



IPG Politécnico
| da | Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

João Pedro da Silva Martinho

julho | 2020





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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

JOÃO PEDRO DA SILVA MARTINHO
RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO
EM DESPORTO

julho 2020



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Estágio Exercício Físico E Bem-Estar
Licenciatura em Desporto
3º ano

João Pedro da Silva Martinho
Nº 5009009

Sob orientação do docente: Prof. Doutor Nuno Serra

Tutor/Supervisor de Estágio: Mestre Paulo Correia

Guarda - julho 2020
Ano Letivo 2019 – 2020

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

LFITNESS HEALTH CLUB



Guarda, 2020

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Entidade formadora:

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

Diretor da ESECD: Prof. Rui Formoso

Diretor do Curso: Prof. Doutor Pedro Esteves

Orientador de Estágio: Prof. Doutor Nuno Serra

Entidade Acolhedora:

Instituição: Bícepes & Trícepes – Ginásios Lda. LFitness
Oliveira do Bairro Health Club

Diretor Técnico: Paulo Correia

Tutor de Estágio: Mestre Paulo Correia

Número de Cédula Profissional: 96922

Habilitações Académicas: Mestrado

Endereço: Rua Foral 06 de Abril de 1514 109, 3770-102 Oliveira do Bairro

Telefone: 234 737 000 / 966 470 609

Página WEB: <http://fb.com/lfitnesshealthclub>

<https://www.linkedin.com/company/lfitnesshealthclub/>



Logotipo do grupo

Nome do Discente: João Pedro da Silva Martinho

Nº do Discente: 5009009

Curso: Licenciatura em Desporto

Duração do Estágio: 420 horas

Data de Início do estágio: 25 de setembro de 2019

Data do Final do estágio: 26 de junho de 2020

AGRADECIMENTOS

Neste momento em que concluo o meu período de aprendizagem, resta-me agradecer a todos os que direta ou indiretamente colaboraram nesta minha caminhada que me impulsionará para o mundo do trabalho.

Primeiramente agradecer a todos os docentes da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), pela transmissão de conhecimentos e experiências, que contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional. Com especial reconhecimento, ao Professor Doutor Nuno Serra pela sua orientação, acompanhamento e cooperação ao longo do estágio curricular, mesmo na existência de imprevistos.

De seguida, agradecer à entidade acolhedora, LFitness Health Club, ao meu tutor, Mestre Paulo Correia e toda a equipa com quem amadureci não só a nível profissional como social. Não esquecendo toda a disponibilidade, receptividade e preocupação por me mostrarem sempre este mundo dos ginásios, e todo o auxílio prestado no decorrer deste estágio.

Devo também um agradecimento sincero a todos os meus colegas de curso, pela ajuda e orientação em situações mais confusas, e que de alguma maneira me solicitassem dúvidas.

Para rematar, um agradecimento mais pessoal, à minha família pelo apoio incondicional, e por nunca me deixar desistir de encontrar alternativas e soluções aos obstáculos que ao longo do estágio foram surgindo.

RESUMO

Este documento reflete de forma rigorosa todo o planeamento e procedimentos adotados na unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, e tem como objetivo concluir a licenciatura em Desporto pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O local escolhido para efetuar o estágio foi o LFitness Health Club de Oliveira do Bairro, ginásio situado relativamente perto da minha localidade. Teve início no dia 25 de setembro de 2019 e terminou presencialmente no dia 13 de março de 2020, antes do tempo inicialmente programado devido ao COVID-19 e ao encerramento do ginásio. Entre formações, reuniões, períodos de observação, acompanhamento e intervenção, foi possível consolidar e implementar conhecimentos adquiridos nas diferentes unidades curriculares ao longo da licenciatura em Desporto e ainda desenvolver novas competências a nível não só profissional como social.

Este percurso como estagiário desenvolveu-se em três áreas, sendo a primeira integrada a fase de adaptação na entidade acolhedora, em que fiz o acompanhamento de clientes, essencialmente em observação e assistência ao treino individual em sala. Numa segunda fase, no âmbito das aulas de grupo, comecei por observar, avaliar e executar e, após certa experiência fui eu a instruir. Para finalizar, a avaliação e prescrição de treino foi a última etapa que, com o surgimento do COVID-19 e todas as suas implicações, não teve o desenvolvimento desejado. Nesta fase todo o ginásio se teve que adaptar para um formato digital, tendo isso repercussões no contacto com os clientes, suas respetivas avaliações e até mesmo na prática desportiva dos mesmos.

De um modo geral, neste relatório pretendo exteriorizar todos os procedimentos adotados nos diferentes estádios em que atuei neste estágio, assim como as devidas conclusões.

Palavras-chave: Desporto; Aulas de Grupo; Prescrição de Treino; COVID-19

ÍNDICE

Ficha De Identificação	IV
Agradecimentos	V
Resumo	VI
Índice De Figuras.....	X
Índice De Tabelas	XI
Lista De Siglas.....	XII
Introdução	1
CAPÍTULO I	3
1. Caracterização E Análise Da Entidade Acolhedora	4
1.1 Caracterização Do Meio Envolvente.....	4
1.2 Caraterização Da Entidade Acolhedora.....	4
1.3 Recursos Humanos	5
1.4 Instalações	6
1.5 Modalidades.....	11
1.6 Recursos Físicos	13
CAPÍTULO II.....	14
2. Áreas De Intervenção	15
2.1 Objetivos.....	15
2.1.1 Objetivos Gerais	15
2.1.2 Objetivos Específicos	16
2.2 Calendarização.....	17
2.2.1 Horário De Estágio	18
2.2.2 Planeamento Do Estágio.....	19

CAPÍTULO III	20
3. Atividades Desenvolvidas	21
3.1 Área E Fases De Intervenção.....	21
3.2 Atividades De Intervenção	22
3.2.1 Acompanhamento Dos Clientes	22
3.3 Estudos De Caso.....	23
3.3.1 Cliente A.....	24
3.3.2 Cliente B E C.....	24
3.4 Aulas De Grupo	25
3.4.1 Hiit.....	26
3.4.2 Abs.....	26
3.4.3 Gp	27
3.4.4 Cross Training	27
3.4.5 Localizada.....	28
3.6 Atividade De Promoção.....	29
3.7 Resumo Atividade	30
Reflexão Final.....	31
Bibliografia.....	33

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXOS	35
ANEXO I – Convenção de Estágio	36
ANEXO II – Plano de Estágio.....	39
ANEXO III – Imaginário Material – Sala de Exercício	41
ANEXO III – Imaginário Material – Sala de Exercício	42
ANEXO III – Imaginário Material – Sala de Exercício	43
ANEXO IV – Imaginário Material – Salas	45
ANEXO IV – Imaginário Material – Salas	46
ANEXO V – Relatório Observação de Aulas de Grupo	48
ANEXO VI – Plano de Treino Caso Estudo 1	50
ANEXO VII – Plano de Treino Caso Estudo 2.....	52
ANEXO VIII – Plano de Treino Caso Estudo 3.....	54
ANEXO IX – Plano aula de ABS online.....	56
ANEXO X – Plano aula de HIIT online.....	58
ANEXO XI – Plano aula de ABS.....	60

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - LFitness Health Clube	5
Figura 2 - Recepção	6
Figura 3 - Bar/ Zona de Refeições	6
Figura 4 - Espaço Kids	7
Figura 5 - Escritório	7
Figura 6 - Sala 1	7
Figura 7 – Sala 2	7
Figura 8 - Sala 3	8
Figura 9 - Balneário Masculino	8
Figura 10 - Zona de Cardio	8
Figura 11 - Zona de Musculação	9
Figura 12 – Zona de Peso Livre	9
Figura 13 - Sala Fitness Manager	9
Figura 14 - Gabinete médico e sala de avaliação	10
Figura 15 - Sala de Monitores	10
Figura 16 - Calendarização Anual do Estágio	17
Figura 17 - Horário Semanal do Estágio – 1ª fase	18
Figura 18 - Horário Semanal do Estágio – 2ª fase	18
Figura 20 - Aula Online de ABS	25
Figura 21 - Cartaz Promocional	29

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Planejamento Anual do Estágio.....	19
Tabela 2 - Resumo Estágio.....	30

LISTA DE SIGLAS

IPG - Instituto Politécnico da Guarda

ESECD - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

PT - *Personal Trainer*

MI - *Member Interaction*

AG - Aulas de Grupo

ABS - Abdominais

HIIT- *High Intensity Interval Training*

ACSM - *The American College of Sports Medicine*

EPOC - *Excess Post Exercise Oxygen Consumption*

INTRODUÇÃO

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

Desde muito novo que que estou ligado à prática desportiva, elegendo o basquetebol como a principal modalidade. Ao longo de dezasseis anos, percorri uma carreira desportiva federada no Sangalhos Desporto Clube, chegando a representar a seleção distrital de Aveiro e nacional. Posso assim dizer que cresci num ambiente repleto de exercício físico, criando um gosto enorme pela área, daí ser um sonho a possibilidade de licenciar-me nesta área. Esta escolha surgiu pelo interesse em aprofundar o conhecimento em Exercício Físico e Bem-Estar, para um dia poder vir a trabalhar na melhoria da performance de atletas.

