	X					

Posicionamento Instrutor/ Cliente					
ELEMENTOS/ OBJETIVOS	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Colocação adequada do/ os cliente/s na sala	X				
Disposição adequada do instrutor em relação ao/s cliente/s	X				
Postura do instrutor ao nível do cliente					
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X				
Instrução					
ELEMENTOS/ OBJETIVOS	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X				
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas					
Apresentação de cuidados de segurança e higiene					
Apresentação do objeto do exercício					
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento adequados para os alunos	X				
O exercício não coloca em perigo a integridade física do/s cliente/s			X		
Correção da Postura Corporal	X				
Elogios ao/s cliente/s	X				
Questionamento aos alunos (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)			X		
Clima					
ELEMENTOS/ OBJETIVOS	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X				
Utilizar o nome do/s cliente/s	X				
Pressionar para empenhamento no esforço	X				
Estar atento às intervenções do/s cliente/s	X				
Utilizar vocabulário positivo	X				
Demonstrar dinamismo e energia	X				
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)	X				
Fim de Aula					
ELEMENTOS/ OBJETIVOS	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Despedida ao/s cliente/s no final da sessão	X				
Motivação no final da sessão para a sessão seguinte	X				
Promover o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	X				

Análise/reflexão crítica de sessão:  
 A professora Bernardete sabe motivar muito bem os seus clientes, é muito energética, coloca o tom de voz muito bem, consegue motivar um cliente em específico enquanto continua a dar a aula de grupo.

## Anexo III – Observação Sala de Exercício

ATIVIDADE	N.º DE CRIANÇAS	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DATA E HORA	PROFESSORA
Programa #85	20		IPGym		17/10/2019 Das 0h às 11h	Alexandra

Comportamento Inicial					
ELEMENTO A OBSERVAR				COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
	Sim	Não	Não Observado		
Comportar-se de acordo com o início da sessão	X				
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início	X				
Plano Domínio da Sessão					
ELEMENTO A OBSERVAR				COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
	Sim	Não	Não Observado		
Sessão preparada (metodologia, carga, tempo, materiais)	X				
Sessão preparada (planos de trabalho, grupos, materiais)	X				
Capacidade de adaptação a imprevistos (ex: faltas)	X				
Confiança e segurança durante a sessão	X				
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente	X				
A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)	X			Para além da frequência cardíaca é também controlada a pressão arterial	
Os exercícios são adaptados ao tipo de treino e objetivos do cliente	X				
A prescrição tem continuidade (sem a sessão anterior, periodização)	X				
Comunicação com os Clientes					
ELEMENTO A OBSERVAR				COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
	Sim	Não	Não Observado		
Comunicação de forma clara e precisa	X				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	X				
Utilização de volume de voz adequado ao espaço e aos indivíduos no espaço	X				
Utilização de tom de voz agradável e positivo	X				
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos clientes	X				
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X				
Utilização específica de vocabulário	X				
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não verbal)	X				
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os clientes	X				

Posicionamento Instrutor/ Cliente					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUJEITOS DE APRENDIZAGEM
Colocação adequada do(s) cliente(s) na sala	X				
Disposição adequada do instrutor em relação ao(s) cliente(s)	X				
Postura do instrutor ao nível do cliente	X				
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X				
Instrução					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUJEITOS DE APRENDIZAGEM
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X				
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X			Os idosos treinam a sua família	
Apresentação do objetivo do exercício	X				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos	X				
O exercício não coloca em perigo a integridade física do(s) cliente(s)	X				
Correção da Postura Corporal	X				
Elogios ao(s) cliente(s)	X				
Questionamento aos alunos (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)			X		
Clima					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUJEITOS DE APRENDIZAGEM
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X				
Utilizar o nome do(s) cliente(s)	X				
Pressionar para empenhamento no esforço	X				
Estar atento às intervenções do(s) cliente(s)	X				
Utilizar vocabulário positivo	X				
Demonstrar dinamismo e energia	X				
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)	X				
Fim de Aula					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUJEITOS DE APRENDIZAGEM
Despedida ao(s) cliente(s) no final da sessão	X				
Motivação no final da sessão para a sessão seguinte			X		
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.			X		

**Análise/reflexão crítica da sessão:** A professora Alexandra é bastante atenciosa com os idosos, está sempre bem disposta e a sua energia acaba por contagiar os idosos. Quando estes dizem que já não conseguem acabar os exercícios, a professora chega-se perto deles e motiva-os.

