



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Gonçalo João Caldeira Amaro Loureiro Dias

julho | 2020





## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO CURRICULAR**

Licenciatura em Desporto

Gonçalo João Caldeira Amaro Loureiro Dias

Guarda 2020

**Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



**Relatório de Estágio**

Licenciatura em Desporto

Menor Exercício Físico e Bem-Estar

Gonçalo João Caldeira Amaro Loureiro Dias

Julho 2020

**Instituto Politécnico da Guarda**



**Relatório de Estágio**



Licenciatura em Desporto

Menor Exercício Físico e Bem-Estar

**Estagiário:** Gonçalo João Caldeira Amaro Loureiro Dias

**Coordenadora de Estágio:** Professora Doutora Natalina Maria Machado Roque Casanova

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



## **Ficha de Identificação**

**ENTIDADE FORMADORA:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor: Professor Rui Formoso Nobre Santos

Diretor do curso: Professor Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

Coordenador de Estágio: Professora Doutora Natalina Maria Machado Roque Casanova

**ENTIDADE ACOLHEDORA:** Polis Fitness Club

Endereço: Rua 4 de Outubro, Zona Industrial da Guarda-Gare, Lt 7 6300-877

E-mail: geral@polisfitclub.pt

Contacto: 925008400

Tutor: Ricardo Jorge Gonçalves Simão

**ESTAGIÁRIO:** Gonçalo João Caldeira Amaro Loureiro Dias

Nº de aluno: 5008378

Curso: Licenciatura em Desporto

E-mail: [gongasdias95@hotmail.com](mailto:gongasdias95@hotmail.com)

**INÍCIO DO ESTÁGIO CURRICULAR:** 25 de setembro de 2019

**CONCLUSÃO DO ESTÁGIO CURRICULAR:** 30 de maio de 2020

## **Resumo**

O presente relatório, contém toda a informação relativa ao Estágio Curricular, realizado no último ano de licenciatura de Desporto.

O estágio decorreu no Polis Fitness Club da Guarda, onde tive a oportunidade de aprimorar e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso.

Como estagiário, tive duas áreas de intervenção, a sala de exercícios, onde tinha que prescrever exercício físico, realizar avaliações, correções e receber novos clientes. Na área das aulas de grupo, o objetivo passou por criar, apresentar e orientar aulas de diversas modalidades, tais como, HIIT, GAP, Dumbbells, Cycling, entre outras.

Enquanto requisito do estágio, foi-nos pedido o acompanhamento de 3 clientes, a quem tínhamos que realizar avaliações e planificar o treino de acordo com os objetivos de cada um.

Fez também parte dos parâmetros de avaliação, a participação em algumas ações de formação, com o intuito de aprofundar ainda mais os conhecimentos adquiridos.

**Palavras-chave:** Estágio; Prescrição do Exercício; Aulas de Grupo; Exercício Físico; Desporto.

<b>Índice</b>	
<b>Ficha de Identificação</b> .....	i
<b>Resumo</b> .....	ii
<b>Índice de Ilustrações</b> .....	v
<b>Índice de Tabelas</b> .....	vi
<b>Introdução</b> .....	1
<b>1. Caracterização da entidade acolhedora do estágio</b> .....	2
<b>1.1. Recursos humanos/organigrama</b> .....	2
<b>1.2. Horário de Funcionamento</b> .....	3
<b>1.3. Aulas de Grupo</b> .....	3
<b>1.4. Descrição das aulas</b> .....	4
<b>1.5. Recursos Espaciais</b> .....	6
<b>1.6. Descrição do Material</b> .....	13
<b>2. Objetivos do Estágio</b> .....	19
<b>2.1. Objetivos Gerais:</b> .....	19
<b>2.2. Objetivos Específicos:</b> .....	19
<b>3. Definição da área e fases de intervenção</b> .....	20
<b>3.1. Fase presencial</b> .....	20
<b>3.2. Fase à distância</b> .....	20
<b>4. Planeamento Anual</b> .....	21
<b>5. Horário de Estágio</b> .....	22
<b>5.1. Fase Presencial</b> .....	22
<b>5.2. Fase à distância</b> .....	23
<b>6. Áreas de Intervenção</b> .....	23
<b>6.1. Fase presencial</b> .....	23
<b>6.1.1. Aulas de Grupo</b> .....	24
<b>6.2. Fase à distância</b> .....	25
<b>7. Avaliação e Prescrição</b> .....	26
<b>7.1. Fase Presencial</b> .....	26
<b>7.1.1. Processo de Avaliação</b> .....	26
<b>7.1.2. Caso de Estudo A</b> .....	33
<b>7.1.3. Resultados Cliente A</b> .....	34



7.1.4. Caso de Estudo B .....	36
7.1.5. Resultados Cliente B .....	37
7.2. Fase à distância.....	38
8. Atividades de Promoção .....	39
8.1. Maratona de Cycling .....	39
8.2. Multi treino 20/20 .....	40
9. Formações/Webinar .....	41
9.1. Manz Formação- Webinar .....	41
Reflexão Final .....	42
Bibliografia de Apoio .....	43
Anexos .....	44

## Índice de Ilustrações

Figura 1 Organigrama Fonte: Fonte própria.....	2
Figura 2 Mapa de aulas Fonte: Diretor técnico .....	3
Figura 3 Sala de estar Fonte: <a href="https://polisfitclub.pt/sobre">https://polisfitclub.pt/sobre</a> .....	6
Figura 4 Balneário Fonte: <a href="https://polisfitclub.pt/sobre">https://polisfitclub.pt/sobre</a> .....	7
Figura 5 Balneário Fonte <a href="https://polisfitclub.pt/sobre">https://polisfitclub.pt/sobre</a> .....	7
Figura 6 Zona de relaxamento Fonte própria .....	8
Figura 7 Gabinete de avaliações Fonte: <a href="https://polisfitclub.pt/sobre">https://polisfitclub.pt/sobre</a> .....	8
Figura 8 Espaço Kids Fonte: <a href="https://polisfitclub.pt/sobre">https://polisfitclub.pt/sobre</a> .....	9
Figura 9 Zona de cardio Fonte <a href="https://polisfitclub.pt/sobre">https://polisfitclub.pt/sobre</a> .....	9
Figura 10 Zona de máquina Fonte própria .....	10
Figura 11 Zona de pesos livre Fonte própria.....	10
Figura 12 Equipamento para treino funcional Fonte própria .....	11
Figura 13 Zona de treino funcional Fonte <a href="https://polisfitclub.pt/sobre">https://polisfitclub.pt/sobre</a> .....	11
Figura 14 Zona de treino ao ar livre Fonte <a href="https://polisfitclub.pt/sobre">https://polisfitclub.pt/sobre</a> .....	11
Figura 15 Gabinete 1 Fonte Própria.....	12
Figura 16 Gabinete 2 Fonte própria.....	12
Figura 17 Gabinete 3 Fonte própria.....	13
Figura 18 Gabinete 4 Fonte própria.....	13
Figura 19 Valores Normativos VO2 máx Mulheres (ACSM 2013).....	29
Figura 20 Valores Normativos VO2 máx Homens (ACSM 2013).....	30

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 Material Ginásio .....	13
Tabela 2 Máquinas Ginásio .....	14
Tabela 3 Máquinas Ginásio 2 .....	14
Tabela 4 Material Ginásio .....	17
Tabela 5 Material Ginásio .....	18
Tabela 6 Máquinas Aulas de Grupo.....	18
Tabela 7 Fatores de Risco de DAC Adaptado de ACSM (2013) .....	27
Tabela 8 Valores Normativos Push-ups por idade e sexo .....	31
Tabela 9 Valores Normativos Curl-ups por idade e sexo .....	31
Tabela 10 Coeficiente de repetições em função do número de repetições máximas efetuadas .....	32
Tabela 11 Variáveis de Treino de Força e adaptações musculares .....	32
Tabela 12 Resultados Cliente A .....	34
Tabela 13 Resultados Teste indireto 1-RM cliente A.....	35
Tabela 14 Resultados Caso de estudo B .....	37
Tabela 15 Resultados Teste indireto 1-RM cliente B .....	38

## **Introdução**

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito da disciplina Estágio curricular, do *Menor Exercício Físico e Bem-Estar*, com o objetivo da conclusão da Unidade Curricular, realizada na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio decorreu no Polis Fitness Club, localizado na cidade da Guarda, sob a coordenação da Professora Doutora Natalina Maria Machado Roque Casanova e a supervisão do diretor técnico do ginásio, Ricardo Jorge Gonçalves Simão.

O Polis Fitness Club, ginásio que está aberto desde fevereiro de 2018, é até à data o mais bem equipado e avançado no que toca às aulas de grupo e sala de exercícios, não só isso, mas também o facto de ter por trás uma equipa profissional e com uma boa base de conhecimentos e experiência, foi o que me levou a escolher esta entidade para local de estágio.

O estágio, para além de ter permitido o aprofundamento, aquisição e aplicação de conhecimentos, através do contacto com os clientes, foi também a primeira oportunidade de contacto com o mercado de trabalho, onde pude perceber como funciona a estrutura de um ginásio.

Em relação à estrutura do relatório, este é constituído por três partes fundamentais e uma reflexão final. A primeira parte diz respeito à caracterização da entidade, na segunda, podemos encontrar a planificação do estágio, desde áreas de intervenção, aos objetivos gerais e específicos, a terceira e última parte retrata todo o decorrer do estágio ao longo do ano, onde inicialmente estavam definidas três fases de intervenção, mas devido à situação da pandemia COVID-19, iniciada no dia 16 de março de 2020, os estagiários, junto com o IPG, viram-se obrigados a adaptar a aplicação de conteúdos, ao método online, e a uma redução significativa no número de horas totais. No final contém uma reflexão final onde opino sobre o percurso percorrido e ainda a bibliografia e todos os documentos relevantes em anexo.

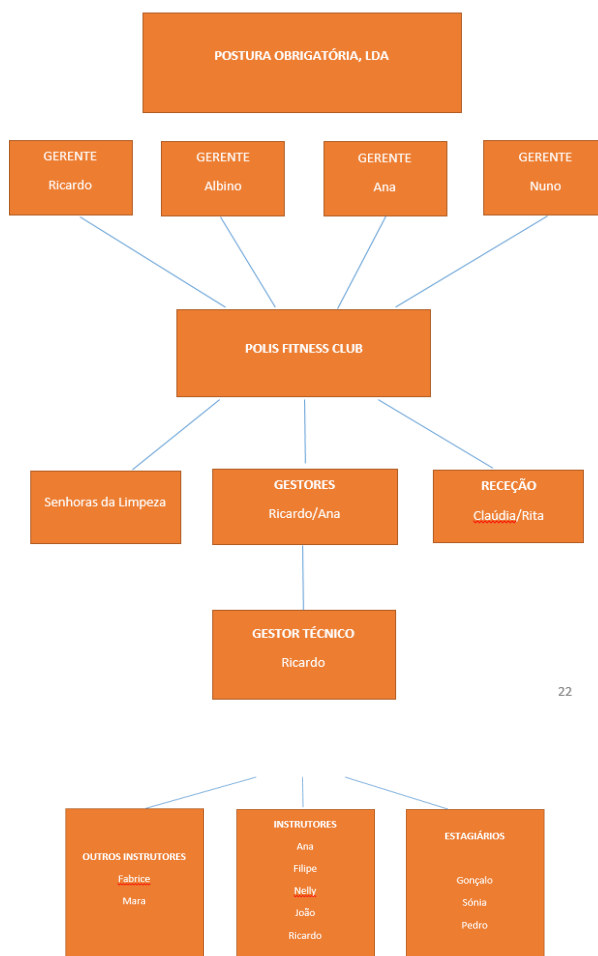
## 1. Caracterização da entidade acolhedora do estágio

O Polis Fitness Club é um dos ginásios mais recentes e atualizados da cidade da Guarda, situado no Parque Urbano do Rio Diz. Este ginásio foi inaugurado no dia um de fevereiro de dois mil e dezoito.

Um dos principais objetivos deste ginásio é estar constantemente atualizado de forma a proporcionar o melhor serviço para os clientes que os frequentam, o facto de ter sido construído de raiz, fez com que as necessidades dos clientes tenham sido atendidas. É um ginásio que apostou bastante nas aulas de grupo e tem por isso uma vasta lista de aulas disponíveis.

O ginásio está dividido em dois pisos, o da sala de musculação e balneários, piso um, e o das salas de aula e escritório, piso 2.

### 1.1. Recursos humanos/organigrama



22

Figura 1 Organigrama Fonte: Fonte própria

## 1.2. Horário de Funcionamento

Segunda a sexta-feira: 7:30h – 22:00h

Sábado: 9:00h – 18:00h

Domingo e Feriados: 10:00h – 14:00h

## 1.3. Aulas de Grupo

O Polis Fitness Club dispõe de um vasto e variado conjunto de aulas de grupo, que está dividido em 75 aulas por semana com 24 modalidades diferentes.