Decidi então focar-me principalmente na área de prescrição do exercício físico, uma vez que é nesta que gostaria de poder trabalhar quando acabar a licenciatura. O principal público-alvo seria atletas, tentando potenciar vários parâmetros físicos e proporcionando-lhes uma melhor performance na sua modalidade.

Esta área já mostrou ser um dos principais fatores de uma vida saudável, e é de realçar a sua importância para a população e os benefícios visíveis e significativos que apresenta. A prática de atividade física regular tem demonstrado efeitos bastante benéficos contra várias doenças degenerativas (doença coronária, hipertensão, diabetes...) assim como prevenir o aparecimento de outras ou até mesmo o desenvolvimento das mesmas.

Para a concretização deste estágio, optei por uma entidade próxima da minha zona de residência e, entre as opções, a que mais suscitou o meu interesse foi o LFitness, em que me encontro, pela sua estrutura e objetivos futuros. Para além disso tinha um colega meu formado na área de desporto que exerce a sua função neste clube e me apresentou o mesmo como uma boa entidade acolhedora deste meu estágio.

Este relatório está dividido em três capítulos essenciais, precedidos por esta introdução, em que é caracterizada a instituição fornecedora de estágio e apresentados os objetivos, metodologia seguida e atividades desenvolvidas no meu estágio:

Capítulo I- Caracterização e análise da entidade acolhedora, em que apresento a entidade e a envolvente local (Oliveira do Bairro);

Capítulo II- Objetivos e calendarização do estágio, nos quais são expostos os objetivos gerais e específicos para cada área de intervenção, assim como o planeamento e calendarização;

Capítulo III- Atividades Desenvolvidas, em que são revelados os conteúdos interpelados neste estágio, desde a prescrição de treino, às aulas de grupo e outras atividades completares.

Para finalizar, é apresentada uma breve reflexão relativamente ao estágio desenvolvido.

CAPÍTULO I
CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA

1. CARACTERIZAÇÃO E ANÁLISE DA ENTIDADE ACOLHEDORA

1.1 CARACTERIZAÇÃO DO MEIO ENVOLVENTE

O LFitness Health Club, escolhido para realizar este estágio, situa-se no centro de Oliveira do Bairro, cidade localizada na região centro de Portugal, entre Aveiro e Coimbra.

O Concelho de Oliveira do Bairro é um território privilegiado pela sua localização na região bairradina, e ocupa cerca de 87Km² e 23 mil habitantes, repartidos por 4 freguesias. Dados estatísticos demonstraram que em quase uma década (entre 2010 e 2018) a densidade populacional (número médio de indivíduos por quilómetro quadrado) aumentou dos 262,8 para os 273,7, uma densidade populacional superior à global do país (de 126,2) (Diário de Aveiro -21 maio 2020)

A Câmara Municipal procura desenvolver condições que promovam a prática desportiva como uma fórmula essencial para uma vida saudável. Assim, dispõe de um Parque Desportivo Municipal que inclui uma Escola Municipal de Ténis, uma Escola Municipal de Natação, um Centro Municipal de Marcha e Corrida, e infraestruturas de qualidade: pavilhão desportivo multiusos, um estádio de futebol em relva natural, um campo de futebol de 5, em relva sintética, um complexo de piscinas e dois campos de ténis.

No que diz respeito a ginásios concorrentes ao escolhido, nesta cidade apenas existe mais um (Corpo Louco - Ginásio,Lda), no entanto, a câmara municipal tem vindo a desenvolver projetos de aulas de grupo no âmbito do fitness.

É importante salientar que, o LFitness Oliveira do Bairro está muitas vezes presente em eventos municipais, por convite da câmara, proporcionando aos habitantes momentos de atividade física promovendo assim um estilo de vida saudável.

1.2 CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA

A marca LFitness Health Club, fundada em outubro de 2015 é um novo conceito de ginásio que começou por aparecer na cidade de Oliveira de Bairro e mais tarde em Cantanhede, e que tem em vista a abertura de novos ginásios ainda em 2020, para colmatar a carência de instalações desportivas para o efeito da prática de atividade física assistida por profissionais formados e entendidos nas diferentes áreas apresentadas pelo mesmo. Tendo assim como objetivo proporcionar o melhor conforto a clientes/sócios através de serviços *premium* tais como acompanhamentos diferenciados

em sala de exercício através de “*coach’s*”, aulas de grupo para as mais variadas valências, serviço especializado de “*personal training*”, nutrição e SPA.

O LFitness Health Club Espaço de Oliveira do Bairro, clube escolhido para a realização do presente estágio curricular, conta com uma área de 1300m² de área útil, que abrange 3 salas de grupo e 1 sala com mais de 500m² indicada para trabalho cardiovascular, musculação e treino funcional.



Figura 1 - LFitness Health Clube

Tem ao dispor dos seus clientes equipamentos de cardiofitness, pesos livres, bancos de apoio (para atividade de musculação) e material diverso para treino funcional que garantem qualidade e diversidade/variedade no treino. Tem ainda a presença de profissionais, credenciados e altamente treinados que garantem ao cliente um treino seguro, correto e com a intenção de ajudar no dos objetivos.

1.3 RECURSOS HUMANOS

Direção: Luís Jesus / Liliana Vidal

Fitness manager: Paulo Correia

Coordenador de aulas de grupo/ Sala de exercício – Luís Barreiro

Coordenadora de P.T – Andreia Fernandes

Diretora Comercial/ administrativa: Tânia Silva

Comercial – Gabriela Carvalho

Administrativa – Inês Aradas

Diretora de Operações: Eulália Dionísio

Rececionista – Anuska Marques; Rute Botelho; Liliana Oliveira;

Empregada da Limpeza – Micaela Santos

Diretor financeiro: João Paulo

Instrutores: Luís Barreiro; Andreia Fernandes; Gonçalo Bem-Haja; Tiago Moniz; João Dias; Patrícia Duarte; Isabel Borges; Mário Ferreira; Iury Marques; Alexandre Nogueira; Tiago Reis; Rafael Soares; Gonçalo Pinheiro; Sandra Simões; Daniela Oliveira; Ricardo Dinis; Ricardo Duarte; Ricardo Lourenço; Luísa Farias

Estagiários: João Martinho; Nuno Portugal; Mariana Lima

1.4 INSTALAÇÕES

No Piso 0 contamos com espaços comuns com escadas que dão acesso ao piso superior, a entrada principal para o ginásio, para as três salas de aulas de grupo, Bar/zona de refeições, escritório, um WC de serviço, espaço *Kids*, e os dois balneários.

- Receção - Onde o primeiro contacto dos clientes é feito e são facultadas as informações necessárias pelas comerciais e rececionistas para a inscrição, é uma zona de entrada e saída dos clientes/sócios.



Figura 2 - Receção

- Bar/ Zona de refeições - sítio onde se encontra um espaço com mesas e cadeiras e uma copa equipada com micro-ondas e fogão elétrico para poderem preparar e degustar as suas refeições antes e depois dos treinos ou até mesmo para um pequeno convívio se for necessário.



Figura 3 - Bar/ Zona de Refeições

- WC serviço - Acesso a sócios e não sócios, homens, mulheres, crianças e deficientes.
- Espaço *Kids* - Esta pequena sala está destinada às crianças que vêm acompanhar os pais, que para poderem treinar as possam deixar num local de fácil visibilidade, onde existe uma mesa, cadeiras e material para o seu entretenimento.



Figura 4 - Espaço Kids

- Escritório - Local onde se encontra a Diretora comercial e administrativa, zona de entrada proibida a pessoal estranha ao serviço.



Figura 5 - Escritório

- Sala 1 - Ampla sala para a realização de várias aulas de grupo.

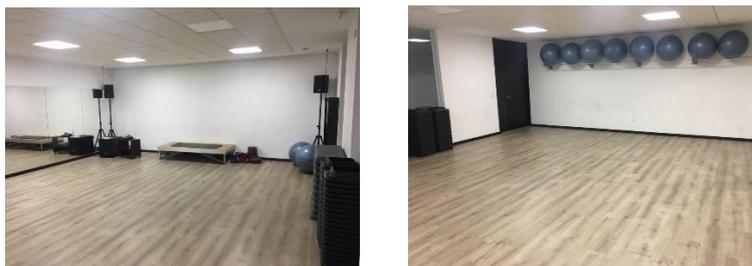


Figura 6 - Sala 1

- Sala 2 - Ampla sala para a realização de várias aulas de grupo.