## Anexo IV – Avaliação da Composição Corporal

**IPA** **IPGym** → FICHA DE PTT  
**AVALIAÇÃO INDIVIDUAL/PRESCRIÇÃO DE TREINO**

Nome: Cliente-6 → Idade: 23

**Objetivos do treino:**

1. Melhorar a condição física	Perda de peso
x. Ganho de massa muscular	Outro:

**Modalidades pretendidas:**

x. Musculação	x. <del>Cardio</del>
x. Aulas de grupo	x. <del>Ciclismo</del>

**Disponibilidade de dia/hora para treino:**

Horas/dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h-11h					
11h-13h					
14h-16h					
16h-18h					
18h-20h	x	x	x	x	

**Avaliações—Ficha de Recolha de Dados**

Data: 31/01/2020  
 Nome do Avaliador: Ana Lopes

PARQ—YOUS	Sim	Não
1. Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar atividade física recomendada por um médico?		x
2. Sente dores no peito quando faz atividade física?		x
3. No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia atividade física?		x
4. Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?		x
5. Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua atividade física?		x
6. Atualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?		x
7. Conhece qualquer outra razão pela qual não deva praticar atividade física?		x

Fatores de Risco	Situação	(S/N)	Fatores de Risco	Situação	(S/N)
Idade	23		História Familiar	Mãe colesterol	Sim
Fumador		Não	Colesterol		Não
Diabetes		Não	Asma		Não
Estilo de vida	Saudável		Medicação		Não
Lesões/operções		Não	Suplementação		Não
Outros:					

**AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL**

DATA:	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação	4ª Avaliação
Medidas:	31/01/2020	27/06/2020		

Altura	161			
Massa Corporal	52,0	56,9		
<b>Perímetros</b>				
Cintura	63,2	63		
Abdominal	79	73		
Antebraço	88,8	94		
Bicipital	22,5	23		
Bicipital (contralado)	24,4	26		
Crural	47	50		
<del>Gomul</del>	34,5	34,5		
<b>Pregas</b>				
bicipital	3			
tricipital	10			
peitoral	<del>8</del>			
abdominal	9			
<del>abdominal</del>	9			
<del>ilacocostal</del>	5			
crural	16			
<del>axilar</del>	8			
Subescapular	9			
<b>Bioimpedância</b>				
Massa corporal	52,0			
% massa gordura	16,1			
% massa muscular	41,4			
IMC	20,1			

## Anexo V – Avaliação da Resistência Muscular

### Avaliações—Ficha-de-Recolha-de-Dados¶

Nome: \_\_\_\_\_ → \_\_\_\_\_ Idade: 23

Nome-do-Avaliador: Ana-Cláudia

### ➤→ AVALIAÇÃO-DA-RESISTÊNCIA-MUSCULAR¶

DATA:¶	1ªAvaliação¶	2ªAvaliação¶	3ª-Avaliação¶	4ª-Avaliação¶
Abdominais¶	31/01/2020¶	27/06/2020¶	¶	¶
Elevações¶	27¶	38¶	¶	¶
	24¶	15¶	¶	¶

## Anexo VI – Plano de Treino Cliente A

**1ª ROTINA: Treino às Segundas**

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Puxador Alto	20kg	3	12-15	20"
	Leg Press	50kg	3	12-15	20"
	Corda (braços ao mesmo tempo)		3	30"	20"
	Remada Horizontal	25kg	3	12-15	20"
	Peck Deck	20kg	3	12-15	20"
	Mountain Climber		3	30"	20"
	Remada Unilateral com Halteres	5kg	3	12-15	20"
	Bird Dog		3	12-15	20"

**Cardio:**  
Aquecimento: 10min passadeira;  
Fim: Alongamentos

**AMRAP (Maior número de séries)**

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Squat com Murros			12	
	Prancha			30"	
	Air Squat			12	
	Jumping Jacks			30"	
	Flexão			12	
	Mountain Climbers			30"	

AMRAP consiste em fazer o maior número de séries até não aguentar mais

## Anexo VII – Plano de Treino Cliente B

**1ª ROTINA: Sem Impacto**

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Abdominal		3	12	15"
	Rotação dos Ombros	1kg	3	12	15"
	Abdominal com pernas p/ cima		3	12	15"
	Press Francesa Unilateral	1kg	3	12	15"
	Abdominal Cruzado		3	12	15"
	Biceps com Barra	1kg	3	12	15"
	Prancha		3	30"	15"