HORÁRIO										SEGUNDA A SEXTA   7H30 - 22H00				
AULAS DE GRUPO										SÁBADO   9H00 - 18H00				
										DOMINGO E FERIADOS   10H00 - 14H00				
	SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		SÁBADO		DOMINGO/ FERIADOS	
	AULAS	ESPORTE	AULAS	ESPORTE	AULAS	ESPORTE	AULAS	ESPORTE	AULAS	ESPORTE	AULAS	ESPORTE	AULAS	ESPORTE
MANHÃ	10:30 - 11:20 PILATES CLÍNICO	1	07:35 - 08:20 CYCLING	3	10:30 - 11:00 FITWALKING	3	07:35 - 08:20 CIRCUITO TREINO	BOX	10:30 - 11:00 MOBILIDADE	1	10:00 - 10:45 CYCLING	3	10:10 - 10:55 CYCLING	3
	11:30 - 12:00 GAP	1	10:30 - 11:30 YOGA	1	11:00 - 11:50 PILATES	1	11:05 - 11:35 RECYCLING	1	11:05 - 11:35 TRX	1	10:50 - 11:30 DUMBBELLS	1	11:00 - 11:30 FITWALKING	3
			11:35 - 12:15 SFHELDRE	1							11:35 - 12:05 RECYCLING	1	11:35 - 12:05 SFHELDRE	1
TARDE	13:10 - 13:50 CIRCUITO TREINO	BOX			13:10 - 13:50 CIRCUITO TREINO	BOX	13:30 - 13:55 CROSSTRAINING	BOX	13:10 - 13:50 CIRCUITO TREINO	BOX	<b>INDICAÇÕES GERAIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● MARQUE A SUA AULA NO PRÓPRIO DIA PARA GARANTIR A SUA VAGA.</li> <li>● CHEGUE 5 MINUTOS ANTES DA AULA COMEÇAR.</li> <li>● RESPEITE O HORÁRIO DE INÍCIO E FIM DA AULA.</li> <li>● APÓS 5 MINUTOS DO INÍCIO DA AULA E CASO HAJA VAGAS PODEM ENTRAR OS SUPLENTE.</li> <li>● AS AULAS DE GRUPO REALIZAM-SE COM UM NÚMERO MÍNIMO DE 3 ALUNOS.</li> </ul>			
			16:00 - 16:50 GINÁSTICA SÊNIOR	1			16:00 - 16:50 GINÁSTICA SÊNIOR	1						
FIM DE TARDE / NOITE	18:10 - 19:00 PILATES	4	18:10 - 19:30 YOGA	4	18:10 - 18:55 GAP	2	18:10 - 18:40 FITBALL	4	18:10 - 18:55 MOVI KID'S	2	18:10 - 18:40 CYCLING	3	18:10 - 18:40 TRX	1
	18:10 - 18:50 SFHELDRE	1	18:10 - 18:55 CYCLING	3	18:10 - 18:55 HIPOPRESSIVOS	4	18:10 - 18:55 CYCLING	3	18:10 - 18:40 TRX	1	18:10 - 18:40 TRX	1	18:10 - 18:40 TRX	1
	18:55 - 19:40 FITWALKING	3	18:15 - 19:15 OUT/BOOTCAMP	BOX	18:30 - 19:15 ZUMBA	1	18:10 - 18:55 ZUMBA	1	18:10 - 19:00 HIPOPRESSIVOS	4	18:10 - 19:00 HIPOPRESSIVOS	4	18:10 - 19:00 HIPOPRESSIVOS	4
	18:55 - 19:45 DUMBBELLS	1	18:30 - 19:15 ZUMBA	1	19:00 - 19:30 CYCLING	3	19:00 - 19:30 STEP	1	19:00 - 19:45 CYCLING	3	19:00 - 19:45 CYCLING	3	19:00 - 19:45 CYCLING	3
	19:10 - 20:00 RECYCLING	4	18:30 - 19:15 MOVI KID'S	2	19:10 - 20:00 PILATES CLÍNICO	4	19:00 - 19:30 HIIT	BOX	19:00 - 19:30 BODYMIND	1	19:00 - 19:30 BODYMIND	1	19:00 - 19:30 BODYMIND	1
	19:45 - 20:15 GAP	2	19:15 - 19:45 MOBILIDADE	2	19:15 - 20:00 CROSSTRAINING	BOX	19:00 - 20:30 YOGA	4	19:45 - 20:15 BOOTCAMP	BOX	19:45 - 20:15 BOOTCAMP	BOX	19:45 - 20:15 BOOTCAMP	BOX
	19:45 - 20:30 CYCLING	3	19:20 - 20:05 BODYMIND	1	19:15 - 20:00 POWERTRAINING	1	19:00 - 20:30 HIIT	4	19:45 - 20:30 BOOTCAMP	BOX	19:45 - 20:30 BOOTCAMP	BOX	19:45 - 20:30 BOOTCAMP	BOX
	20:35 - 21:05 HIIT	1	20:10 - 20:40 TRX	1	19:30 - 20:00 FITWALKING	3	19:30 - 20:15 CYCLING	3	19:30 - 20:15 CYCLING	3	19:30 - 20:15 CYCLING	3	19:30 - 20:15 CYCLING	3
	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	BOX	20:10 - 21:00 CYCLING	3	20:05 - 20:45 SFHELDRE	1	20:30 - 21:00 MOBILIDADE	1	19:30 - 20:15 CYCLING	3	20:10 - 21:00 CYCLING	3	20:10 - 21:00 CYCLING	3
			20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	2	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	2	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	2	20:30 - 21:00 MOBILIDADE	1	20:30 - 21:30 NIDRA / YOGA	4	20:30 - 21:30 NIDRA / YOGA	4
									20:30 - 21:00 ALONGAMENTO	BOX	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	BOX	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	BOX

**BODY & MIND** AULAS QUE TRABALHAM O CORPO NA SUA PLÉNTUDE (MOVIMENTO, POSTURA, RESPIRAÇÃO), COM O OBJETIVO DE MANTER O CORPO EM EQUILÍBRIO E HARMÔNIA.

**CARDIO** AULAS QUE PERMITEM MELHORAR O SISTEMA CARDIOVASCULAR ATRAVÉS DE MOVIMENTOS EXECUTADOS AO SOM DE MÚSICAS MOTIVANTES.

**FORÇA** AULAS DE PREVENÇÃO MUSCULAR, QUE PERMITEM A TONIFICAÇÃO E O AUMENTO DA MASSA MUSCULAR.

**HIIT** AULAS COM CARACTERÍSTICAS MUSCULARES E CARDIOVASCULARES QUE INTERVALAM MOMENTOS DE INTENSIDADE MODERADA E ALTA COM MOMENTOS DE INTENSIDADE REDUZIDA.

**KID'S** AULAS QUE VIVAM DESENVOLVER E MELHORAR AS CAPACIDADES MOTORAS BÁSICAS DAS CRIANÇAS ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS DE MOTRICIDADE.

**SÊNIOR** AULAS DE BAIXO IMPACTO MUSCULAR E CARDIOVASCULAR, QUE PERMITEM A MELHORIA DA MOBILIDADE ARTICULAR E DA EXECUÇÃO DOS MOVIMENTOS DO DIA A DIA.

Para mais informações sobre o mapa de aulas contate através do email: [geral@polisfitclub.pt](mailto:geral@polisfitclub.pt) | Para reservas de aulas no próprio dia entre em contato para o n.º: 925008400

Figura 2 Mapa de aulas

#### 1.4. Descrição das aulas

- **Pilates:** O sistema de exercícios utiliza princípios específicos para promover o equilíbrio entre corpo e mente, desenvolvendo corpos fortes, alongados e flexíveis.
- **Ginástica Sénior:** é uma aula adaptada à fase da vida em que se encontram os clientes, de forma desenvolver a mobilidade, flexibilidade e resistência muscular.
- **Mobilidade:** é uma aula que, tal como o nome indica, visa a melhoria da mobilidade, não só articular mas também muscular, que consiste em promover a capacidade de alongamento e contração dos músculos. Os principais objetivos são o aumento da eficiência do movimento, a melhoria da performance na realização de outros movimentos, aumento da amplitude de movimento ativa e a prevenção de lesões.
- **GAP:** é uma aula de trabalho localizado que visam principalmente o trabalho de três zonas: Glúteos, Abdominais e Pernas.
- **Fitball:** é uma aula que utiliza a “bola gigante” como acessório principal. Basicamente é uma aula de trabalho localizado realizado com a Fitball, onde para além do trabalho muscular podemos também ter ganhos de equilíbrio, flexibilidade, mobilidade e postura.
- **Cycling:** é uma aula de treino cardiovascular. As várias mudanças de ritmo, de resistência e de música, fazem com que o nível de intensidade se vá alterando ao longo da aula.
- **Circuito de Treino:** é uma aula que consiste num grupo de exercícios trabalhados em circuito, que visam a melhoria de mobilidade geral, tanto articular como muscular, (*Polis Fitness Club, 2018*).

- **Fightteam®**: é um programa de treino em que se utilizam as técnicas de luta mais enérgicas e desafiantes, criando assim um trabalho de grupo motivador para todos os praticantes, (EAC System, 2019).
- **Recharge®**: é um programa que proporciona através da música, a harmonia e a fluidez dos movimentos, em relação à postura, flexibilidade, respiração, entre outros, (EAC System, 2019).
- **SFX-Core®**: é um treino em formato de aula de Fitness com cerca de 40 minutos e tem como objetivo trabalhar a zona média do corpo (core), (EAC System, 2019).
- **Dumbbells®**: é um programa de treino de exercícios realizado com barras e disco, utilizando movimentos com pesos livres, comuns na sala de exercícios, adaptado ao ambiente de aula de Fitness.
- **Bodyjump®**: é um programa que visa o treino cardiovascular onde se utiliza um trampolim para realizar os diversos movimentos, (EAC System, 2019).
- **Zumba**: é uma aula que mistura movimentos aeróbicos com dança ao som de músicas latinas. São as músicas do momento que comandam a playlist.
- **Power Training**: é um programa de treino cardiovascular de alta intensidade, executado ao som de músicas poderosas e energéticas, que associa movimentos atléticos aeróbicos a exercícios de força, vigor e estabilização, tais como saltos e exercícios dinâmicos.
- **Yoga**: é uma aula que tem como objetivo o desenvolvimento e aprimoramento pessoal, com vista a equilibrar o corpo, mente e espírito.
- **Hipopressivos**: é um inovador sistema de treino respiratório e postural resultado da libertação miofascial, da neurodinâmica, da reeducação postural, do yoga, de técnicas respiratórias e da técnica hipopressiva com a metodologia didática mais avançada em ciências do exercício físico.



- **Bootcamp:** é um tipo de treino na preparação física dos militares. Nesta aula altamente enérgica e com um elevado trabalho de grupos pretende-se que cada aluno aumente os seus níveis de força e de tonificação muscular, melhorando a composição corporal e fortalecendo o sistema cardiovascular, (Polis Fitness Club, 2018).
- **Crosstraining:** é um regime de treino/ exercício físico constituído por diferentes modos de treino que permite desenvolver uma boa capacidade física geral, (Polis Fitness Club, 2018).

. As sessões são também divididas em termos de dificuldade:

- **Verde:** Aula de baixa intensidade e dificuldade;
- **Amarelo:** Aula de intensidade e dificuldade média/baixa;
- **Laranja:** Aula de intensidade e dificuldade média/alta;
- **Vermelho:** Aula de alta intensidade e dificuldade.

Para além destas existem também as aulas destinadas à população sénior, a **roxo** e aulas de treino com alteração de intensidade, marcadas a **azul** (fig. 2).

### 1.5. Recursos Espaciais

- ✓ **Sala de Estar:** É onde qualquer pessoa, cliente ou não, pode relaxar e tomar um café ou até adquirir algum dos produtos dispostos nas prateleiras (fig. 3).



Figura 3 Sala de estar Fonte: <https://polisfitclub.pt/sobre>

- ✓ **Receção:** É o local onde todos os clientes pedem as suas chaves dos cacifos que estão no balneários, pedir qualquer tipo de informações, realizar pagamentos, e onde fazemos o controlo da entrada e saída dos clientes.
- ✓ **WC serviço:** Esta casa de banho é utilizada principalmente pelas pessoas que não são clientes do ginásio.
- ✓ **Balneários:** Há dois balneários no ginásio, um para homens e outro para mulheres, ambos têm a zona dos cacifos e a zona das casas de banho, com três lavatórios, dois WC e cinco chuveiros (fig. 4 e 5).



Figura 4 Balneário Fonte: <https://polisfitclub.pt/sobre>



Figura 5 Balneário Fonte <https://polisfitclub.pt/sobre>

- ✓ **Zona de Relaxamento:** Esta divisão pode ser acessada através dos balneários, e está equipada com banho turco e sauna, o que permite aos clientes um momento de relaxamento depois do treino (fig. 6).



Figura 6 Zona de relaxamento

- ✓ **Gabinete de Avaliações:** É onde se realizam todas as avaliações físicas postas ao dispor dos clientes pelo ginásio, é também o local onde são elaborados os planos de treino. Caso haja algum tipo de lesão durante a realização de exercício físico no ginásio, esta instalação serve também como gabinete médico (fig. 7).