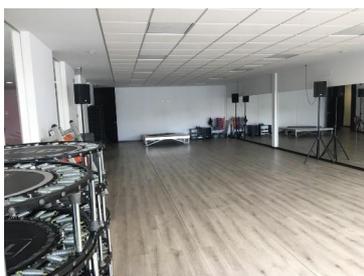


Figura 7 - Sala 2

- Sala 3 - Esta sala está destinada exclusivamente para as aulas de *Cycling* e *FitWalking* (modalidade que não se encontra ativa por este momento), nesta sala são simulados percursos variados de bicicleta, acompanhados por diversas músicas motivacionais.



Figura 8 - Sala 3

- Balneários - Estes espaços apresentam três zonas distintas, duas zonas secas para uma com 2 WC e um lavatório e a outra onde se encontram cacifos e bancos para trocarem de roupa e por fim a zona húmida com 4 chuveiros individuais.

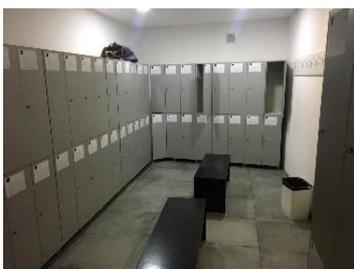


Figura 9 - Balneário Masculino

No Piso 1 encontra-se a sala de exercício, os espaços referentes a gabinete médico, sala de avaliação, sala do Fitness Manager, sala de monitores, WC de serviço e zona de serviços externos ao LFitness Health Club, mas relacionados com o mesmo objetivo, da saúde e o bem-estar físico e psicológico com gabinete de nutricionista e SPA.

- Sala de Exercício- Esta divide-se em três zonas de treino:
 - Zona de Cardiovascular – 27 máquinas, entre elas passadeiras, elípticas, remo ergómetro, bicicletas verticais e inclinadas, *runner* e *stair master*.



Figura 10 - Zona de Cardio

- Zona de Musculação – 15 máquinas de musculação com sistema de cabos e roldanas, com pesos incorporados, para treinar todos os grupos musculares de forma geral e isolada.



Figura 11 - Zona de Musculação

- Zona de Peso Livre – Esta zona é onde se encontra os bancos de musculação, barras olímpicas, halteres, discos e jaulas de musculação.

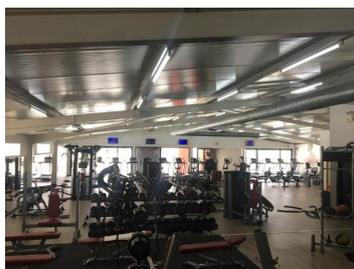


Figura 12 – Zona de Peso Livre

- Sala Fitness Manager- é o gabinete do diretor técnico onde partilha o espaço com mais dois profissionais, sendo eles os coordenadores de PT'S e de aulas de grupo e sala de exercício físico.



Figura 13 - Sala Fitness Manager

- Gabinete médico e sala de avaliação – Esta sala tem como principal função a realização de avaliações físicas, planificação e definição de objetivos individuais de cada cliente e também como gabinete médico para alguma eventual emergência médica.



Figura 14 - Gabinete médico e sala de avaliação

- Sala de monitores – espaço destinado só para os instrutores do ginásio poderem planear os planos de treino e aulas de grupo a lecionar com o devido resguardo a barulhos externos para melhor concentração.



Figura 15 - Sala de Monitores

- WC de serviço- Acesso principal para clientes e sócios, homens, mulheres e crianças.
- Espaço destinado a SPA e Nutricionista- Estes espaços são externos ao LFitness Health Club, mas estão relacionados com o ginásio, pois proporcionam melhores condições de utilização dos espaços para os clientes.

1.5 MODALIDADES

AULAS DE GRUPO

Neste parâmetro irei apresentar as diferentes modalidades praticadas na minha entidade, realizadas em diferentes espaços.

A sala 1 funciona à base do treino funcional: Pilates, GP, HIIT, ABS e Recharge. A sala 2 recebe aulas temporizadas ou cronometradas, ou que porventura possam suscitar maior afluência, uma vez que esta é maior (Dumbbells, Zumba, Yoga, Fightteam, Body Jump, Cross Training e Localizada). Finalmente, a sala 3 é destinada a aulas de Cycling, sendo por isso composta por diversas bicicletas.

Cycling: É uma forma específica de praticar ciclismo entre 4 paredes. Esta atividade é essencialmente cardiovascular, as suas aulas decorrem com instrução de instrutores certificados e com música a acompanhar. A maioria das aulas tem uma duração entre 40 a 60 minutos.

Dumbbells®: É um conjunto de exercícios realizados com barras e discos, utilizando os princípios do treino com pesos livres, adaptado ao ambiente de aula de Fitness. Este treino é preparado para que em 45 minutos se alcance um trabalho eficiente de todos os grupos musculares, o qual culminará num corpo forte e tonificado através de um alto gasto calórico.

Pilates: é um conjunto de exercícios que são realizados no Solo ou em Equipamentos exclusivos, que visa o total e completo controle e conexão entre corpo e mente, devolvendo e restaurando a saúde de indivíduos em condições patológicas assim como promovendo um aumento da qualidade de vida para pessoas saudáveis.

GP: Aula que combina exercícios específicos de Glúteo e Perna para o desenvolvimento dos mesmos grupos musculares com uma duração de 30 minutos.

Zumba®: Aula de Fitness-dança que englobe música com grandes mudanças de ritmo e de carácter internacional, juntamente com passos de dança com coreografias

lentas e rápidas tornando as aulas muito interessantes com benefícios na parte cardiovascular. Tem como duração 45 minutos.

HIIT: tem como significado da sigla “High Intensity Interval Training”, ou seja, “Treino com Intervalos de Alta Intensidade”, esta modalidade é assim uma combinação de períodos de atividade baixa, com variações de intensidade para acelerar o metabolismo que aumenta o consumo calórico após o tempo de treino com uma duração maior. Tem assim uma duração de 30 minutos.

ABS: É uma modalidade que tem como objetivo trabalhar a região do Core, com a finalidade de manter a estabilização e suportar toda essa região. Tem como função melhorar o equilíbrio, a postura e a mobilidade. Tem uma duração de 30 minutos.

Yoga: Esta modalidade procura trabalhar o ser humano como um todo, combinando a prática de posturas físicas e respiração consciente reduzindo a ansiedade e o stress diário. Esta modalidade procura assim melhorar a circulação e o fortalecimento dos músculos e articulações. Tem como duração 75 minutos.

Recharge®: É um programa que proporciona através da música, a harmonia e a fluidez dos movimentos, ativando vários estímulos nas suas capacidades físicas, em relação à postura, flexibilidade, respiração, com uma duração de tempo de aula de 30 minutos.

Fightteam®: É um programa de treino em que utilizam as técnicas de luta mais energéticas e desafiantes, criando assim um trabalho de grupo do mais motivador para todos os praticantes. A sua principal missão é melhorar o sistema cardiovascular e a tonificação muscular, assim como a perda de gordura através do grande gasto calórico que decorre em cada aula, com uma duração de 45 minutos.

Body Jump®: É um programa de treino que utiliza o minitrampolim para as aulas de Fitness, para fortalecer os ossos, músculos e articulações, potencializando a queima calórica, melhorando o sistema cardiovascular e combater a celulite de uma forma eficaz, esta aula tem uma duração de 45 minutos.

Cross Training: Esta modalidade tem como base movimentos funcionais variados de intensidade elevada. Tem como exercícios base correr, sentar ou pegar objetos. Tem assim como objetivo reduzir os riscos de lesões, melhorar a agilidade e a capacidade de resposta. Tem assim uma duração de 45 minutos.

Localizada: Esta modalidade consiste na execução de exercícios com bastantes números de repetições, cada exercício é direcionado para um grupo muscular distinto. Com o objetivo de melhorar a força, a resistência muscular, tonificar e perder volume corporal. Com uma duração de 45 minutos.

1.6 RECURSOS FÍSICOS

O LFitness apresenta todo o material necessário para a prática de exercício físico na vertente do fitness, desde máquinas de trabalho cardiovascular a equipamentos de musculação. No Anexo IV podemos encontrar todo o material disponível e quantidades nas diferentes salas, quer para um treino mais individualizado na sala de exercício, como para as aulas de grupo (na sala 1, 2 e 3). Com a diversidade de material existente neste ginásio, é possível prescrever treino bastante variado de forma a conseguir trabalhar todos os grupos musculares, assim como isolá-los se necessário. É graças ao leque de recursos que a entidade possui, que o treino pode ser adaptado ao cliente consoante as suas dificuldade e/ou limitações.