**Cardio:**

Início: 20' caminha lenta  
Fim: Alongamentos

**Círculo 1**

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Saltar à Corda		3	5'	25"
	Jumping Jacks		3	1'	25"
	Burpees		3	1'	25"
	Flexões Joelhos Fletidos		3	15	25"
	Trícep c/ Elástico		3	15	25"
	Flexões na Parede		3	15	25"

Cardio: Já deve ter feito 1h de cardio de manhã  
Fim: Alongamentos

## Anexo VIII – Plano de Aula de Dumbells

**PLANO DE AULA - DUMBBELLS**

**AQUECIMENTO - ALL DAY AND NIGHT → → → 5:30MIN**

EXERCÍCIO	Intro	Repetições
Espera	-:0	
<b>Parte-1</b>		
Peso morto 2/20		40
Peso morto 3/10		40
Remo simples		40
Remo triplo		20
<b>Parte-2</b>		
Remo vertical 2/20		40
Remo vertical 1/30		40
Crash & press		40
Power press		20
<b>Parte-3</b>		
Desenvolvimento para os discos		20
Squat com disco 2/20		40
Squat com disco 3/10		80
Squat com disco 1/10		80
Lunge + Bicíspes		80
<b>Parte-4</b>		
Squat com disco 2/20		40
Squat com disco 3/10		40
Squat com disco 1/10 + press		80
Lunge 2/1 + Bicíspes		80

**PERNAS - DEVIL INSIDE ME → → → → 5:27MIN**

EXERCÍCIO	Intro	Repetições
Espera	-:0	
<b>Parte-1</b>		
Squat 2/20		40
Squat 3/10		20
<b>COMBO</b>		
Squat simples (4#)		20
Squat parcial (2#)		
<b>Parte-2</b>		
Squat 2/20		40
Squat 3/10		40
Squat 4/40		40
Squat 2/20		40
Squat 3/10		30
<b>COMBO</b>		
Squat simples (4#)		20
Squat parcial (2#)		
<b>Parte-3</b>		
Recuperação	-:0	
Squat com disco 4/40		20
Squat 2/20		40
Squat 3/10		30
<b>COMBO</b>		
Squat simples (4#)		20
Squat parcial (2#)		
Squat 1/10		160

PEITO~POWER → → → → → → → 4:47MIN

EXERCÍCIO	Repetições
<b>Parte 1 e 2</b>	
Espera	-1
<b>Parte 3</b>	
Transição para os discos	4
Discos com discos 2/2	8
Discos com discos	8
(baixa direita, baixa esquerda e sobre os dois)	8
Discos com disco parcial	8
<b>Parte 4</b>	
Transição para push up	4
Push up 2/2	8
Push up 1/3/1	8

COSTAS~TURN-IT-UP → → → → → → → 5:44MIN

EXERCÍCIO	Repetições
<b>Parte 1 e 2</b>	
Espera	-1
Peso morto 2/2	4
Peso morto 3/1	4
Remo simples	4
Remo triplo	2
COMBO	5
Dois discos	5
Remo triplo	5
<b>Parte 3</b>	
Recuperação	-1
Remo com discos	8
Remo com disco triplo	8
Transição	4
Peso morto	4
COMBO	8
Dois discos	8
Remo triplo	8

TRICIPITES~SUCKER → → → → → → → 4:30MIN

EXERCÍCIO	Repetições
<b>Parte 1</b>	
Espera	-1
Flexão francesa 2/2	4
Flexão francesa 3/1	4
Flexão francesa 3 parciais	4
COMBO	2
2 Flexão francesa 1/1	2
Flexão francesa 3 parciais	2
<b>Parte 2</b>	
Transição	-1
Tricipite no step 2/2	4
Tricipite no step 3/1	4
Tricipite no step 3 parciais	4
COMBO	2
2 Tricipite no step 1/1	2
Tricipite no step 3 parciais	2
<b>Parte 3 e 4</b>	
Transição	-1
Kick back 2/2	2
Kick back 3/1	4
Kick back 1/1	4
Sóla e disco	6
2 Push up de Tricipites 1/1	2
Push up de Tricipites 3 parciais	2

BICIPITES~KILL-THIS-LOVE → → → → → → → 3:56MIN

EXERCÍCIO	Repetições
<b>Parte 1</b>	
Espera	-1
Curl com discos 2/2	4
Curl com discos 1/3	4
Curl com discos parciais	8
Curl com discos 3 curtos	4
<b>Parte 2 e 3</b>	
Curl com discos 2/2	4
Curl com discos 1/3	4
Curl com discos parciais	4
Curl com discos 3 curtos	4
<b>Parte 4</b>	
Transição	-1
Curl com barra 2/2	4
Curl com barra curtos	16