Figura 7 Gabinete de avaliações Fonte: <https://polisfitclub.pt/sobre>

- ✓ **Espaço Kids:** Local situado na entrada da sala de exercício, onde os pais podem deixar os filhos, enquanto treinam e têm total visão do filho, devido ao facto de ser uma zona vedada com vidro, apesar disto tem todos os cuidados necessários para garantir a segurança das crianças. Este espaço está equipado com variados brinquedos e jogos lúdicos para manter a segurança dos mesmos (fig. 8).



Figura 8 Espaço Kids Fonte: <https://polisfitclub.pt/sobre>

- ✓ **Sala de exercício:** Esta sala é dividida em 5 áreas de treino diferentes, zona de cardio, zona das máquinas, zona dos pesos livres, zona de treino funcional e zona de treino ao ar livre.
- ✓ **Zona de Cardio:** Está equipada com com 3 tipos de máquinas diferentes, 5 passadeiras, 5 elípticas e 4 bicicletas, esta zona tem também uma pista de 20 metros (fig. 9).



Figura 9 Zona de cardio Fonte: <https://polisfitclub.pt/sobre>

- ✓ **Zona das máquinas:** Esta zona está equipada com as mais variadas máquinas de cabos, o que permite aos clientes um treino diferenciado de todos os grupos musculares (fig. 10).



*Figura 10 Zona de máquina*

- ✓ **Zona dos Pesos Livres:** Está equipada com todo o tipo de pesos, desde halteres, discos, barras de musculação e vários bancos. É nesta zona que os clientes com mais experiência e autonomia realizam os seus treinos (fig. 11).



*Figura 11 Zona de pesos livre*

- ✓ **Zona de Treino Funcional:** Área equipada com todo o tipo de material necessário para a realização do treino funcional, entre outros. Devido ao facto de estar equipado com fitballs, bolas medicinais, slamballs, sacos de areia com variados pesos, elásticos, entre outros. É a área ideal para a realização de treino em circuito dado o vasto equipamento aqui encontrado (fig. 12 e 13).



Figura 12 Equipamento para treino funcional Fonte própria

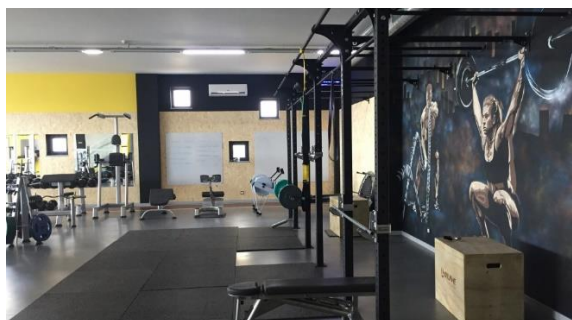


Figura 13 Zona de treino funcional Fonte <https://polisfitclub.pt/sobre>

- ✓ **Zona de Treino ao Ar Livre:** Esta zona é dedicada a aulas como Bootcamp e treinos ao ar livre quando o tempo assim o permite (fig. 14).



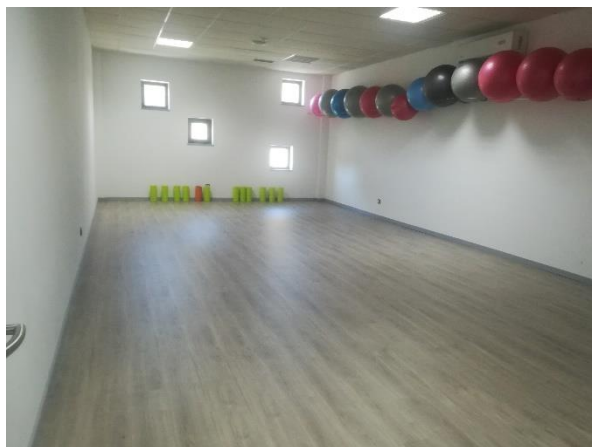
Figura 14 Zona de treino ao ar livre Fonte <https://polisfitclub.pt/sobre>

- ✓ **Salas de Aulas:** No segundo piso encontram-se os gabinetes destinados às aulas de grupo, existem 4 neste piso.
- ✓ **Gabinete 1:** Esta é a maior sala destinada a aulas de grupo do Polis Fitness Club, é aqui que se realizam a maior parte das aulas oferecidas pelo ginásio, desde *Dumbells*, *Fightteam*, *Step*, *Zumba*, *SFXCore*, entre outras (fig. 15).



*Figura 15 Gabinete 1*

- ✓ **Gabinete 2:** É uma sala que apesar de pequena é bem iluminada e dá uma sensação de conforto, devido a isto destina-se a aulas como mobilidade, alongamentos e fitball (fig. 16).



*Figura 16 Gabinete 2*

- ✓ **Gabinete 3:** Sala equipada com bicicletas e elípticas de alta qualidade, que permitem ao intrutor controlar o esforço dos clientes. É apenas destinada a aulas de cycling e fitwalking (fig. 17).

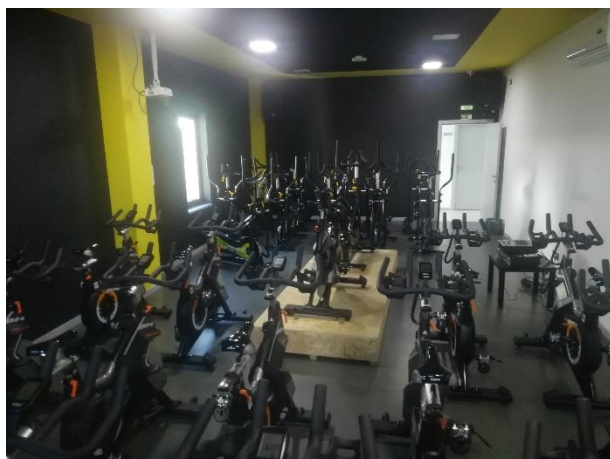


Figura 17 Gabinete 3

- ✓ **Gabinete 4:** Uma sala equipada apenas com material sonoro e colchões de yoga, pois é um estúdio extremamente relaxante e que por isso se destina a aulas como Pilates, Yoga, Movi Kids, Recharge e hipopressivos (fig. 18).



Figura 18 Gabinete 4

## 1.6. Descrição do Material

As tabelas que se seguem têm descritos todos os materiais existentes no ginásio:

Tabela 1 Material Ginásio

Descrição	Quantidade
Passadeiras de corrida	5
Elípticas	5
Bicicletas ergométricas vertical	2
Bicicletas ergométricas vertical	2



Tabela 2 Máquinas Ginásio

Descrição	Quantidade
Lower back (extenso do tronco, lombares)	1
Bíceps curl (flexão dos bíceps)	1
Abdominal crunch (fletor do tronco)	1
Leg extension (extensão da perna)	1
Abduction/máquina de abdutores (abdução da coxa)	1
Adduction/máquina de adutores (adução da coxa)	1
Seated leg press	1
Seated dip (afundo sentado)	1
Shoulder press covergent (press de ombros convergente)	1
Lying leg curl (flexão dos membros inferiores)	1
Seated chest press convergente (press de peito horizontal)	1
Rear deltoid and butterfly/máquina para deltoide posterior e peito	1
Deltoide raise/ máquina de ombros	1
Puxador alto	1
Rotary torso (rotação do core)	1
Long pull (remada horizontal na máquina)	1
Multipower	1
Máquina de cabos	1

Tabela 3 Máquinas Ginásio 2

Descrição	Quantidade
Máquina de flexão plantar	1
Máquina de linha t-bar	1
Abdominal crunch bench	1
Banco de musculação multi-posições	2
Banco para bicípites curl (peso livre)	1
Banco de musculação inclinado	1

Banco de musculação vertical (press de ombros)	1
Banco plano	1
Chin-up e mergulho	1
Cadeira romana	1
Banco inclinado 40°	1
Máquina de remo concept 2	2
Halteres (40 kg)	2
Halteres (35 kg)	2
Halteres (30 kg)	2
Halteres (27.5 kg)	2
Halteres (25 kg)	2
Halteres (22.5 kg)	2
Halteres (20 kg)	2
Halteres (17.5 kg)	2
Halteres (15 kg)	2
Halteres (12.5 kg)	2
Halteres (10 kg)	2
Halteres (7.5 kg)	2
Halteres (5 kg)	2
Halteres (4 kg)	4
Halteres (3 kg)	4
Halteres (2.5 kg)	2
Halteres (2 kg)	4
Halteres (1 kg)	2
Discos (25 kg)	6
Discos (20 kg)	8
Discos (15 kg)	10
Discos (10 kg)	16
Discos (5 kg)	10
Discos (2.5 kg)	18
Discos (1 kg)	8
Discos de pump (5 kg)	30
Discos de pump (2.5 kg)	27
Discos de pump (1.25 kg)	32
Minitrampolim	2

Jumpbox	2
Cronometro digital	1
Disco de equilibrio	3
Bosu	2
Fit ball	2
Wall ball (12 kg)	2
Wall ball (9 kg)	3
Wall ball (7 kg)	3
Wall ball (5 kg)	3
Wall ball (3 kg)	5
Slam ball (20 kg)	1
Slam ball (12 kg)	2
Slam ball (8 kg)	3
Slam ball (6 kg)	2
Kettlebell (32 kg)	1
Kettlebell (24 kg)	1
Kettlebell (20 kg)	2
Kettlebell (16 kg)	2
Kettlebell (12 kg)	3
Kettlebell (10 kg)	2
Kettlebell (8 kg)	3
Kettlebell (6 kg)	2
Kettlebell (5 kg)	2
Kettlebell (4kg)	2
Sand bag (20 kg)	2
Sand bag (15 kg)	2
Sand bag (10 kg)	2
Sand bag (5 kg)	2
Sandbell (7 kg)	1
Sandbell (5 kg)	2
Sandbell (3 kg)	2
Sandbell (2 kg)	1
Steps	3
Barras paralelas	10
Saco de box	1

Pvc	2
Rolos de massagens	3
Cones	50
Cintas	4
Luvas de box	1
Escadas de agilidade	1
Abmat (almofada lombar para abdominais)	3
Apoios para flexão de braço	2
Cordas de saltar	15
Trx rip stick	2
Arcos	11
Elásticos	20
Cronometro	1
Barra olímpica (20 kg)	6
Barra olímpica (10 kg)	2
Barra de ondulação	1
Barra H olímpica	1

Tabela 4 Material Ginásio

Descrição	Quantidade
Step	25
Trx	16
Minitrampolim	21
Discos (10 kg)	10
Discos (5 kg)	61
Discos (2,5 kg)	64
Discos (1,25 kg)	63
Barras de pump	27
Colchões	30
Saco de box	1
Elásticos verdes	30
Halteres (4 kg)	10
Halteres (3 kg)	10
Halteres (2 kg)	12

Tabela 5 Material Ginásio

Descrição	Quantidade
Step	25
Trx	16
Minitrampolim	21
Discos (10 kg)	10
Discos (5 kg)	61
Discos (2,5 kg)	64
Discos (1,25 kg)	63
Barras de pump	27
Colchões	30
Saco de box	1
Elásticos verdes	30
Halteres (4 kg)	10
Halteres (3 kg)	10
Halteres (2 kg)	12

Tabela 6 Máquinas Aulas de Grupo

Descrição	Quantidade
Bicicleta de cycling	16
Elípticas	16

## **2. Objetivos do Estágio**

### **2.1. Objetivos Gerais:**

1. “Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica”;
2. “Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada”;
3. “Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada”;
4. “Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário”

### **2.2. Objetivos Específicos:**

1. “Saber diagnosticar e caracterizar a organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos/externos”;
2. “Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no âmbito do exercício físico”;
3. Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais, bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais”;
4. “Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Exercício Físico e Bem-estar, bem como em outras unidades curriculares relacionadas com a área do fitness”;
5. “Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino/aula de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas”;
6. “Eleger, justificar e aplicar adequadamente as metodologias selecionadas para as diferentes sessões de atividade física, quer para atividades de sala de exercício, quer para aulas de grupo”;
7. “Colaborar e/ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo e/ou grupo”;

8. “Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes e sua retenção”;
9. “Manter o dossier de estágio atualizado (formato digital), compilando toda a documentação concebida no âmbito das atividades desenvolvidas, bem como documentação de outra natureza que concorra para o enquadramento da sua intervenção”.

### **3. Definição da área e fases de intervenção**

#### **3.1. Fase presencial**

O estagiário numa fase inicial deve definir objetivos para o decorrer deste estágio e as áreas onde vai intervir no ginásio, integrar na parte da organização e logística da entidade acolhedora, e por fim elaborar o plano individual.

A segunda fase é a de intervenção onde começa por observar aulas de grupo e a maneira como a sala de musculação funciona e respetivos relatórios. Após aproximadamente um mês, passa então para a verdadeira intervenção nas aulas de grupo e sala de musculação, onde começa por fazer sombra nas aulas de grupo, após algumas sessões passa a dar uma faixa e por fim dar a aula toda. Já na sala de musculação deve ser capazes de acompanhar, avaliar e prescrever exercício aos variados clientes, tem também de obter 4/5 casos de estudo para avaliar e acompanhar até ao final do estágio.

Outra área de intervenção nesta fase é a participação em ações de formação com o objetivo de aprofundar conhecimentos e a organização de eventos que promovam a entidade acolhedora.