CAPÍTULO II
OBJETIVOS E CALENDARIZAÇÃO DO ESTÁGIO

2. ÁREAS DE INTERVENÇÃO

De acordo com a minha entidade acolhedora as minhas áreas de intervenção focaram-se em:

- Sala de exercício – A fase inicial constou num acompanhamento em sala de exercício, onde, posteriormente, acompanhei e avaliei a evolução de três clientes, prescrevendo assim exercício físico adequado para os mesmos.
- Atividades de grupo – Comecei por frequentar as aulas de grupo como um simples cliente, passando depois para aulas como monitor “sombra” e mais tarde como total orientador de uma faixa de músicas da aula. Por último, estava apto para dar qualquer uma das modalidades pré-definidas pelo meu tutor.

É de referir, portanto, que em ambas as áreas de intervenção, passei por três fases de modo a ter um progresso constante na minha intervenção. Numa primeira fase, esta apenas de observação, preocupei-me essencialmente com os clientes, as suas posturas e os seus métodos de treino, dando assim feedbacks e corrigindo-os sempre que necessário. Na fase seguinte, passei a ter mais intervenção, começando por realizar “sombra” em aulas de grupo e coleção de dados dos clientes. Por fim, já com um nível de autonomia superior, estava capaz de realizar as atividades que me eram solicitadas.

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 Objetivos Gerais

Tendo em conta as características do estágio e da entidade acolhedora do estágio formulei os seguintes objetivos gerais:

- Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção;
- Aprofundar competências que capacitem uma intervenção profissional e habilitada;
- 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;

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

2.1.2 Objetivos Específicos

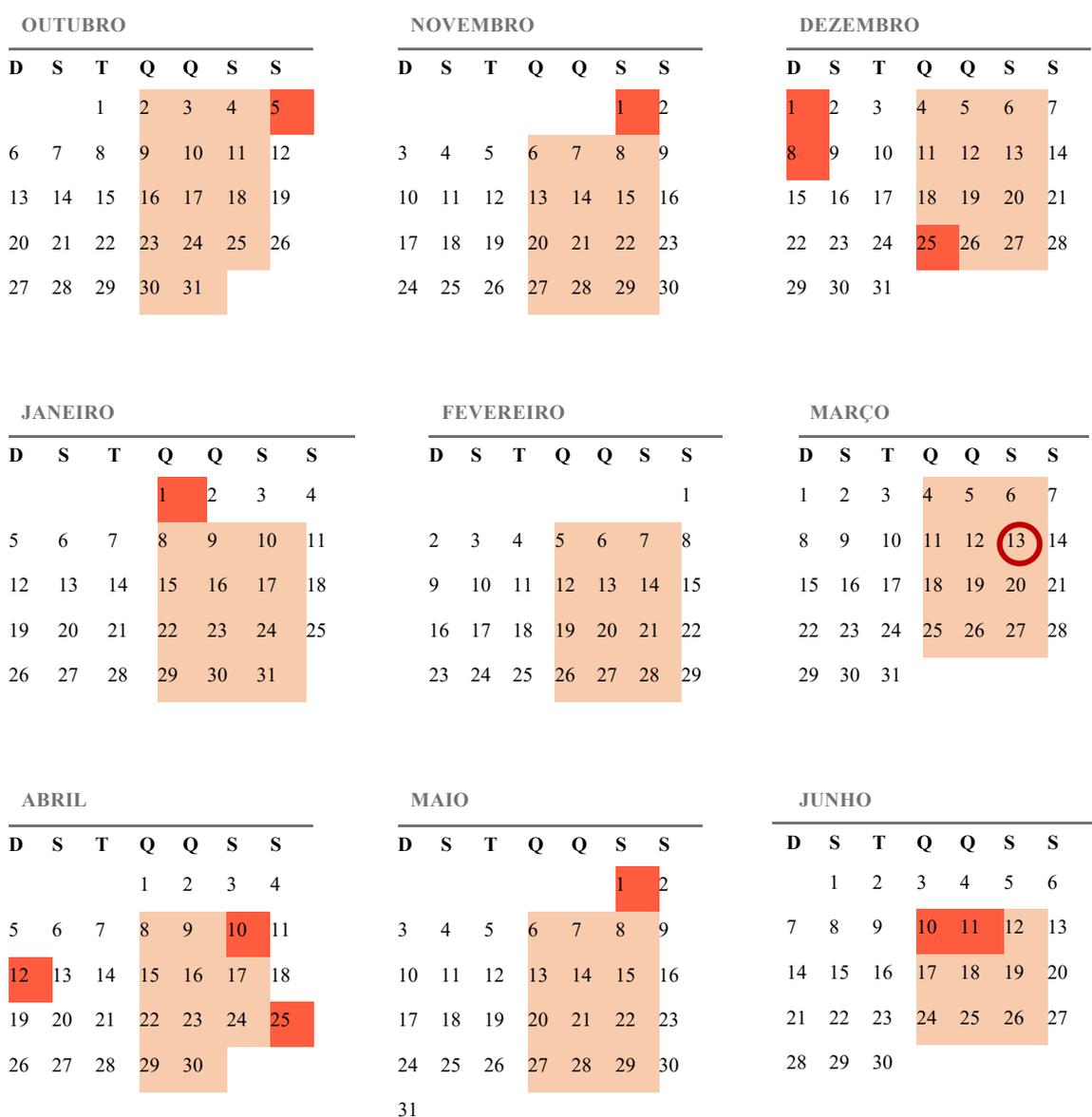
Os objetivos enunciados para as duas áreas de estágio foram os seguintes:

- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Exercício Físico e Bem-estar, bem como e outras unidades curriculares relacionadas com a área do fitness;
- Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais, bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais;
- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino/aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;
- Eleger, justificar e aplicar adequadamente as metodologias seccionadas para as diferentes sessões de atividades física, quer para atividades de sala de exercício, quer para aulas de grupo;
- Colaborar e/ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo e/ou grupo.
- Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes e sua retenção;
- 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

2.2 CALENDARIZAÇÃO

Na preparação deste estágio, elaborei juntamente com o meu tutor, uma calendarização anual (Figura 16) na qual definimos os objetivos, gerais e específicos, até ao final do mesmo. Com o surgimento do COVID-19, esta calendarização sofreu efeitos, não tendo sido possível efetivar alguns pontos a partir de março.

Figura 16 - Calendarização Anual do Estágio
outubro 2019 – junho 2020



○ Fim do estágio presencial

Dias de Estágio

Feriado

Dias de Folga

2.2.1 HORÁRIO DE ESTÁGIO

A mancha horária foi, numa primeira fase, constante ao longo do estágio, como podemos observar na Figura 17. Apenas numa segunda fase senti necessidade de assistir a algumas aulas de grupo fora do horário inicialmente estipulado, tendo adaptado então o mesmo.

Figura 17 - Horário Semanal do Estágio – 1ª fase

	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
09:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

Horário de Estágio

Horário de Folga

Figura 18 - Horário Semanal do Estágio – 2ª fase

	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
			07:05 LOCALIZADA	
09:00				
10:00		10:30 CROSS TRAINING		
11:00		11:15 ABS		
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00	18:30 HIIT		18:30 GP	
19:00	19:30 ABS	19:30 HIIT		
20:00		20:30 ABS		
21:00				

Sala

Assistir a AG

Dar AG

Horário de Folga

2.2.2 PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

Inicialmente foi estipulado este planeamento no qual o estágio iniciava à quarta-feira com 4 horas de sala; à quinta-feira estava no ginásio 3 horas de manhã e 4 horas à tarde; à sexta-feira estava em sala das 9 horas ao meio dia.

Numa primeira fase o meu objetivo era apenas supervisão e acompanhamento dos atletas em sala (MI). A partir de janeiro (2ª fase) comecei a assistir a várias aulas de grupo, algumas em horário que já estava destinado ao estágio e outras em horário extra (por exemplo à 6ª feira às 7:05 ou 18:30) de modo a atingir os objetivos pretendidos de presença em aulas de grupo. Em fevereiro comecei a dar a aula de ABS todas as 5ªfeiras às 11:15, a qual era planificada, estruturada e dada por mim.

Numa última fase, em que iria começar a ter os meus casos, com o surgimento do COVID-19, não foi possível concretizar este planeamento uma vez que, a 13 de Março de 2020 o ginásio encerrou as suas instalações ficando assim o estágio em *standby*. O ginásio disponibilizou inicialmente para os seus clientes vídeos de aulas elaboradas pelos seus instrutores, e nesse momento, a 6 de Abril gravei uma aula de ABS e uma de HIIT para a mesma finalidade. Apenas me foi permitida a realização destes vídeos, em que somente um deles foi publicado (ABS), uma vez que o ginásio quis dar prioridade aos instrutores e não aos estagiários.