OMBROS – GUITAR TRACK → → → → → 4:58MIN ¶

EXERCÍCIO	Repetições
<b>Parte 1</b>	
Espera	-
Subida lateral 2/2	4
Subida lateral 1/3	4
<b>COMBO:</b> Subida lateral ¶ Sobe direita, esquerda e baixa os dois	8
Subida lateral 1/1	8
<b>Parte 2 e 3</b>	
Recuperação	-
Pássaro com joelho no chão 2/2	4
Pássaro com joelho no chão 3/1	4
<b>COMBO:</b> Subida lateral ¶ Sobe direita, esquerda e baixa os dois	8
Subida lateral 2/2 ¶ Transição	2
Press com barra 1/1	16

## Anexo IX – Plano de Aula de Recharge

PLANO DE AULA - RECHARGE

WARM-UP - CAN'T TAKE IT FROM ME → → → 3:05MIN

EXERCÍCIO	
Parte 1=	
COMB.1	Espera
	Movimento de <b>loku</b> para a frente
	Rotação inclinando para o lado - estico as 2 pernas e subo os braços
	Movimento de <b>loku</b> lateral
Parte 2 (repete para o lado contrario)=	

SUN-SALUTATIONS - CRUSH → → → 4:34MIN

EXERCÍCIO	
Parte 1 (repete para o lado contrario)=	
COMB.1	Braço ao céu Flexão à frente Prancha
COMB.2	Flexão dos cotovelos Posição da cobra Posição do cão
COMB.3	Posição do cão em três apoios Passo à frente
Parte 2 (repete para o lado contrario)=	
COMB.4	Cadeira Flexão à frente Prancha Movimento de <b>loku</b> 2/2 Guerreiro n.º 1 e sobe a ponta do pé

YOGA TRAINING - DON'T CALL ME UP → → → 4:15MIN

EXERCÍCIO	
Parte 1 (repete para o lado contrario)=	
COMB.1	Guerreiro n.º 3
COMB.2	Guerreiro estendido Guerreiro ao sol
Parte 2 (repete para o lado contrario)=	
COMB.4	Recupera Cadeira dinâmica 2/2 Triângulo Triângulo invertido

EQUILIBRIUM - LOVE THE LIE → → → 4:18MIN

EXERCÍCIO	
Parte 1 (repete para o lado contrario)=	
COMB.1	Avião
COMB.2	Postura da árvore Estende perna e braço <b>contínuo</b> para a frente, troca e faz para trás
Parte 2 (repete para o lado contrario)=	
COMB.4	Agarrar o pé atrás das costas com as duas mãos Balarina com mão contrária Agarrar a perna à frente

CORE FRONT - IF I CAN'T HAVE YOU → → → 4:11MIN

EXERCÍCIO	
Parte 1 (repete para o lado contrario)=	
COMB.1	<b>Coss</b> coss 2/2
COMB.2	Estende as pernas em 2/2 Coss elevando as pernas Posição do barco com as pernas em flexão
Parte 2 (repete para o lado contrario)=	
COMB.4	Prancha Rotação 2/2 Abertura lateral

## Anexo X – Plano de Aula de Fitball



	Nº Blocos	Repetições	Exercícios	Tempo	
Aquecimento	1 (5min.)	2x	Sentados na bola - aos saltinhos	16"	
		2x	Sentados na bola com movimentos laterais dos membros superiores e membros inferiores	16"	
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 Parte	4x	Bola nas mãos com rotação dos membros superiores	32"	
		4x	Agachamentos com a bola nas mãos	32"	
		4x	Agachamentos cruzados com a bola nas mãos	32"	
		4x	<del>Ungul</del>	32"	
		4x	Abdominais na bola	32"	
		4x	Ponte glúteos	32"	
		Principal (35min.)	4x	Prancha com os antebraços apoiados na bola	32"
			4x	<del>Suave</del> homem na bola	32"
			4x	Abdominais com bola membros superiores para membros inferiores	32"
			4x	Abdominais com a bola nos membros inferiores	32"
	4x		Ponte glúteos deitado	32"	
	4x	Ponte glúteos deitado unilateral	32"		
	Relaxamento (5min.)	2x	Alongamento dos braços	16"	
		2x	Alongamento das pernas	16"	

## Anexo XI – Plano de Aula de Cycling