Na fase final, tem que realizar um relatório de estágio onde conste todo o tipo e atividades e intervenções realizadas ao longo do estágio, por fim defender este relatório para a conclusão da licenciatura no curso de desporto.

#### **3.2. Fase à distância**

Devido à situação da pandemia que se instalou em Portugal no dia 13 de março de 2020, os ginásios viram-se forçados a fechar, fazendo com que o método de acompanhamento aos clientes e a lecionação das aulas de grupo sofressem algumas alterações, passando assim a ser feito à distância, através de plataformas como ZOOM e facebook.

Estas alterações fizeram com que alguns testes e exercícios não pudessem ser realizados, devido à falta de equipamentos para tal. Com isto o Instituto Politécnico da

Guarda viu-se obrigado a alterar o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC). Requisitando assim por parte do estagiário a realização de 1 vídeo de acompanhamento a um caso de estudo ou 1 aula de grupo, gravada ou em direto por mês.

O total de horas de contacto sofreu também uma alteração, passando das 420 horas previamente definidas, para 273 horas.

#### **4. Planeamento Anual**

##### **Outubro:**

- Adaptação ao local;
- Caracterização da entidade acolhedora;
- Observar aulas e posterior realização dos relatórios;
- Conhecer todo o material de musculação;

##### **Novembro:**

- Acompanhar treinos;
- Observar aulas e posterior realização dos relatórios;
- Iniciar sombra em aulas de grupo;
- Identificar e corrigir erros técnicos na sala de musculação;
- Realização de uma atividade de dinamização da entidade de estágio;

##### **Dezembro:**

- Realizar sombra em aulas de grupo (continuação);
- Iniciação no processo da avaliação física;
- Acompanhar treinos;
- Observar aulas e posterior realização dos relatórios;
- Dar uma faixa de uma aula de grupo;

##### **Janeiro:**

- Realizar uma avaliação física;
- Iniciar o processo de prescrição de exercício físico;
- Dar a conhecer a atividade final de dinamização da entidade de estágio;
- Acompanhar treinos continuação;
- Iniciar o processo de lecionar uma aula de grupo completa;

##### **Fevereiro:**



- Realizar a primeira fase de avaliações físicas aos casos de estudo;
- Conseguir prescrever e acompanhar treinos;
- Dar aulas de grupo;

### **Março:**

- Realizar a segunda fase de avaliações físicas aos casos de estudo;
- Dar aulas de grupo (continuação);
- Acompanhar treinos na sala de musculação (continuação);

### **Abril:**

- Dar aulas de grupo completas (continuação);
- Conseguir prescrever e acompanhar treino (continuação);
- Finalizar a preparação da atividade final de dinamização da entidade de estágio;

### **Maior:**

- Realizar a última avaliação aos casos de estudo;
- Dar aulas de grupo (fase final);
- Acompanhar treinos (fase final);
- Realização da atividade final de dinamização da entidade de estágio.

## **5. Horário de Estágio**

### **5.1. Fase Presencial**

Nos meses iniciais do estágio, ou seja de outubro a janeiro, após reunir com o tutor de estágio, definimos que iria desempenhar as minhas funções no seguinte horário:

**Segunda:** 18:00h às 21:00h

**Quarta:** 15:00h às 18:00h

**Quinta:** 10:00h às 13:00h/ 18:00h às 21:00h

Durante este período inicial, decorreram algumas atividades no ginásio, que aconteciam principalmente ao fim de semana, o que fez com que também estivesse presente no ginásio aos sábados e domingos.

Em fevereiro, na interrupção das aulas, eu optei por continuar o estágio, uma vez que não tinha aulas, permitiu-me concentrar mais nas minhas funções no ginásio, durante

esta interrupção. Com isto e depois de uma reunião com o tutor de estágio, chegámos à conclusão de que podíamos alterar o horário, de forma a que mantivéssemos as 12 horas semanais, mas de maneira a conseguir ir a casa. Posto isto, foi ao seguinte horário a que chegámos:

**Quarta:** 18:00h às 21:00h

**Quinta:** 18:00h às 21:00h

**Sexta:** 09:30h às 12:30h/ 18:00h às 21:00h

Uma vez terminada a interrupção das aulas, retornámos o horário inicial.

## **5.2. Fase à distância**

Mais uma vez, devido à situação da pandemia, vi-me obrigado alterar novamente o horário, uma vez que as aulas de grupo eram dadas à distância, e o próprio mapa de aulas do ginásio teve que ser alterado. Posto isto, no mês de abril o tutor, atribuiu-me a função de lecionar a aula de HIIT que se realizava à segunda, das 17:30h às 18:00h. Já em maio, o tutor, pediu-me que me mantivesse com a aula de HIIT, mas que passasse também a lecionar Dumbbells aos sábados, das 10:30h às 11:15h. De forma a permitir terminar o estágio, apesar deste horário reduzido, o GFUC foi alterado e cada aula ou vídeo com 30 minutos de duração, equivalia a 7 horas de contacto.

Assim sendo passei a realizar o seguinte horário:

**Segunda:** 17:30h às 18:00h

**Sábado:** 10:30h às 11:15h

Passei assim a realizar 14.5 horas por semana.

## **6. Áreas de Intervenção**

### **6.1. Fase presencial**

Tal como definido na fase preparatória do estágio, inicialmente tinha como objetivo absorver o máximo de conteúdos e conhecimento possível, desta forma, foi-me pedido que observasse aulas das variadas modalidades e que andasse com os instrutores na sala de exercícios, de maneira a perceber como eles interagem com os clientes.

Concluída esta fase, iniciei o processo de intervenção, onde comecei por realizar sombras das variadas modalidades e o acompanhamento a clientes, sempre com o apoio e supervisão por parte dos instrutores. Passado algum tempo, o tutor do estágio, pediu que

mantivéssemos o acompanhamento na sala de exercícios, mas que passasse a intervir como instrutores nas aulas de grupo, desta forma instruiu-me para que realizasse uma ou duas faixas para intervir numa das suas aulas de cycling. Pediu ainda que tomasse a liderança da aula de GAP de segunda e quarta-feira à tarde, juntamente com os meus colegas Pedro Aires e Sónia Santinho.

### **6.1.1. Aulas de Grupo**

- **GAP**

A sigla GAP provém de Glúteos, Abdominais e Pernas, e estes são os principais grupos musculares que se procura trabalhar nestas aulas. Esta aula, foi a primeira que lecionei sozinho e por inteiro, apesar da constante supervisão por parte de outros instrutores, era eu quem comandava a aula.

A minha aula tinha uma duração de 30 minutos e era composta por aquecimento (5 min.), parte fundamental (20 min.) e retorno à calma (5 min.). Para estas aulas, utilizei maioritariamente o método de Tabata, que consiste em 8 ciclos de 30 segundos, 20 de trabalho intenso, adequado ao nível dos clientes e 10 de descanso. Entre cada 8 ciclos, havia um descanso de 1 min. Consultar anexo 3 para planos referentes a estas aulas.

- **Cycling**

No Polis Fitness Club, a seguir a Dumbbells, as aulas de Cycling são as mais frequentadas, ocorrendo duas vezes por dia e tendo quase sempre a lotação esgotada. São vários os clientes que procuram este tipo de aula devido ao fator cardiorrespiratório, que não só proporciona uma melhoria no mesmo, como no principal objetivo dos clientes, a perda de gordura.

Estas aulas tinham uma duração de 30 e 45 minutos, e a frequência com que se pedala, está relacionada com os batimentos por minuto (bpm) da música. Posto isto, como referido acima, o tutor de estágio pediu que preparássemos pelo menos uma faixa para intervir numa futura aula. O processo que eu adotei foi o ensinado na licenciatura de Desporto pela Professora Bernardete Jorge, que consiste em dividir a música em blocos musicais (conjunto de 32 tempos musicais), e determinar qual a intensidade desse bloco. Conforme a intensidade do bloco, determinava a que nível na bicicleta deviam pedalar os clientes. Consultar o anexo 4 para planos referentes a aulas de cycling.

## **6.2. Fase à distância**

Uma semana antes de o ginásio ser obrigado a fechar, tinha reunido com o tutor de estágio, onde ele me disse que estava preparado para avançar para aulas completas de cycling, e iniciar a dar uma faixa ou mais nas outras modalidades. Infelizmente tal não foi possível, e tivemos que passar para o método à distância, e no mês de abril o tutor pediu que assumisse o comando da aula de HIIT de segunda-feira, e que no mês de maio, mantivesse as aulas de HIIT e que saltasse o processo de lecionar uma ou duas faixas de Dumbbells e passasse a lecionar a aula toda aos sábados de manhã. Esta oportunidade foi espetacular e permitiu manter a atividade e o desafio de lecionar aulas de grupo, desta vez através de métodos diferentes como o ZOOM e os diretos do Facebook.

- **HIIT**

A sigla HIIT também resulta de um nome, High Intensity Intervalled Training, que traduzido significa, treino intervalado de alta intensidade. Estas aulas tal como o nome indica, são de alta intensidade e têm uma duração de 30 minutos.

Para estas aulas voltei a utilizar o método de 8 ciclos de 30 segundos, 20 de exercício e 10 de repouso, devido ao facto de ser conhecido por manter a intensidade do treino elevada. Também estas aulas estavam divididas em 3 partes, aquecimento (5 min.), parte fundamental (20 min.) e retorno à calma (5 min.). Quanto aos exercícios escolhidos, tive que fazer constantes alterações, devido ao facto de ser uma aula com exercícios de alto impacto, e uma vez que alguns dos clientes não eram capazes de os realizar, optei por manter a exigência da capacidade cardiorrespiratória, mas remover este tipo de exercícios. Para obter tal resultado aumentei a frequência e o volume dos exercícios. Consultar anexo 5 para planos referentes a estas aulas.

- **Dumbbells**

A aula de Dumbbells foi o maior desafio no que toca à área das aulas de grupo, não só por ser a mais frequentada, mas também pela sua complexidade. A parte facilitadora é que esta aula faz parte do grupo EACSystems, e assim sendo já vinha em formato de plano e com a coreografia correspondente. Tinham a duração de 45 minutos e um total de 7 ou 8 faixas, onde trabalhava todos os grupos musculares.

Nesse tipo de aula, coreografada, a velocidade de execução dos movimentos, está relacionada mais uma vez com os bpm da música, o que se provou ser um desafio interessante, e pelo feedback recebido por parte dos clientes e do tutor, penso que foi

superado. Outra barreira encontrada, mas facilmente superada, foi o facto de no Dumbbells se recorrer ao uso de pesos livres, e uma vez que os clientes se encontravam em suas casas, muitos não tinham este tipo de material. Desta forma decidimos adaptar as coisas que temos em casa para o nosso benefício, tais como garrações de água, pacotes de leite e arroz que realizavam a função dos discos e barras. Consultar anexo 6 para planos relativos às aulas de Dumbbells.

## **7. Avaliação e Prescrição**

### **7.1. Fase Presencial**

Enquanto estagiário do Polis Fitness Club, vi-me na obrigação de seguir o protocolo previamente definido, no que toca à avaliação e prescrição de exercício, para os clientes. Desta forma, utilizei o Physical Program Software (anexo 7), programa este constituído por:

1. Anamnese
2. Estratificação de Risco
3. Elementos Cardiovasculares
4. Composição Corporal
5. Perímetros/ Circunferências
6. Resistência Cardiorrespiratória
7. Resistência Muscular

#### **7.1.1. Processo de Avaliação**

Numa fase inicial, procurei através de um questionário, previamente definido, obter informações do cliente relacionadas com, o objetivo do mesmo com a prática do exercício, historial da prática de atividade física, historial familiar (doenças cardíacas, diabetes, etc.), historial e patologias, hábitos como tabagismo e álcool e se tomava algum tipo de medicamentos.

Com base nestas informações e com os valores da avaliação da composição corporal e dos elementos cardiovasculares, fui capaz de determinar a estratificação de risco. Que se avalia através dos seguintes valores.

Tabela 7 Fatores de Risco de DAC Adaptado de ACSM (2013)

<b>Fatores de Risco Positivos</b>	<b>Critério</b>
<b>Idade</b>	>45 Homens; >55 Mulheres
<b>Antecedentes Familiares</b>	Enfarte agudo do miocárdio ou morte súbita do pai ou outro familiar masculino direto antes dos 55 anos de idade ou antes dos 65 anos, se for mãe ou outro familiar feminino direto.
<b>Hábitos Tabágicos</b>	Fuma ou deixou de fumar há menos de 6 meses.
<b>Hipercolesterolemia</b>	Colesterol Total > 200; Colesterol HDL <40; Colesterol LDL > 130(mg/dL)
<b>Diminuição da tolerância à glicose</b>	Valores de glicemia >100 mg/dL e 126 mg/dL em jejum ou > 140 mg/dL e 200 mg/dL, 2 horas após prova de tolerância oral à glicose, confirmada por registros realizados em momentos diferentes.
<b>Obesidade</b>	IMC > 30kg/m <sup>2</sup> ou em perímetro de cintura >102 cm no homens e 88 cm nas mulheres.
<b>Sedentarismo</b>	Não participa em pelo menos 30' de atividade física de intensidade moderada em 3 dias da semana por pelo menos 3 meses.
<b>Hipertensão</b>	PAS > 140mmHG; PAD > 90mmHG; Medidas em duas ocasiões distintas, ou sem tomar medicação anti-hipertensora.
<b>Fator de risco negativo</b>	
<b>HDL</b>	>60 mg/dL

Uma vez concluída a estratificação de risco, passávamos à avaliação da massa corporal, através de uma balança de bio impedância, que consiste na passagem de uma corrente elétrica pelo corpo, e que nos dá os seguintes valores:

- Massa Corporal;
- Percentagem de Gordura Total e dos vários segmentos corporais;
- Gordura Visceral;
- Massa Muscular Total e dos vários segmentos corporais;
- Percentagem de Água;

- Densidade Mineral Óssea;
- Metabolismo em Repouso;
- Idade Metabólica.