Tabela 1 - Planeamento Anual do Estágio

OUT NOV DEZ	JAN FEV MAR		ABR MAI JUN
<i>MemberInteraction</i> (MI)	MB + Aulas de Grupo (AG)		Aplicação de metodologias de treino
	JAN	Assistir a AG (ABS; GP; HIIT; Cross Training; Localizada)	
	FEV	Aula de ABS (semanal- 5ªfeira)	
	MAR	- Avaliações e prescrição de treino - Início de casos de estudo	

CAPÍTULO III
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

3. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

No decorrer deste estágio, tive a oportunidade de vivenciar e aprender com os instrutores e interagir com vários clientes do LFitness, das diferentes faixas etárias.

Foram definidas etapas importantes para este percurso: no início, o foco foi a integração na entidade acolhedora onde participei em várias formações promovidas pelo ginásio (*Member interaction; Personal Trainer*) nas quais foram salientados os valores desta marca e as regras pelas quais se orientam (desde o cumprimentar sempre os clientes e instrutores, como a verificação e organização do material) e reuniões semanais com o meu tutor nas quais expunha as minhas dificuldades e pontos positivos da semana. No que diz respeito à fase de intervenção esta teve quatro focos: acompanhamento do cliente, aulas de grupo, prescrição de exercício e avaliação física. No entanto, dada a situação e impacto que o COVID teve na realização do estágio, estes últimos dois pontos não foram aprofundados como planeado inicialmente.

3.1 ÁREA E FASES DE INTERVENÇÃO

Na área de intervenção focada no cliente, fiz observação em sala, acompanhando o treino dos clientes. No início, comecei por me integrar na entidade, conhecendo a marca, os instrutores e os recursos existentes, tendo o complemento de formações. Em sala a minha função era essencialmente vocacionada para o cliente, dando *feedbacks* e ajudando na correção da postura e execução do exercício, de modo a que o treino fosse o mais eficaz e seguro possível, com foco nos seus objetivos. Tinha, para além da interação com o cliente, o dever de manter os materiais organizados e aptos para a prática desportiva.

No campo das aulas de grupo, previamente comecei por assistir e realizar aulas de grupo (AG) e analisar através de um relatório que me foi facultado pelo meu tutor (Anexo V), tanto a postura do instrutor na aula como a pertinência dos exercícios. Após um mês a assistir a AG, comecei a fazer sombra, isto é, estar ao lado do instrutor e transmitir juntamente com ele os exercícios e os seus referentes *feedbacks*. Numa etapa seguinte foi-me atribuída uma parte da aula (aquecimento, alongamento ou parte fundamental) que era da minha responsabilidade realizar. Logo após algumas aulas coorientei as aulas de grupo com o instrutor destinado à mesma. Apenas numa última fase, a partir de fevereiro, fiquei com uma aula de ABS semanal a meu encargo.

No momento em que iria intervir nas áreas de prescrição de exercício e avaliação física, o ginásio teve que fechar as suas instalações devido ao COVID e o estágio teve que se adaptar às circunstâncias. Consequentemente a intervenção no âmbito de avaliação física teve repercussões uma vez que, numa primeira deveria ter observado avaliações físicas realizadas por instrutores e só depois ser eu próprio a realizar avaliações e/ou reavaliações aos ‘meus clientes’ e, devido ao encerramento do ginásio, isto não foi alcançado. Também a intervenção no domínio da prescrição de exercício teve que ser adaptada, tal como parte do mundo naquele momento. Fiz então uma intervenção ‘online’ na qual prescrevi planos de treino para três clientes, sempre focado no objetivo dos mesmos, e me mostrei disponível e presente para qualquer acompanhamento necessário.

3.2 ATIVIDADES DE INTERVENÇÃO

No decorrer deste estágio tive oportunidade de explorar diferentes ramos dentro de um ginásio, como a prescrição de treino e avaliação física, acompanhamento de clientes e aulas de grupo. Procurei sempre adquirir novos conhecimentos e ultrapassar as dificuldades que surgiam com a ajuda e experiência dos restantes instrutores que me acompanharam e ajudaram a crescer a nível profissional.

Neste ponto irei apresentar o que foi concretizado nas diferentes áreas de intervenção, nas quais tive a oportunidade de pôr em prática conteúdos adquiridos ao longo da licenciatura.

3.2.1 ACOMPANHAMENTO DOS CLIENTES

Após a minha apresentação e integração, a entidade teve a preocupação de me transmitir os princípios pelo qual me devia guiar. Tive sempre em atenção saudar os clientes e instrutores tal como me foi instruído para o fazer. O meu trabalho em sala consistia em manter um bom ambiente em sala, corrigir posturas, explicar e demonstrar, se necessário, o exercício prescrito pelos meus colegas, e se for caso disso adaptar exercícios caso as máquinas ou os outros materiais estivessem ocupados com outros clientes, tentando com isso manter o exercício o mais idêntico possível com o até então prescrito.

3.3 ESTUDOS DE CASO

No decorrer do estágio curricular foram exigidos a análise e o acompanhamento de três estudos de caso. Estes tinham como principal objetivo colocarmos as metodologias aprendidas durante a licenciatura na área da prescrição de treino em prática, assim como experienciarmos ganhos de autonomia e responsabilidade relativamente ao treino/acompanhamento individual de um cliente. Nesta área, uma vez que a entidade onde decorreu o meu estágio tinha objetivos mensais a serem cumpridos a nível de números de PT's (*personaltraining*), foi-nos desde cedo transmitido (a mim e ao meu colega de estágio) que os estudos de caso que iríamos ter, seriam clientes que já treinavam com o nosso tutor ou com outro instrutor, desde que as pessoas em causa não se importassem. Isto porque, não nos iriam atribuir nenhum cliente que não estivesse outrora a ser seguido por outro instrutor. A entidade não considerava justo estar a conceder clientes aos estagiários, portanto foi decidido que os estagiários iriam ter três estudos de caso, sempre com a supervisão do nosso tutor.

Esta área e seus referentes conceitos iriam ser trabalhados a partir de março, juntamente com as respetivas avaliações, porém, devido à pandemia que afetou o nosso mundo este campo teve que ser alterado e fundamentado. O acompanhamento e suas respetivas avaliações iriam ser feitas apenas online.

Com o início do estágio a nível virtual comecei por acompanhar três clientes e realizar planos de treino, baseando-me nos seus valores e objetivos. Estes planos de treino eram adaptados de forma a que os atletas os pudessem realizar em locais onde se sentissem seguras e com o material que tinham nas suas casas. Contudo, devido a esta situação tão alarmante, os meus estudos de caso ou porque tinham aulas (todos eram estudantes), ou porque a vontade de praticar exercício não os cativava, não consegui obter resultados tanto a nível morfológico como metabólico. No entanto, tentei com algum esforço que eles cumprissem o plano estipulado, mas as respostas não foram as melhores.

Relativamente às metodologias adotadas, baseei-me essencialmente no método de treino em circuito, que consistiu numa grande diversidade de exercícios realizados com um reduzido intervalo de tempo, ou até mesmo de forma contínua (sem descanso). Sendo este método de treino adequado para iniciantes de forma a melhorar a resistência muscular e cardiorrespiratória, decidi adotá-lo nos meus casos de estudo embora com intensidade e complexidade distintas dados os objetivos e o nível de treino em que cada cliente se encontrava.

3.3.1 CLIENTE A

O cliente A, tratava-se de um indivíduo do sexo feminino com 21 anos e 71kg (único valor conseguido avaliar), cujo principal objetivo era a perda de peso e tonificação, não apresentando qualquer tipo de patologias.

Dado o encerramento dos ginásios, teve de se verificar uma adaptação do material e condições de treino. Assim, dada a disponibilidade da cliente, elaborei 4 planos de treino (Anexo VI) com os devidos ajustes nos locais e materiais, por exemplo usando: bicicleta, corda, banda elástica, minibandas, dois halteres de 3kg e uma *fitball*.

Baseei-me no treino funcional de forma a melhorar a sua condição física e funcionamento metabólico com o objetivo de queimar o máximo de gordura, apoiando-me assim em alguns estudos que demonstram que a atividade diária de pelo menos 45 minutos com intensidade e rigor é suficiente para atingir resultados pretendidos. Tentei assim apoiar-me em modelos de treino aeróbio, que permitissem obter resultados ao nível da perda de peso, de gordura, e controlo da mesma ao longo prazo, como aprendido ao longo da licenciatura.

Conseguí com isto obter melhorias ao nível do peso (único valor avaliado), embora não significativas. Acredito que dada a dedicação e empenho nos treinos, terá havido melhorias ao nível da massa gorda e magra e alguns ganhos em relação à massa muscular, no entanto não tive qualquer meio de avaliar estes parâmetros. Penso com isto, ter conseguido acelerar o seu metabolismo e criar o efeito EPOC (*Excess Post Exercise Oxygen Consumption*) que representa o aumento do consumo de oxigénio no pós-treino e, conseqüentemente, em repouso (gasto de calorías para as funções vitais) a aceleração do metabolismo, devido às alterações orgânicas resultantes do exercício aeróbio.

Dada a proximidade da cliente, foi-me possível acompanhar alguns treinos presencialmente nos quais pude intervir a nível de posturas e de intensidade, analisando assim a conveniência dos planos elaborados.

3.3.2 CLIENTE B e C

Vou apresentar simultaneamente os clientes B e C dadas as suas semelhanças não só em objetivos como nas condições e aquilo que foi o seu empenho e progressos ao longo da pandemia. Trata-se de indivíduos do sexo feminino com 21 e 25 anos, que pesavam 64 kg e 60 kg, respetivamente. Os seus principais objetivos eram perda de

peso e tonificação (essencialmente na zona do abdominal e coxa), não apresentando qualquer tipo de patologias, no entanto, são pessoas com pouca prática desportiva e um estilo de vida mais sedentário. A disponibilidade de ambas era de 2 vezes por semana, atribui-lhes assim 2 planos de treino. Com base no material ao seu dispor (bicicleta, passadeira e uma *fitball*) realizei novamente treinos aeróbios (Anexo VII e VIII), mas desta vez, devido a serem iniciantes, adaptei o treino com exercícios menos exigentes do que aqueles adotados no plano do cliente A. O intuito inicial era acelerar o metabolismo e adaptar o corpo ao exercício físico e, só numa fase seguinte focar-me-ia em exercícios mais localizados para obter resultados a nível de ganho de massa muscular e atingir a pretendida ‘tonificação’ por parte das clientes.

Dado a falta de dedicação e certo desinteresse das mesmas nestes treinos, não consegui obter qualquer tipo de *feedback* e posteriores resultados.

Contudo, tenho a certeza de que se estas duas utentes levassem os treinos com o rigor e a intensidade certa, para que depois pudéssemos aumentar a carga de treino, os resultados iriam com certeza ser esclarecedores de que este treino é excelente para ganhos futuros.

3.4 AULAS DE GRUPO

Conforme planeado, numa primeira interação com aulas de grupo, comecei por observar, executar e preencher relatórios de diversas aulas de grupo, nomeadamente, ABS, GP, HIIT, Cross Training e Localizada, em que adquiri recursos e competências para numa fase seguinte lecionar parte das aulas e numa fase final planificar e ser responsável por uma aula semanal de abdominal, a partir de fevereiro.

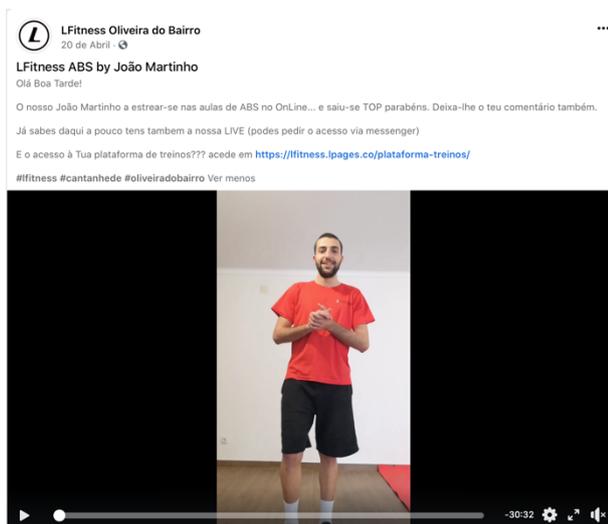


Figura 19 - Aula Online de ABS

No entanto, com a adaptação do ginásio a vídeo-aulas, tive a possibilidade de gravar duas aulas, uma aula de ABS e uma aula de HIIT, apenas tendo sido publicada a de abdominais (Fig. 20; Anexo IX e X, o seu respetivo planeamento).

3.4.1 HIIT

HIIT- “*High Intensity Interval Training*” - é um treino intervalado de alta intensidade. Este tipo de treino “envolve exercícios aeróbicos realizados em alta intensidade por um curto período de tempo, intervalado com alguns segundos de descanso” explica o PT Tiago Silva, criador do grupo de corrida “*No Limit Runners*” (Nit – “Afiml, o que é que o treino HIIT faz ao nosso corpo?”).

A ACSM esclarece que este treino consiste em períodos de esforço de curta (<45 seg) ou longa duração (2-4 min) realizados a uma intensidade de 80 a 95% da frequência cardíaca máxima estimada, seguidos de períodos de recuperação ativa ou passiva, a uma intensidade de 40 a 50% da frequência cardíaca máxima estimada. Revela ainda que, o treino HIIT é um método cada vez mais reconhecido e comum, aplicado em planos de treino de forma a potenciar o desenvolvimento cardiorrespiratório bem como a impulsionar diversos benefícios para a saúde.

Por ser um treino curto, mas intenso, uma das vantagens que apresenta é a facilidade de ser encaixado na rotina da sociedade, uma vez que a falta de tempo é para muitos ainda uma barreira para uma prática de exercício físico, sendo então considerado um treino eficiente a nível temporal para atingir benefícios saudáveis para a saúde. Outra mais-valia que o HIIT apresenta é que, comparativamente a outros treinos, proporciona um maior gasto calórico no período pós-treino.

Já existem estudos que comprovam que treinos intensos de poucos minutos são tão ou mais eficazes na queima de gordura corporal, do que treinos de longa duração. No entanto, por ser uma modalidade relativamente recente ainda não existem estudos suficientes que comprovem todos os seus benefícios.

No decorrer do estágio, numa primeira fase assisti e executei algumas aulas de HIIT, de 30 minutos, onde pude vivenciar o explicado acima. Mais tarde, juntamente com o instrutor responsável pela aula, planeei e orientei eu mesmo a aula, estando este apenas como minha sombra.

3.4.2 ABS

A aula de ABS é uma aula, de curta duração (30 min) focada em exercícios de abdominais, reforçando e fortificando todo o abdominal e o core e melhorando assim a postura, equilíbrio e mobilidade corporal.

Os abdominais têm um papel importante no corpo/fisionomia humano uma vez que apoiam as costas e a pélvis e, quanto mais forte este musculo, maior o apoio, aliviando a dor nas costas e prevenindo lesões futuras. Além disto um abdominal forte é fundamental para manter uma boa postura.

No decorrer do estágio para além de assistir e fazer aulas deste tipo, ainda fiquei responsável por uma aula semanal. A aula tinha 30 minutos repartidos em 3 minutos de aquecimento, 24 min parte fundamental e 3 min para retorno à calma e alongamento. No Anexo XI é possível analisar um dos planos da aula. Ao longo deste percurso tentei evoluir e até mesmo fugir um pouco ao que é normal, planeando uma aula de abdominal com a *fitball*, em que o *feedback* dos clientes foi bastante positivo.

Propus sempre um esquema da aula, optando por trabalhar diferentes zonas do abdominal isoladamente. Isto é, começar por exercícios focados na parte superior, numa segunda sequência modificar o foco para os oblíquos e finalizar com exercícios mais concentrados na zona inferior do abdominal.

3.4.3 GP

GP – glúteo e perna, como o nome indica, é uma aula que se foca essencialmente no glúteo e pernas. A par da cintura, glúteos e as coxas são as regiões musculares onde as mulheres, de forma geral, tentam perder peso e tonificar. Além de fortalecer, treinar perna e glúteo ajuda no processo de emagrecimento, contribuindo para um corpo mais funcional, promovendo assim o bem-estar.

Nas aulas que assisti verifiquei que os exercícios mais comuns para atingir uns glúteos e pernas mais tonificados/as e firmes são os agachamentos e lounges, e em alguns momentos exercícios mais compostos para trabalhar diferentes músculos no mesmo exercício. Procurei assim que a aula se baseasse essencialmente nestes exercícios, mas, sempre com alterações tanto de amplitude, posicionamento e até mesmo de exercício, procurando com isso melhores resultados e feedbacks positivos dos atletas.

3.4.4 CROSS TRAINING

O Cross Training ou Treino Funcional é um treino complementar ao treino tradicional de musculação. É um método exclusivo e bastante eficaz que se diferencia do treino clássico pela sua intensidade no exercício e curto tempo de recuperação, pelo

facto de exercitar várias cadeias musculares no mesmo movimento e pela diversidade de exercícios num único treino, uma vez que este é feito em circuitos. Apresenta benefícios para a performance pessoal, desde a sua eficiência e progressos no emagrecimento às melhorias das aptidões físicas (por exemplo: resistência muscular, cardiovascular e respiratória; flexibilidade; força e tonificação muscular; agilidade; coordenação).