O passo seguinte era a avaliação antropométrica, através da medição dos perímetros e circunferências dos segmentos corporais. Para tal recorri à utilização de uma fita métrica maleável, desta forma obtive as seguintes medições:

- Ombros;
- Braço Direito;
- Braço Esquerdo;
- Antebraço Direito;
- Antebraço Esquerdo;
- Tórax (apenas nos homens);
- Cintura;
- Abdominal;
- Quadril;
- Coxa Direita;
- Coxa Esquerda;
- Gêmeo Direito;
- Gêmeo Esquerdo.

De seguida, e desta vez fora do gabinete de avaliação, procedemos à avaliação cardio respiratória, para tal recorri ao teste da milha (teste sub-máximo), que decorre da seguinte forma, após medida a frequência cardíaca (FC) e a pressão arterial (PA) de repouso, o cliente realiza um pequeno aquecimento de 2 a 3 minutos na passadeira.

Finalizado o aquecimento, escolho qual o teste mais indicado para o cliente em causa, entre marcha (Kline e col., 1987) ou corrida (George, 1993). Posto isto informamos o cliente que este terá de percorrer a distância de 1 milha (1,609 Km) cumprindo os seguintes limites de velocidade. Se este escolher realizar em marcha a velocidade limite é de 5 a 6,5 km/h, caso escolha a correr os valores são de até 12 km/h para os homens e até 10 km/h para as mulheres, Importante também referir que se o cliente inicia o teste em marcha, não pode passar para corrida a meio, e vice versa.

No final registamos a FC pós-exercício e o tempo em minutos e segundos. Uma vez obtidos os valores do final do teste, recorreremos á fórmula de maneira a determinar o VO2 Máximo do cliente:

### Marcha

$$\text{VO2 Máx (mL/kg/min)} = 132.853 - (0.1692 \times \text{peso, kg}) - (0.3877 \times \text{idade}) + (6.315 \times \text{sexo}) - (3.2649 \times \text{tempo, min}) - (0.1565 \times \text{Fc, bpm})$$

### Corrida

$$\text{Vo2 Máx (mL/kg/min)} = 100.5 + (8.344 \times \text{sexo}) - (0,1636 \times \text{peso, kg}) - (1.438 \times \text{tempo, min}) - (0.1928 \times \text{Fc, bpm})$$

		Mulher					
		VO2 máx. (mL/ Kg/ min.)					
		Idade 20-29	Idade 30-39	Idade 40-49	Idade 50-59	Idade 60-69	Idade 70-79
95	Superior	54.5	52.0	51.1	46.1	42.4	42.4
90		49.6	47.4	45.3	41.0	37.8	37.2
85	Excelente	46.8	45.3	43.1	38.8	35.9	32.5
80		45.3	43.9	41.0	37.0	34.2	32.3
75	Bom	43.9	42.4	39.6	36.7	32.7	30.6
70		42.4	41.0	38.6	35.2	32.3	29.8
65	Razoável	41.1	39.6	38.1	34.2	31.1	29.4
60		41.0	38.5	36.7	33.3	30.9	29.4
55	Fraco	39.5	37.7	35.9	32.6	29.7	28.1
50		38.5	36.9	35.2	32.3	29.4	28.0
45	Muito Fraco	37.8	36.7	34.5	31.4	28.8	27.6
40		36.7	35.2	33.8	30.9	28.2	26.7
35		35.1	34.2	32.8	29.9	27.3	25.9
30		35.2	33.8	32.3	29.4	26.6	25.3
25		34.1	32.4	31.1	28.7	25.9	24.7
20		33.0	32.0	30.2	28.0	25.1	24.2
15		32.3	30.9	29.4	26.8	24.6	23.5
10		30.9	29.4	28.2	25.8	23.9	22.2
5		29.5	28.0	26.6	24.6	23.0	21.5
1		27.6	25.9	25.1	23.0	21.8	19.6
		23.7	22.9	22.2	20.1	19.5	16.8

(ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2009))

Figura 19 Valores Normativos VO2 máx Mulheres (ACSM 2013)



		Homem					
		VO2 máx. (mL/kg/min.)					
%		Idade 20-29	Idade 30-39	Idade 40-49	Idade 50-59	Idade 60-69	Idade 70-79
89	Superior	60.5	58.3	56.1	54.0	51.1	49.6
85		55.5	54.1	52.5	49.0	45.7	43.9
90	Excelente	54.0	51.7	49.6	46.8	42.7	39.5
85		51.8	50.0	48.2	44.6	41.0	38.1
80	Bom	51.1	48.3	46.4	43.3	39.6	36.7
75		48.5	47.0	44.9	41.8	38.3	35.2
70		47.5	46.0	43.9	41.0	37.4	33.9
65		46.8	45.3	43.1	39.7	36.7	33.1
60		45.6	44.1	42.4	39.0	35.6	32.4
55		44.8	43.9	41.0	38.1	34.9	31.6
50	Razoável	43.9	42.4	40.1	37.1	33.8	30.9
45		42.6	41.2	39.5	36.7	33.0	30.1
40		41.7	40.7	38.4	35.5	32.3	29.4
35		41.0	39.5	37.6	34.8	31.6	28.4
30	Fraco	39.9	38.7	36.7	33.8	30.8	28.0
25		39.0	37.8	35.9	32.8	29.5	26.9
20		38.0	36.7	34.8	32.0	28.7	25.7
15		36.7	35.2	33.8	30.9	27.3	24.6
10	Muito Fraco	34.7	33.8	32.3	29.4	25.8	23.0
5		31.8	31.2	29.4	26.9	23.6	20.8
1		26.5	26.5	25.1	22.8	19.7	18.2

(ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2009))

Figura 20 Valores Normativos VO2 máx Homens (ACSM 2013)

Assim sendo através da fórmula e da consulta das tabelas acima referidas, consigo determinar qual o nível de aptidão cardiorrespiratória do cliente.

De seguida realizei os teste de resistência muscular, para avaliar o trem superior e a musculatura abdominal, para tal utilizei o teste dos push-ups e dos curl-ups respetivamente (American College of Sports Medicine, 2013).

### Push-ups

No caso dos homens, devem realizar o máximo de repetições sem repouso, manter o corpo alinhado e tocar com o queixo no chão.

No caso das mulheres, o teste realiza-se com os joelhos e as pernas apoiadas no chão.

### Curl-ups

Tem um tempo limite de 1 minuto, onde o cliente deve realizar o máximo de repetições, este deve colocar-se de costas no chão com o joelhos fletidos a 90 graus e braços ao longo do tronco, com os dedos alinhados no início de uma fita, devendo deslizar os dedos ao longo da fita em cada repetição.

Tabela 8 Valores Normativos Push-ups por idade e sexo

Idade	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Excelente	36	30	30	27	25	24	21	21	18	17
Muito Bom	35	29	29	26	24	23	20	20	17	16
	29	21	22	20	17	15	13	11	11	12
Bom	28	20	21	19	16	14	12	10	10	11
	22	15	17	13	13	11	10	7	8	5
Satisfatório	21	14	16	12	12	10	9	6	7	4
	17	10	12	8	10	5	7	2	5	2
Necessita de Melhoria	16	9	11	7	9	4	6	1	4	1

Tabela 9 Valores Normativos Curl-ups por idade e sexo

Idade	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Excelente	75	70	75	55	75	55	74	48	53	50
Muito Bom	56	45	69	43	75	42	60	30	33	30
	41	37	46	34	67	33	45	23	26	24
Bom	31	32	36	28	51	28	35	16	19	19
	27	27	31	21	39	25	27	9	16	13
Satisfatório	24	21	26	15	31	20	23	2	9	9
	20	17	19	12	26	14	19	0	6	3
Necessita de Melhoria	13	12	13	0	21	5	13	0	0	0
	4	5	0	0	13	0	0	0	0	0

Por último realizei o teste indireto de 1 RM, também conhecido por método de coeficiente de repetições.

Neste teste devemos realizar um aquecimento de 8 a 10 repetições, com carga moderada, descansa-se 2' e realiza-se de seguida 3 a 4 repetições com uma carga cerca de 10% superior à anterior. De seguida, deve-se aumentar novamente a carga cerca de 5% e realizar o número máximo de repetições, sendo que se for superior a 10, devemos repousar cerca de 3', aumentar a carga 5 a 10% e depois realizar nova tentativa (Lombardi, 1989).

Tabela 10 Coeficiente de repetições em função do número de repetições máximas efetuadas

<b>Coeficiente de repetições</b>	<b>Nº de repetições completas</b>
1.00	1
1.07	2
1.12	3
1.15	4
1.17	5
1.20	6
1.22	7
1.23	8
1.25	9
1.26	10

Com isto fui capaz de determinar a carga com que os clientes deviam realizar os exercícios, conforme os seus objetivos e tipo de treino.

Tabela 11 Variáveis de Treino de Força e adaptações musculares (Baechle & Groves, 2000)

<b>Objetivo</b>	<b>% 1 RM</b>	<b>Repetições</b>	<b>Séries</b>	<b>Intervalo</b>
Taxa de produção de força	85-100	1-6	3-5+	2-5'
Hipertrofia	65-85	6-12	3-5	30-90''
Força de resistência	50-65	12-20	3-5	20-30''

### 7.1.2. Caso de Estudo A

- **Idade:** 46
- **Sexo:** F
- **Peso:** 59,9 kg
- **Altura:** 167 cm
- **Patologias:** Nenhuma
- **Principais Objetivos:** Tonificação

Após a aplicação da anamnese e da análise do dados obtidos nos testes, decidi atribuir a este cliente o nível de intermédio, pois já treinava há 3 meses neste ginásio, com uma frequência de 3 vezes por semana, em que duas destas vezes treinava na sala de exercícios e a outra frequentava as aulas de grupo.

Com base na observação e acompanhamento de treinos anteriores à aceitação da cliente como caso de estudo e da realização dos testes, apercebi-me que a cliente já tinha alguma técnica na execução dos movimentos.

Tendo em conta o nível e objetivos da cliente, e seguindo as guidelines da ACSM (2014), realizei um plano de treino com exercícios nas máquinas e também pesos livre, com a seguinte estrutura:

- **Repetições:** 12 a 15
- **Intensidade:** 60 a 70% 1-RM
- **Séries:** 2 a 3
- **Repouso:** 20 a 30 segundos

No anexo 8, encontra-se o exemplo do plano de treino para este cliente.

### 7.1.3. Resultados Cliente A

Tabela 12 Resultados Cliente A

<b>Composição Corporal</b>	<b>1ª Avaliação</b>
Massa Corporal (kg)	59,9
Percentual de Gordura Total (%)	24,3
Percentual de Gordura Braço Direito (%)	21,5
Percentual de Gordura Braço Esquerdo (%)	23,4
Percentual de Gordura Tronco (%)	22,4
Percentual de Gordura Perna Direita (%)	27,7
Percentual de Gordura Perna Esquerda (%)	28,2
Gordura Visceral (nível)	4
Massa Muscular Total (kg)	43,1
Massa Muscular Braço Direito (kg)	2,2
Massa Muscular Braço Esquerdo (kg)	2
Massa Muscular Tronco (kg)	25,1
Massa Muscular Perna Direita (kg)	6,9
Massa Muscular Perna Esquerda (kg)	6,9
Nível de Avaliação Física	5
Percentual de Água (%)	55,2
Densidade Mineral Óssea (kg)	2,3
Metabolismo em Repouso (kcal)	1332
Idade Metabólica (anos)	31
Índice da Massa Corporal (kg/m <sup>2</sup> )	21,5
<b>Perímetros/ Circunferências</b>	
Ombros (cm)	93
Braço Direito (cm)	26
Braço Esquerdo (cm)	26
Antebraço Direito (cm)	23,5
Antebraço Esquerdo (cm)	22,5
Cintura (cm)	72
Abdômen (cm)	78
Quadril (cm)	98
Coxa Direita (cm)	54
Coxa Esquerda (cm)	54
Gêmeo Direito (cm)	36
Gêmeo Esquerdo (cm)	36
<b>Resistência Muscular</b>	
Abdominais (repetições)	23
Nível	Satisfatório

Flexões (repetições)	28
Nível	Excelente
<b>Aptidão Cardiorrespiratória</b>	
Teste da milha Tempo (min)	14:02
VO <sub>2</sub> máx (mL/kg/min)	41,9
Classificação	Excelente

Tabela 13 Resultados Teste indireto 1-RM cliente A

<b>Teste de Força Muscular</b>				
<b>Exercício</b>	<b>Carga (kg)</b>	<b>Nº Repetições</b>	<b>Estimativa 1 RM (kg)</b>	<b>Estimativa de 65% de 1RM</b>
<b>Leg Press</b>	87.5	4	99	64
<b>Puxador Alto</b>	35	5	41	27
<b>Supino</b>	30	5	35	23
<b>Leg Curl</b>	35	7	43	28
<b>Bícep Curl</b>	13	9	17	11
<b>Leg extension</b>	45	7	55	36

#### 7.1.4. Caso de Estudo B

- ✓ **Idade:** 23
- ✓ **Sexo:** F
- ✓ **Peso:** 53,9 kg
- ✓ **Altura:** 158 cm
- ✓ **Patologias:** Nenhuma
- ✓ **Principais Objetivos:** Prática de exercício físico; Tonificação Muscular

Após aplicado o processo de avaliação, pude determinar que a cliente se encontrava no nível de iniciante, pois nunca tinha treinado num ginásio anteriormente, nem praticava exercício com regularidade. Com a entrada para o ginásio, comprometeu-se a treinar 2 vezes por semana, sendo ambos os treinos na sala de exercício.