As aulas de Cross Training em que estive presente foram de 45 minutos repartidos em 5 min de aquecimento, passando por um ritmo moderado aumentando a intensidade de modo a aumentar o ritmo cardíaco. A aula consistia em circuitos ou desafios impostos no início da aula (em tempo ou repetições) com o objetivo de procurar o nosso máximo de esforço, exercitando todos os grupos musculares com movimentos explosivos.

3.4.5 LOCALIZADA

A aula de Localizada é como o nome indica, uma aula de resistência muscular localizada. Consiste numa diversidade de movimentos aeróbicos simples, com ou sem equipamentos (normalmente halteres, barras, discos e/ou caneleiras), em que cada série de exercícios se concentra num único grupo muscular. Os objetivos desta modalidade estão focados no aumento de força e flexibilidade corporal, bem como na queima calórica.

No ginásio experienciei algumas aulas de localizada, de 45 minutos, em que após o aquecimento, trabalhámos todos os grupos musculares de forma separada. O facto de ser uma aula ritmada e dinâmica ajuda não só no fortalecimento muscular e emagrecimento, como também melhora o sistema cardiorrespiratório.

Constatei então que algumas das aulas que exerci, nomeadamente as de HIIT, ABS e GP são tipo de aulas onde “é possível obter mais com menos”, explicou Gibala, o autor do estudo, publicado no *Journal of Physiology* (volume 588 cap.6, pp. 1011-1022), onde reforça os benefícios de um treino curto e intervalado de alta intensidade, considerando que é uma alternativa eficiente para os tipos tradicionais de treino de longa duração.

3.6 ATIVIDADE DE PROMOÇÃO

No âmbito desta unidade curricular, juntamente com o meu colega Nuno Portugal, planeámos uma atividade de promoção que, devido ao COVID-19 e ao encerramento do ginásio, não foi possível concretizar.

Este evento, iria ser uma maratona de *spinning*, a realizar na manhã de dia 23 de maio, Dia Internacional da Luta Contra a Obesidade, a realizar no parque de estacionamento do ginásio. O seu principal objetivo seria promover a saúde e bem-estar e assim combater o sedentarismo e a obesidade. O público alvo desta atividade seria indivíduos entre os 16 e os 60 anos de idade.

Isto iria proporcionar uma publicidade ao ginásio, a prática de atividade física e, uma análise do nível de sedentarismo da população presente, através de um rastreio com a ajuda de uma balança de bio impedância e medidas corporais. É possível analisar toda a preparação deste projeto na pasta específica para o mesmo no dossier de estágio.

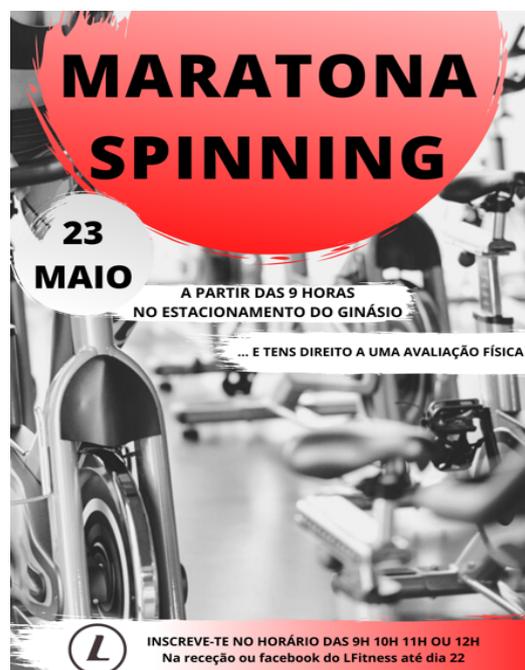


Figura 20 - Cartaz Promocional

3.7 RESUMO ATIVIDADE

Em forma de síntese, exponho neste ponto as atividades e tarefas realizadas ao longo do estágio, desde formações de integração a acompanhamento de treino. A tabela 1 ilustra assim o volume de horas despendidas em cada ponto das diferentes áreas de intervenção em que atuei.

Tabela 2 – Resumo do Estágio

ÁREA DE INTERVENÇÃO	DESCRIÇÃO	VOLUME (horas)
Sala de Exercício	Formações de Integração	6
	Acompanhamento em sala de exercício (feedbacks e correção postural)	305
Aulas de Grupo	Observadas	14
	Partilhadas (“sombra”)	24
	Autónomas	6
	Planos de Aula	2
Aulas Online	Planos de Aula	2
	Gravações	2
Acompanhamento Online	Planos de Treino	8
	Acompanhamento de Treino	1
Projeto de estágio	Planeamento da Maratona de <i>Spinning</i>	6

REFLEXÃO FINAL

Em modo de conclusão deste relatório, vou fazer uma breve reflexão acerca de todo o meu percurso enquanto estagiário. Após dar por terminado o estágio curricular, acredito que foi deveras gratificante tanto a nível de desenvolvimento das minhas competências pessoais e sociais, como a nível técnico, uma vez que transpus para a prática todos os fundamentos adquiridos até então ao longo da minha licenciatura em Desporto.

No início desta nova realidade, fui bastante bem recebido na entidade acolhedora. Toda a equipa se mostrou disponível para me ajudar a ultrapassar os desafios impostos, assim como também os clientes colaboraram na minha integração.

A realização deste relatório teve a intenção de demonstrar e explicar todo o meu trabalho e percurso enquanto estagiário na entidade LFitness, sendo esta a minha primeira experiência na área a um nível mais profissional.

O início do meu estágio foi um pouco complicado, pois demonstrava algumas dificuldades na forma de comunicar e interagir com pessoas até então desconhecidas, mas, com o passar do tempo fui melhorando neste aspeto até que, cheguei ao ponto de total à vontade, mas sempre com noção do local e do trabalho que necessitava realizar.

Com o avançar do estágio começaram a surgir pontos pelos não me sentia tão seguro, tais como a execução de aulas de grupo. Porém com o desenrolar da integração no ginásio e graças ao meu recorrente diálogo com os clientes, as aulas de grupo com o passar do tempo iam-se tornando cada vez mais acessíveis, e os nervos já eram quase inexistentes. Contudo, esta é uma área na qual não dou muita importância, pois não é nela que me pretendo focar no meu futuro, mas sim em treino para atletas.

No decorrer do estágio senti também uma grande evolução de semana a semana, no que toca a prescrição de treino e os seus referentes exercícios, pois quando cheguei ao ginásio os exercícios impostos pelos meus colegas tinham nomes um pouco diferentes do que os aprendidos ao longo da nossa formação. No entanto, com o passar do tempo já era do meu conhecimento todos os exercícios prescritos nos planos de treino de cada atleta assim como referentes adaptações aos mesmo, no caso de uma lesão não prevista, ou de determinadas máquinas estarem ocupadas nesse preciso momento.

Em relação ao treino personalizado, tinha algumas dificuldades na elaboração de um plano de treino, tendo em conta a estrutura e as metodologias mais adequadas ao

objetivo e fisionomia do cliente em questão. Contudo, com a ajuda do meu tutor e do meu orientador de estágio este ponto tornou-se mais acessível. Porém, devido a esta pandemia mundial este ponto ficou um pouco aquém do que eram os objetivos iniciais pois, estava à espera de alguns resultados, mas percebo perfeitamente que a vontade ou as circunstâncias não fossem as melhores para a prática desportiva.

Em relação à licenciatura de desporto, considero esta unidade curricular é a mais crucial e que melhor nos prepara para o mercado de trabalho. Contudo, esta era impossível ser realizada sem as bases das outras unidades curriculares que tivemos no percurso destes três anos.

No que toca ao meu futuro, fiquei ainda com mais vontade de ingressar no mundo do trabalho e especializar-me na área desportiva, tendo em conta a preparação física para atletas sejam eles de alto rendimento, ou jovens cujo objetivo é superar-se a cada dia.