Posto isto e com base nas guidelines da ACSM (2014), realizei um plano que consistia principalmente em exercícios nas máquinas, devido ao facto de o cliente não possuir uma técnica propriamente correta na execução dos movimentos. Assim sendo o facto de a máquina oferecer estabilidade e o movimento ser mais controlado, o risco de lesão é menor e a facilidade de execução é maior. Quanto ao objetivo do treino, optei por iniciar por trabalhar a força resistente e a técnica de execução, para posteriormente poder trabalhar para o objetivo da cliente que é tonificação muscular.

Com isto baseei os meus planos na seguinte estrutura:

- **Repetições:** 15 a 20
- **Intensidade:** 50 a 65% 1-RM
- **Séries:** 2 a 3
- **Repouso:** 20 a 30 segundos

Consultar anexo 9, para exemplo de plano de treino.

### 7.1.5. Resultados Cliente B

Tabela 14 Resultados Caso de estudo B

<b>Composição Corporal</b>	<b>1ª Avaliação</b>
Massa Corporal (kg)	53,9
Percentual de Gordura Total (%)	23,5
Percentual de Gordura Braço Direito (%)	17,4
Percentual de Gordura Braço Esquerdo (%)	18,8
Percentual de Gordura Tronco (%)	20,6
Percentual de Gordura Perna Direita (%)	28,7
Percentual de Gordura Perna Esquerda (%)	29,1
Gordura Visceral (nível)	1
Massa Muscular Total (kg)	39,2
Massa Muscular Braço Direito (kg)	2
Massa Muscular Braço Esquerdo (kg)	1,8
Massa Muscular Tronco (kg)	21,7
Massa Muscular Perna Direita (kg)	6,9
Massa Muscular Perna Esquerda (kg)	6,8
Nível de Avaliação Física	5
Percentual de Água (%)	58,8
Densidade Mineral Óssea (kg)	2,1
Metabolismo em Repouso (kcal)	1270
Idade Metabólica (anos)	12
Índice da Massa Corporal (kg/m <sup>2</sup> )	21,5
<b>Perímetros/ Circunferências</b>	
Ombros (cm)	86
Braço Direito (cm)	26
Braço Esquerdo (cm)	25,5
Antebraço Direito (cm)	23
Antebraço Esquerdo (cm)	22
Cintura (cm)	70
Abdômen (cm)	71
Quadril (cm)	98
Coxa Direita (cm)	49,5
Coxa Esquerda (cm)	49
Gêmeo Direito (cm)	34,5
Gêmeo Esquerdo (cm)	33,5
<b>Resistência Muscular</b>	
Abdominais (repetições)	20



Nível	Satisfatório
Flexões (repetições)	24
Nível	Muito Bom
<b>Aptidão Cardiorrespiratória</b>	
Teste da milha Tempo (min)	14:00
VO <sub>2</sub> máx (mL/kg/min)	43,4
Classificação	Bom

Tabela 15 Resultados Teste indireto 1-RM cliente B

Teste de Força Muscular				
Exercício	Carga (kg)	Nº Repetições	Estimativa 1 RM (kg)	Estimativa de 65% de 1RM
Leg Press	80	7	98.4	64
Puxador Alto	35	5	40.6	26.5
Supino	17.5	6	21	13.5
Leg Curl	30	7	37	24
Bíceps Curl	13	5	15	10
Leg extension	35	4	39.5	25.5

## 7.2. Fase à distância

Infelizmente devido á pandemia, não foi possível realizar mais nenhuma avaliação, nem manter o acompanhamento na fase á distância, o caso de estudo A não tinha condições para realizar os treinos e o caso de estudo B não respondeu á proposta da continuidade do acompanhamento.

Posto isto o único tipo de avaliação que tenho, para saber se os treinos estavam a surtir efeito, são os feedbacks de ambos os casos que foram notando algumas alterações físicas, e também no bem-estar, reportado pelos mesmos.

## **8. Atividades de Promoção**

### **8.1. Maratona de Cycling**

O desenvolvimento e aplicação de atividades de promoção, com a finalidade de captar novos clientes para o ginásio, faz parte dos parâmetros de avaliação da unidade curricular de Estágio Curricular.

Assim sendo, juntamente com os meus colegas, Pedro Aires e Sónia Santinho, surgiu a ideia de realizar uma maratona de Cycling, para a qual contámos com o total apoio por parte dos outros instrutores.

Uma vez confirmada a realização desta atividade, iniciámos o processo de planeamento, no qual determinámos que iria ter uma duração de 3 horas, onde as equipas eram compostas por 2 elementos, e divididas nas seguintes categorias, feminino, masculino e mistas. No decorrer da atividade os clientes tinham que gerir entre a sua equipa quanto tempo iria pedalar cada um, sendo que era obrigatório, pedalar pelo menos 1 hora cada, o resto do tempo podiam distribuir como bem entendessem.

Durante a prova, os clientes tinham também à sua disposição um reforço alimentar, que tinha sido previamente preparado por mim e pelos meus colegas e consistia em bananas, tostas com marmelada, bebidas energéticas, água e doces.

Decidimos também que era boa ideia, ter sempre um instrutor a marcar o passo em cima do palco, através de faixas previamente preparadas. Com isto chegando ao fim das 3 horas, foram apontadas as kcal totais gastas por cada equipa, e foram assim determinados os vencedores de cada categoria.

Para a entrega dos prémios, chegámos á conclusão que uma medalha de participação era interessante e para tal entrámos em contacto com a Via Rápida Publicidade, da cidade da Guarda, e para os vencedores o ginásio disponibilizou um cantil e um voucher de desconto na próxima mensalidade.

A atividade realizou-se no dia 30 de novembro, tendo início as 9:30 horas da manhã e terminou por volta das 13:00 horas da tarde.

Com base no feedback dos clientes e no facto das inscrições terem esgotado, a atividade foi um sucesso e muito elogiada.

O plano na atividade e o poster da mesma encontram-se no anexo 10.

## **8.2. Multi treino 20/20**

A atividade Multi treino 20/20, seria mais uma desenvolvida por mim e pelos meus colegas de estágio. Esta apareceu da necessidade apresentada pelo tutor de estágio, de realizar uma atividade no mês de janeiro, com o objetivo de captar ainda mais clientes, através de uma promoção que consistia em que um elemento de cada equipa, fosse de fora do ginásio, oferecendo assim ao cliente sócio, um desconto na próxima mensalidade e ao cliente não sócio, as primeiras duas mensalidades grátis, uma vez que é um mês em que as inscrições aumentam significativamente.

A atividade estava planada mais uma vez para ser realizada em pares, onde um tinha que realizar 10 minutos de cycling indoor, enquanto que o outro tinha que realizar um circuito de treino funcional durante 10 minutos também. Uma vez concluídos os 10 minutos, trocavam de funções.

Nesta atividade, não estava presente o carácter competitivo, e como tal não constava no planeamento a distribuição de prémios.

Infelizmente esta atividade, estando prevista para o dia 25 de janeiro, teve que ser adiada, por causa das apresentações das novas coreografias das aulas de grupo. E uma vez que a pandemia obrigou ao encerramento do ginásio, tal atividade não foi possível. Mas a realização do planeamento e do poster ocorreu na mesma.

No anexo 11, podemos encontrar o planeamento e o poster desta atividade.

## **9. Formações/Webinar**

### **9.1. Manz Formação- Webinar**

Este webinar teve como principal objetivo mostrar como devia ser planeado o treino de HIIT e quais as suas funções. Desta forma foram abordados temas como, que tipo de exercícios devemos selecionar na prescrição, a diferença entre HIT e HIIT, e a prescrição com base nos planos de movimento.

## **Reflexão Final**

Por fim e agora terminado o estágio, é-me possível fazer uma análise de todo o percurso e suas dificuldades.

Numa fase inicial, e apesar de já ter frequentado ginásio anteriormente como cliente, desta vez enquanto estagiário a visão era outra, tinha alguma dificuldade em abordar clientes, pois pensava que todos tinham a ideia de que o estagiário não sabe nada. Mas com a ajuda de toda a equipa técnica e dos próprios clientes, fui capaz de ultrapassar essa barreira, e integrar-me na “sociedade” que é o ginásio.

No que toca à sala de exercício a parte da prescrição e acompanhamento, exigiu muito estudo da minha parte, de forma a ter a certeza e que não estava a prescrever exercícios que pudessem ser prejudiciais para os clientes, e desta forma contribuiu em grande parte para a aquisição do conhecimento que levo deste estágio.

Na parte das aulas de grupo, foi onde eu tive mais dificuldade, uma vez que apesar de gostar bastante das modalidades praticadas, nunca tinha experimentado nenhuma aula num ginásio, o que fez com que a parte da observação fosse de extrema importância para mim, o que permitiu perceber imediatamente, como funciona uma aula do início ao fim.

Ainda assim sinto que ficaram coisas por aprender e por experimentar, uma vez que a pandemia por nós vivida obrigou a fechar o ginásio, ainda com 2 a 3 meses de estágio pela frente e na fase mais importante, que era quando passávamos a ser praticamente autónomos na sala de exercício e aulas de grupo.

No entanto a parte das aulas online, foi um aspeto que eu não estava a contar participar, mas que foi deveras interessante e onde me senti mais confortável, uma vez que já tinha tido contacto com algumas destas aulas e com os clientes que as frequentavam. Ainda assim torna-se um pouco desmotivante, não estar com os clientes, nem ver as suas reações à aula.


Apesar de tudo e após percorrido este percurso, penso que cumpri com todos os objetivos impostos pelo GFUC, tanto na fase presencial, como na fase online.

### **Bibliografia de Apoio**

- ACSM. (2010). ASM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th Edition.
- ACSM. (2014). ASM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
- Lombardi, V. (1998). *Beginning Weight Training: The safe and effective way* ((IA): WCB). Dubuque
- Ruivo, R. (2018). *Novo manual de avaliação e prescrição de exercício*. Self-Desenvolvimento Pessoal.

# **Anexos**

Anexo 2

	<h2>CONVENÇÃO</h2> <p>Ensino Clínico Estágio</p> <p>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p><b>MODELO</b> GESP.003.05</p> <p>Ano Letivo <u>19/20</u></p> <p>2/2</p>
<p><b>2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL</b></p>		
<p>Início: <u>25-09-2019</u>      Término: <u>16-06-2020</u>      Duração: <u>486</u> meses / horas</p> <p style="text-align: center;">D D M M A A A A      D D M M A A A A</p>		
<p><b>3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS</b></p>		
<p>▶ <b>Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG</b></p> <p>A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).</p> <p>Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>▶ <b>Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</b></p> <p>▶ <b>Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</b></p> <p>▶ <b>Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG</b></p> <p>▶ <b>Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</b></p> <p>▶ <b>Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</b></p> <p>▶ <b>Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo</b></p> <p>▶ <b>Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG</b></p> <p>▶ <b>Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG</b></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>		
<p><b>4. ASSINATURAS</b></p>		
<p>O(A) ESTUDANTE:</p>		
<p>Nome: <u> Gonçalo Dias </u>      Assinatura: <u> Gonçalo Dias </u>      Data: <u> 03/10/2019 </u></p> <p style="text-align: center;">D D M M A A A A      D D M M A A A A</p>		
<p>A ENTIDADE:</p>		
<p style="text-align: center;">POSTURA OBRIGATORIA LQA NIF 513492135 6300 GUARDA</p> <p>Nome: <u> Sales Fitness club </u>      Assinatura: <u> [assinatura] </u>      Data: <u> 02/10/2019 </u></p> <p style="text-align: center;">D D M M A A A A      D D M M A A A A</p>		
<p>A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:</p>		
<p style="text-align: center;">ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO GUARDA</p> <p>Nome: <u> Luis Formoso </u>      Assinatura: <u> [assinatura] </u>      Data: <u> 19/09/2019 </u></p> <p style="text-align: center;">D D M M A A A A      D D M M A A A A</p>		



### Anexo 3

#### Aula de GAP

**Duração:** 45'

**Instrutor supervisor:** Nelly Henriques

**Metodologia:** Tabata (20 seg. trabalho 10 seg. repouso)

<b>Parte da Aula</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Duração</b>
<b>Aquecimento</b>	<u>Tabata 1</u> - Em pé esticar a perna atrás <b>2x</b> cada perna; - Em pé levantar a perna ao lado <b>2x</b> cada perna;	5'
<b>Parte Fundamental</b>	<u>Tabata 2</u> - Lunge <b>2x</b> cada perna; - Mãos e joelhos apoiados no chão, levantar a perna ao lado e para cima <b>2x</b> cada perna;  <u>Tabata 3</u> - Ponte de Glúteos <b>4x</b> ; - Posição de prancha <b>4x</b> ;  <u>Tabata 4</u> - Costas no chão, subir e baixar os joelhos <b>2x</b> ; - Costas no chão subir uma perna e braço contrário <b>2x</b> cada perna; - Tesouras na horizontal <b>2x</b> ;  <u>Tabata 5</u> - Mountain Climbers <b>4x</b> ; - Posição de prancha, trazer os dois joelhos à frente, ao mesmo tempo <b>4x</b> ;  <u>Tabata 6</u> - Squat <b>4x</b> ; - Lunge Cruzado <b>4x</b> ;  <u>Tabata 7</u> - Deitado de lado, pernas esticadas, trazer joelho ao peito <b>2x</b> cada perna;	35'

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deitado de lado, elevar a perna <b>2x</b> cada perna;</li> </ul> <p><u>Tabata 8</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição de agachamento, tocar com a perna atrás alternadamente <b>2x</b>;</li> <li>- Lunge, levanta a perna de trás <b>2x</b>;</li> <li>- Squat, levanta a perna ao lado <b>2x</b> cada perna.</li> </ul>	
<b>Retorno à calma</b>	Exercícios de alongamento para os principais grupos musculares trabalhados.	5'

#### Anexo 4

#### Aula de cycling

**Duração:** 45'

**Instrutor Supervisor:** Ricardo Simão

**Metodologia:** Nível e rotações conforme os bpm

<b>Duração (tempos musicais)</b>	<b>Nível da bicicleta</b>
48T Sentado	6
32T Sentado	7
16T Sentado	8
32T 8 sentado/ 8 em pé	9
16T 4 sentado/4 em pé	9
32T Sentado	8
16T Sentado	9
32 T 8 sentado/ 8 em pé	9
16T 4 sentado/ 4 em pé	9

## Anexo 5

### Aula de HIIT

**Duração:** 30'

**Instrutor Supervisor:** Ricardo Simão

**Metodologia:** Tabata

<b>Parte da Aula</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Duração</b>
<b>Aquecimento</b>	<u>Tabata 1</u> - Skipping Alto <b>4x</b> ; - Calcanhares ao rabo <b>4x</b> ;	5'
<b>Parte Fundamental</b>	<u>Tabata 2</u> - Skate <b>4x</b> ; - Lunge <b>4x</b> ;  <u>Tabata 3</u> - Squat, descanso ativo em posição de squat <b>4x</b> ; - Mountain Climbers, descanso ativo em posição de prancha <b>4x</b> ;  <u>Tabata 4</u> - Tesouras <b>4x</b> ; - Russian Twist <b>4x</b> ;  <u>Tabata 5</u> - Combinação: Skipping 2 Squats <b>4x</b> ; - Combinação: Jumping Jacks 2 Squats <b>4x</b> .	20'
<b>Retorno à calma</b>	Exercícios de alongamento para os principais grupos musculares trabalhados.	5'

## Anexo 6

### Exemplo de Aula de Dumbbells

Duração: 45'

Instrutor Supervisor: Ricardo Simão

Metodologia: Coreografia de acordo como tempos musicais

1. WARM UP		REMEMBER	4:45 MIN
MÚSICA	COMBINACIONES Y MOVIMIENTOS	REPS	INTENSIDAD
INTRO			
2x8	ESPERA	-	
PARTE 1			
2X8	PESO MUERTO 2/2	2	
4x8	PESO MUERTO 2/2	4	
2x8	REMO SIMPLE	4	
2x8	REMO VERTICAL 2/2	4	
2x8	CLEAN & PRESS	4	
PARTE 2			
8X8	PESO MUERTO 2/2	8	
2X8	REMO SIMPLE	4	
2X8	REMO VERTICAL 2/2	4	
2X8	CLEAN & PRESS	4	
PARTE 3			
2X8	TRANSICIÓN PARA COGER EL DISCO		
2X8	LUNGE CON DISCO 2/2	2	
4X8	LUNGE CON DISCO 2/2 + CURL BÍCPES	4	
4X8	LUNGE CON DISCO 1/1 + CURL BÍCPES	8	
4X8	SQUAT CON DISCO 1/1	8	
PARTE 4			
1X8	TRANSICIÓN PARA CAMBIAR DE PIERNA		
2X8	LUNGE CON DISCO 2/2	3	
4X8	LUNGE CON DISCO 2/2 + CURL BÍCPES	4	
4X8	LUNGE CON DISCO 1/1 + CURL BÍCPES	8	
4X8	SQUAT CON DISCO 1/1	8	
4X8	SQUAT CON DISCO 4/4	2	

# Anexo 7

## Exemplo do programa de avaliação Physical Program Software

Avaliação Física

Opções

**Avaliação Física - introdução de dados**

Cliente Nº:

Data:

Perfil: CLUB FAMÍLIA

Nascimento:

Nome:

Profissão:  Professor Default:

Telefone:  Telemóvel:

Email:

Idade: 23      Altura (cm): 158,00

Sexo: F      Peso (kg): 54,30

FC Rep.: 86      Peso ref. médio: 53,01

FC Máx.: 197      % Massa Gorda Ideal: 14

   % Massa Gorda Normal: 21

Notas Cliente    Comentários

Gravar    Nova

Anamnese    Cargas Máximas    Resultados

Cancelar    Marcar    Sair

1 2

Click sobre a avaliação que pretende consultar.       brevemente     efetuada     desmarcada     encerrada     agendada

**Avaliação nº 2**

Data: 18/12/2019      Professor: ESTAGIÁRIOS      Avaliação marcada por: ESTAGIÁRIOS

Composição Corporal Biompedância

Composição Corporal Biompedância	
Percentual de Gordura Perna Direita	28,7
Percentual de Gordura Perna Esquerda	29,1
Gordura Visceral	1
Massa Muscular	39,2
Massa de Muscular Braço Direito	2
Massa Muscular Braço Esquerdo	1,8
Massa Muscular Tronco	21,7
Massa Muscular Perna Direita	6,9
Massa Muscular Perna Esquerda	6,8
Nível de Avaliação Física	5
Percentual de Água	58,8
Densidade Mineral Óssea	2,1
Metabolismo em Repouso	1270
Idade Metabólica	12

Resistência Muscular

Resistência Aeróbia - Teste c

Resistência Aeróbia - Protoc

Elementos cardiovasculares

Estratificação de Risco

Avaliação Bioquímica

**Objetivos:**

Definição muscular

Emagrecimento

Manutenção

Melhoria da condição física

Melhoria da flexibilidade

Preparação para exames fís

Tonificação

Limpar

**Frequência:**

**Motivação:**

**Atividade Física:**

Alta

Nenhuma

Alta (cm):       Peso (kg):

158,00      0,00

**FC Repouso:**

0

Peso ref. médio: 53,01

Peso-Peso ref.: -53,01

% Massa Gorda Ideal: 14

% Massa Gorda Normal: 21

Idade: 23

Observações da Avaliação:

Avaliação Física

Opções

**Avaliação Física - introdução de dados**

Cliente Nº:

Data:

Perfil: CLUB FAMÍLIA

Nascimento:

Nome:

Profissão:  Professor Default:

Telefone:  Telemóvel:

Email:

Idade: 23      Altura (cm): 158,00

Sexo: F      Peso (kg): 54,30

FC Rep.: 86      Peso ref. médio: 53,01

FC Máx.: 197      % Massa Gorda Ideal: 14

   % Massa Gorda Normal: 21

Notas Cliente    Comentários

Gravar    Nova

Anamnese    Cargas Máximas    Resultados

Cancelar    Marcar    Sair

1 2

Click sobre a avaliação que pretende consultar.       brevemente     efetuada     desmarcada     encerrada     agendada

**Avaliação nº 2**

Data: 18/12/2019      Professor: ESTAGIÁRIOS      Avaliação marcada por: ESTAGIÁRIOS

Composição Corporal Biompedância

Perímetros | Circunferências

Perímetros   Circunferências	
Ombros	86
Braço Direito	26
Braço Esquerdo	25,5
Antebraço Direito	23
Antebraço Esquerdo	22
Tórax	
Cintura	70
Abdominal	71
Quadril	98
Coxa Direita	49,5
Coxa Esquerda	49
Perna Direita (Gêmeo Direito)	34,5
Perna Esquerda (Gêmeo Esquerdo)	33,5

Resistência Muscular

Resistência Aeróbia - Teste c

Resistência Aeróbia - Protoc

Elementos cardiovasculares

Estratificação de Risco

Avaliação Bioquímica

**Objetivos:**

Definição muscular

Emagrecimento

Manutenção

Melhoria da condição física

Melhoria da flexibilidade

Preparação para exames fís

Tonificação

Limpar

**Frequência:**

**Motivação:**

**Atividade Física:**

Alta

Nenhuma

Alta (cm):       Peso (kg):

158,00      0,00

**FC Repouso:**

0

Peso ref. médio: 53,01

Peso-Peso ref.: -53,01

% Massa Gorda Ideal: 14

% Massa Gorda Normal: 21

Idade: 23

Observações da Avaliação:

## Anexo 8

### Plano de Treino Cliente A

#### Treino 1

Parte da aula	Exercício	Carga	Repetições/ Séries	Repouso
<b>Aquecimento</b>	10' bicicleta + mobilidade articular	Nível 5/6	-	-
<b>Parte Fundamental</b>	Supino com Barra;  Aberturas;  Puxador Alto;  Remada baixa com barra;  Bicep curl com barra em W;  Bicep curl com halteres.	23 kg  7,5 kg  27 kg  20 kg  11 kg  5 kg	12 a 15 Rep. 2 a 3 séries	30'' entre exercícios 1' entre séries
<b>Retorno à Calma</b>	5' passadeira + alongamentos dos grupos musculares trabalhados.	Vel. 6	-	-

#### Treino 2

Parte da aula	Exercício	Carga	Repetições/ Séries	Repouso
<b>Aquecimento</b>	10' passadeira + mobilidade articular	Vel. 7/8	-	-
<b>Parte Fundamental</b>	Leg Press;  Extensora;  Máquina Shoulder press;  Elevações laterais;  Tricep com corda na máquina de cabos;	64 kg  37 kg  10 kg  4 kg  10 kg	12 a 15 Rep. 2 a 3 séries	30'' entre exercícios 1' entre séries

	Kick Back com Halteres.	4 kg		
<b>Retorno à Calma</b>	5' bicicleta + alongamentos dos grupos musculares trabalhados.	Nível 5	-	-

## Anexo 9

### Plano de Treino Cliente B

#### Treino 1

Parte da aula	Exercício	Carga	Repetições/ Séries	Repouso
<b>Aquecimento</b>	10' passadeira + mobilidade articular	Vel. 6/7	-	-
<b>Parte Fundamental</b>	Leg Press;  Máquina de adutores e abdutores;  Leg Curl;  Máquina extensora;  Bicep curl na máquina de cabos;  Bicep curl com halteres.	50 kg  20 kg  18,5 kg  20 kg  7,5 kg  3 kg	15 a 20 Rep. 2 a 3 séries	30'' entre exercícios 1' entre séries
<b>Retorno à Calma</b>	5' bicicleta + alongamentos dos grupos musculares trabalhados.	Nível 5	-	-

#### Treino 2

Parte da aula	Exercício	Carga	Repetições/ Séries	Repouso
<b>Aquecimento</b>	10' Remo + mobilidade articular	Nível 6/7	-	-

<b>Parte Fundamental</b>	Remada Baixa com elástico;	Elástico 10 kg		
	Remada na máquina;	20 kg		
	Puxador Alto;	20 kg	15 a 20 Rep. 2 a 3 séries	30'' entre exercícios 1' entre séries
	Back Deck;	10 kg		
	Máquina Shoulder Press;	10 kg		
	Elevações Laterais com halteres;	3 kg		
<b>Retorno à Calma</b>	5' bicicleta + alongamentos dos grupos musculares trabalhados.	Nível 5	-	-

### Treino 3

Parte da aula	Exercício	Carga	Repetições/Séries	Repouso
<b>Aquecimento</b>	10' Elítica + mobilidade articular	Nível 4/5	-	-
<b>Parte Fundamental</b>	Flexões;	Peso Corporal		
	Chest Press;	20 kg		
	Pack Deck;	10 kg	15 a 20 Rep. 2 a 3 séries	30'' entre exercícios 1' entre séries
	Tricep com corda na máquina de cabos;	10 kg		
	Máquina de Tricep;	20 kg		
<b>Retorno à Calma</b>	5' bicicleta + alongamentos dos grupos musculares trabalhados.	Nível 5	-	-



## Anexo 10

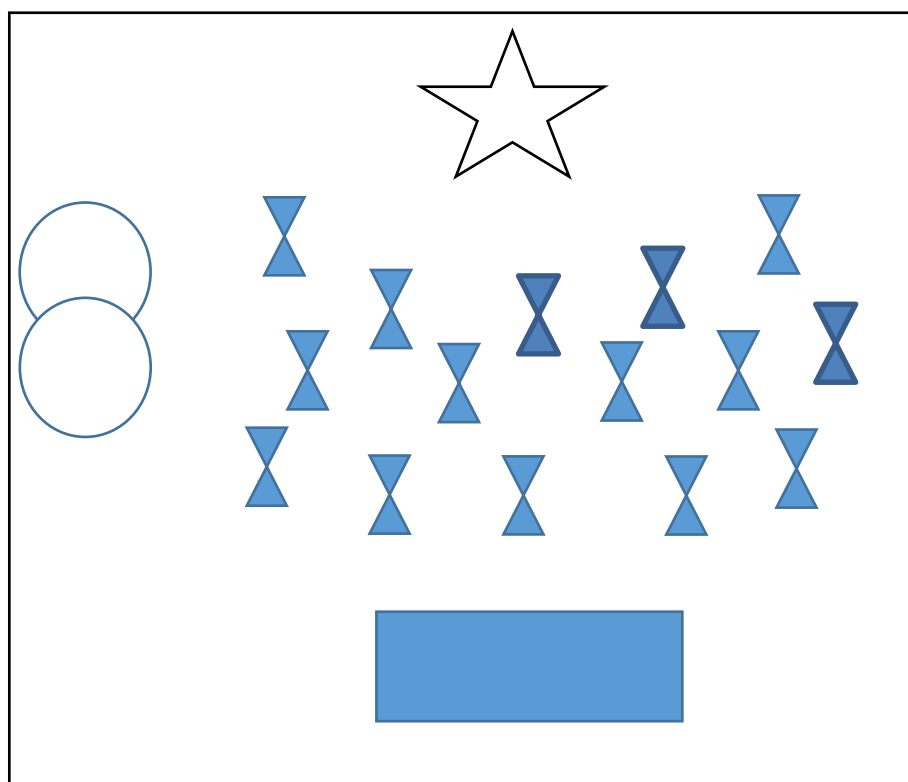
### Planeamento e Cartaz da Maratona de Cycling

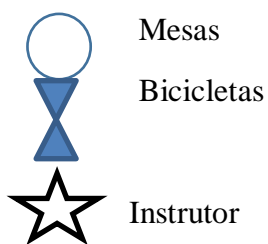
Duração	3h
Equipas	2 Elementos (30 Pessoas) ↓ <ul style="list-style-type: none"><li>• Equipas Mistas</li><li>• Equipas Femininas</li><li>• Equipas Masculinas</li></ul>
Objetivo	Máximo calorias (kcal) gastas
Instrutores	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ricardo Simão</li><li>•</li></ul>
Lembrança de participação	Medalha de cortiça, cantil
Prémios	Avaliação Gold, equipamento de Cycling, Luvas de cycling
Reforço alimentar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tostas</li><li>• Marmelada</li><li>• Doces</li><li>• Sumos de fruta</li></ul>

Disposição da sala

Estúdio 1

Janelas





Dados de equipa	
Nome	
Tipo de equipa	
Nº Calorias (kcal) na substituição	
Nº Calorias (kcal) no Final	
Total de calorias (kcal) gastas	

Classificações	
1º	
2º	
3º	
4º	
5º	
6º	
7º	
8º	
9º	
10º	
11º	
12º	
13º	
14º	
15º	



# Maratona de Cycling

## 3 HORAS!

Inscrições Obrigatórias (28 vagas/ 14 equipas)

Ricardo Simão

Filipe Saraiva

### Prémios:

- Prémio para a equipa que gastar mais calorias em cada categoria
- Prémios de participação
- Reforço alimentar gratuito

### Equipas duplas:

- Equipas mistas
- Equipas femininas
- Equipas masculinas

Vem queimar calorias connosco!

# 30 de Novembro

9:30h – 12:30h

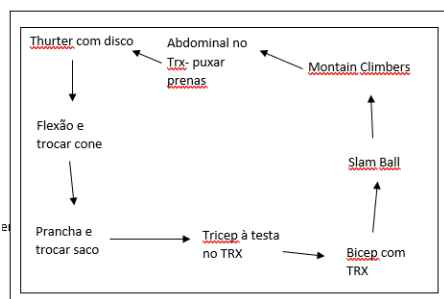
## Anexo 11

### Planeamento e Cartaz Multi Treino 20/20

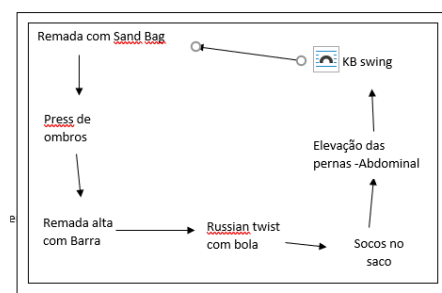
#### circuito:

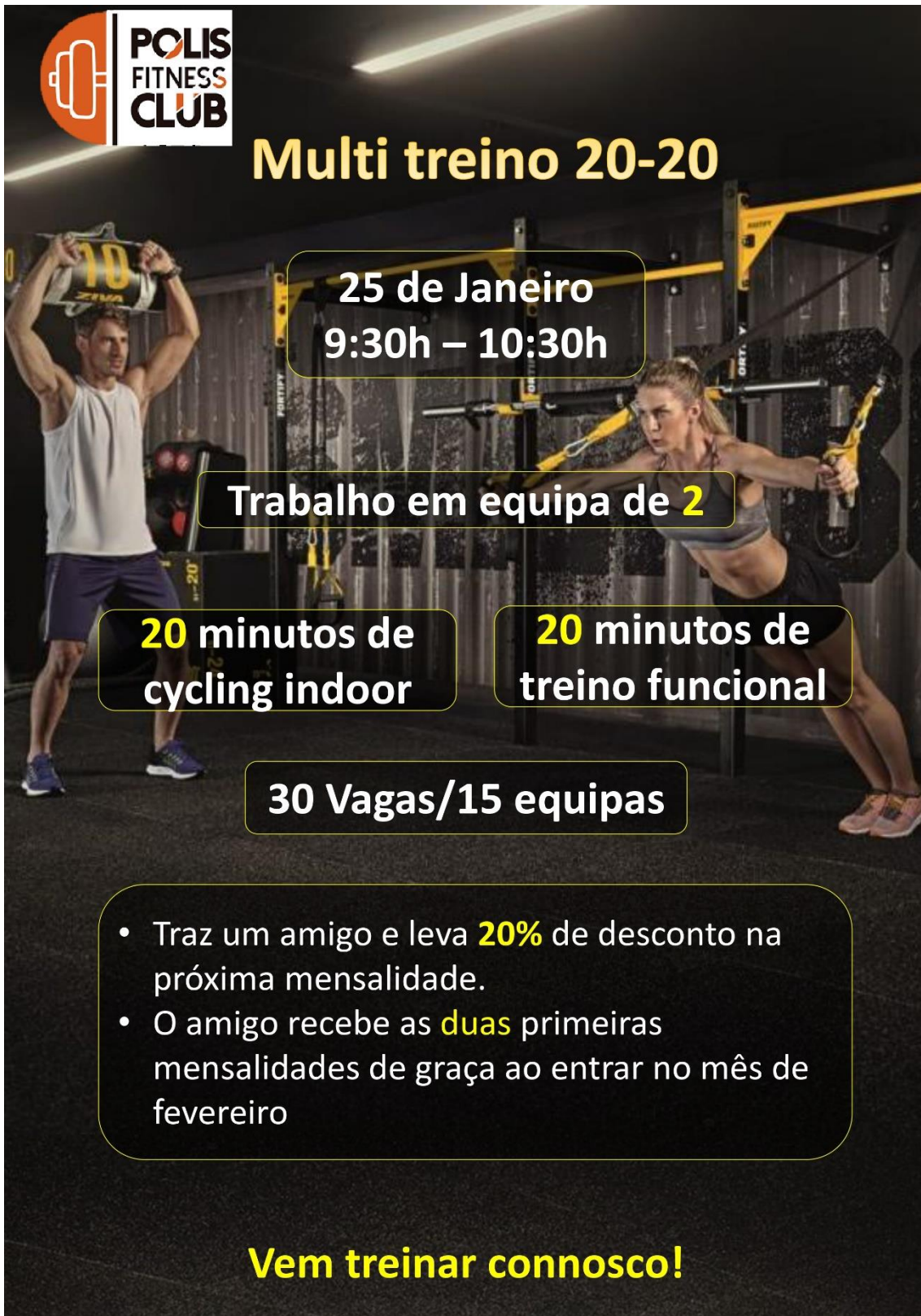

- 15 exercícios para circuito
- 30 pessoas
  
- 15 na bike
- 15 no circuito
  
- 10 min de bike
- 10 min de circuito
- 10 min de bike
- 10 min de circuito
  
- Tempo: 20:20 \* 15 = 10 min
  
- 2/3 min para troca de circuito para bike
- 2 salas com vários exercícios:
- 7 exercícios numa sala
- 8 exercícios noutra sala
  
- 20 min de bike
- 20 min de circuito
  
- 20% de desconto,
  
- 2 meses grátis para o novo

#### Sala 1



#### Sala 2





## Multi treino 20-20

25 de Janeiro  
9:30h – 10:30h

Trabalho em equipa de **2**

**20** minutos de  
cycling indoor

**20** minutos de  
treino funcional

30 Vagas/15 equipas

- Traz um amigo e leva **20%** de desconto na próxima mensalidade.
- O amigo recebe as **duas** primeiras mensalidades de graça ao entrar no mês de fevereiro

**Vem treinar connosco!**

Anexo 12

Ficha de Observação das Aulas de Grupo

FICHA DE OBSERVAÇÃO EM AULAS DE GRUPO

ATIVIDADE	N.º DE Clientes	NÍVEL DOS ALUNOS	INDICAÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DATA E HORA	PROFESSOR
Estudo	15	Intermédio	POSS FÍSICA C/UD	Cartões de Equio	20/09/2017 18:00h	Bernardo

Comportamento Inicial						
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não observados	COMENTÁRIOS	SUJEITOS DE APERFEIÇOAMENTO	
Cumprimentar os clientes no início da sessão	X					
Apresentar os conteúdos da sessão e objetivos/temas	X					
Comunicação com os Clientes						
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não observados	COMENTÁRIOS	SUJEITOS DE APERFEIÇOAMENTO	
Comunicação de forma clara e precisa	X					
Interagir com regras suaves e com afirmações positivas	X					
Utilizar de forma adequada o espaço e sons existentes no espaço	X			Utiliza sempre palavras de estímulo, de forma a ajudar os clientes a atuar?		
Utilização de tom de voz agradável e positivo	X					
Utilização de linguagem adequada ao nível de compreensão dos clientes	X			Utilização em termos negativos no início e depois a sua evolução?		
Utilização de linguagem específica do exercício	X					
Utilização específica de vocabulário	X					
Utilização de técnicas de comunicação verbal e não-verbal	X					
Estabelecimento de relações de comunicação com os clientes	X					
Posicionamento Instrutor/ Cliente						
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não observados	COMENTÁRIOS	SUJEITOS DE APERFEIÇOAMENTO	
Colocação adequada dos clientes e a sua interação	X			A sua altura é adequada para os exercícios? Há alguma alteração no nível de interação? Há alguma alteração no nível de interação?		
Preparação adequada do instrutor para a aula	X					
Postura do instrutor ao nível do cliente	X					
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X					
Instrução						
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não observados	COMENTÁRIOS	SUJEITOS DE APERFEIÇOAMENTO	
Apresentação do objetivo do exercício	X					
Definição de regras e procedimentos	X					
Apresentação de cuidados de segurança	X					

Apresentação do objetivo do exercício	X					
Definição sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento adequados para os alunos	X			A velocidade da instrução é adequada para os alunos? Há alguma alteração no nível de interação? Há alguma alteração no nível de interação?		
O exercício não coloca em perigo a integridade física dos clientes	X					
Correção da Postura Corporal	X					
Estímulo aos clientes	X					
O posicionamento dos alunos (com o objetivo de controlar a qualidade e a segurança)	X					
Clima						
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não observados	COMENTÁRIOS	SUJEITOS DE APERFEIÇOAMENTO	
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X					
Utilizar o nome dos clientes	X			Utiliza o nome de todos, todos que sabem o nome dos clientes?		
Pressionar para empenhamento no esforço	X			Utiliza o nome de todos, todos que sabem o nome dos clientes?		
Estar atento às intervenções dos clientes	X					
Utilizar vocabulário positivo	X					
Demonstrar dinamismo e energia	X					
Acolher e utilizar as ideias dos alunos (se aplicáveis)	X					
Fim de Aula						
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não observados	COMENTÁRIOS	SUJEITOS DE APERFEIÇOAMENTO	
Despedida aos clientes no final da sessão	X					
Motivação no final da sessão para a sessão seguinte	X					
Promove o diálogo no final da sessão	X					