BIBLIOGRAFIA

American College Sports of Medicine (2014). *ACSM Information on... High Intensity Interval Training*

CM Oliveira Do Bairro. *Concelho, Oliveira Do Bairro | No Coração Da Bairrada*. Consultado em 20/jun, 2020, em <https://www.cm-olb.pt/p/concelho>

Corpo Louco. *Localizada*. Consultado em 26/jun, 2020, em <http://corpolouco.pt/aula/localizada/>

Diário de Aveiro (21 maio 2020). *Evolução De Oliveira Do Bairro Em Oito Anos Divulgada Pela Pordata*. Consultado em 20/jun, 2020, em <https://www.diarioaveiro.pt/noticia/57361>

Domyos. *O Cross Training: Desenvolver Sua Boa Forma Física Em Casa*. Consultado em 26/jun, 2020, em https://www.domyos.pt/conselhos/o-cross-training-desenvolver-sua-boa-forma-fisica-em-casa-a_186386

Facebook, *LFITNESS*. Consultado em 20/out, 2019, em <https://www.facebook.com/lfitnesshealthclub/>

Fellipe Franco - Personal Trainer. *Exercícios De Glúteos E Pernas Para Turbinar Seu Treino*. Consultado em 26/jun, 2020, em <https://news.gympass.com/exercicios-de-gluteos-e-perna/>

Guiame (10 março 2010). *Fazer Apenas Alguns Minutos De Exercício Tem Eficiência Similar Às Atividades De Longa Duração*. Consultado em 26/jun, 2020, em <https://guiame.com.br/vida-estilo/saude/fazer-apenas-alguns-minutos-de-exercicio-tem-eficiencia-similar-as-atividades-de-longa-duracao.html>

Janete - Personal Trainer Holmes Place (08 agosto 2018). *Fitness: Benefícios Do Treino HIIT*. Consultado em 26/jun, 2020, em <https://www.holmesplace.com/pt/pt/blog/fitness/fitness-beneficios-do-treino-hiit>

Nit (07 março 2018). *Afinal, o que é que o treino HIIT faz ao nosso corpo?* Consultado em 26/jun, 2020, em <https://nit.pt/fit/ginasios-e-outdoor/afinal-o-que-e-que-o-treino-hiit-faz-ao-nosso-corpo>

Prata (2015). *Treino Intervalado de alta intensidade: o treino revolucionário?* Revista Medicina Desportiva Informa, pp 20 -22

Raposo et al., (2015). *HIIT - High Intensity Interval Training*. Manual do Treino Funcional Integrado, pp. 253 – 262

Sapo Lifestyle, *4 razões para experimentar Indoor Cycling*. Consultado em 20/out, 2019, em <https://lifestyle.sapo.pt/saude/fitness/artigos/4-razoes-para-experimentar-indoor-cycling>

Tiago Tomaz - Personal Trainer (27 setembro 2013). *Melhor Forma De Trabalhar Os Glúteos*. Consultado em 26/jun, 2020, em <https://www.holmesplace.com/pt/pt/blog/fitness/melhor-forma-de-trabalhar-os-gluteos>

Voll Pilates Group (junho 2016). *O Que É Pilates? Tudo O Que Você Precisa Saber*. Consultado em 20/out, 2019, em <https://blogpilates.com.br/o-que-e-pilates-o-que-voce-precisa-saber/>

ANEXOS

ANEXO I

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO

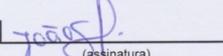
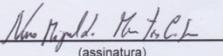
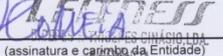
ANEXO I – Convenção de Estágio

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<p> <input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____ Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>José Pedro de Silva Fortinho</u> N.º: <u>5009009</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: _____ Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>PAULO TEIXEIRA CORREIA</u> </p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e; (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027). 		
3. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>27/09/2019</u> Data</p> <p><u>José Pedro de Silva Fortinho</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>27/09/2019</u> Data</p> <p><u>Paulo Teixeira Correia</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>27/09/2019</u> Data</p> <p><u>Paulo Teixeira Correia</u> BICEPES DE ESTÁGIO, LDA. SECRETARIA (assinatura e carimbo da Entidade)</p>

ANEXO II

PLANO DE ESTÁGIO

ANEXO II – Plano de Estágio

	PLANO DE ESTÁGIO Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)	MODELO GESP.018.02
Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante / Treinador(a) Estagiário(a): Nome: <u>João Pedro de Silva Fortinho</u> N.º de estudante: <u>5009009</u> Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio: Nome: _____ N.º de func.: _____ Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.) Nome: <u>PAULO TEIXEIRA CORREIA</u> N.º de cédula profissional: <u>96922</u>		
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<p><i>Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção;</i> <i>Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional. Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e ajustar procedimentos sempre que necessário.</i></p>		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<p><i>Aplicar os conhecimentos mais recentes curriculares do menor do exercício físico e bem-estar, bem como outras realidades relacionadas com a área do fitness.</i> <i>Organizar atividades promovendo a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes e sua fidelização;</i> <i>Colaborar e/ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, preservando sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo e/ou grupo.</i></p>		
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
1.ª fase: <u>Integração</u> Início: <u>01/10/2019</u> <small>D D M M A A A A</small> 2.ª fase: <u>Intervenção</u> Início: <u>10/11/2019</u> <small>D D M M A A A A</small> 3.ª fase: <u>Conclusão e Avaliação</u> Início: <u>22/05/2020</u> <small>D D M M A A A A</small>		
5. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>27/09/2019</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura)</small>	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>27/09/2019</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura)</small>	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>27/09/2019</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>

ANEXO III

IMAGINÁRIO MATERIAL – SALA EXERCÍCIO

ANEXO III – Imaginário Material – Sala de Exercício

SALA DE EXERCÍCIO

ZONA DO CARDIO

Passadeiras	12
Stair masters	1
Elípticas	6
Remo ergómetro	3
Runner	1
Bicicleta horizontal	2
Bicicleta vertical	2

ZONA DE MUSCULAÇÃO

Stretching machine	1	Prensa inclinada	1
Gluteus-Kneeling/lying	1	Seated row	1
Roda de abdominal	2	Butterfly	1
Leg curl lying	1	Chest press	1
Leg extension	1	Multipress multi jungle station	2
Leg extension unilateral	1	Abdómen/arms	1
Shoulder press	1	Back/shoulder	1
Banco lombar	1	Shoulders/arms	1
Abduction e adduction machine	1	Arms	
Prensa invertida	1	Máquina tricept	

ANEXO III – Imaginário Material – Sala de Exercício

OBJETOS DE SALA

Halters 2.5kg - 40kg	2.5kg	2	22.5kg	4
	5kg	2	25kg	4
	7.5kg	2	27.5kg	4
	10kg	2	30kg	4
	12kg	4	32.5kg	2
	15kg	4	35kg	2
	17.5kg	4	37.5kg	2
	20kg	4	40kg	2
Bola medicinal	5kg	1		
	8kg	1		
	10kg	1		
Kettlebell	4kg	2		
	8kg	2		
	10kg	2		
	12kg	2		
	16kg	1		
Bolachas (discos)	2.5kg	10	15kg	12
	5kg	28	20kg	14
	10kg	29	25kg	11

ANEXO III – Imaginário Material – Sala de Exercício

Barras	Olímpicas (20kg)	5
	Médias (15kg)	1

Fitness	2
Z (9kg)	1

Pesos Pequenos	1kg	2
	2kg	2

3kg	2
4kg	2

Pegas para máquinas	Em V (tricípite)	2
	Em D (dorsal)	2
	Barra grande (dorsal)	1

Barra H	1
Barra pequena (braços)	1
Barra pequena (dorsal)	2

Bancos	Reto móvel	1
	Supino reto	2
	Supino inclinado	1
	Para ombros	1

Supino declinado	1
Scott	1
Móveis com nível (1-9) / (180-90)	3

Trx	3
Elásticos	6
Minitrampolim	1
Corda naval	1
Escada de agilidade	1

Catslise	1
Cinto de musculação	3
Caneleiras	2
Cordas	3
Elásticos de resistência	2

ANEXO IV

IMAGINÁRIO MATERIAL – SALAS

ANEXO IV – Imaginário Material – Salas

SALA 1					
Steps		10	Bolachas (discos)	2.5kg	7
Bolas de fitball		10		5kg	13
Tapetes		17		10kg	3
Kettlebell	5kg	5			
	10kg	3			

SALA 2					
Steps		19	Bolachas (discos)	1.25kg	52
Tapetes		22		2.5kg	45
Trampolins		18		5kg	46
Barras		23		10kg	7
Bolas de softball		21	Halteres	1kg	24
Saco areia (25kg)		1		2kg	26
Caneleiras	0.5kg	16		3kg	12
	1.5kg	12		4kg	2
Kettlebell	4kg	2	Bolas medicinais	5kg	1
	8kg	1		8kg	1
	10kg	3		10kg	1
	12kg	2	Corda		1
	16kg	3			
	20kg	1			
	24kg	1			

ANEXO IV – Imaginário Material – Salas

SALA 3			
Bicicletas / Spinning	21	Elíptica	10

ANEXO V

RELATÓRIO OBSERVAÇÃO DE AULAS DE GRUPO

ANEXO V – Relatório Observação de Aulas de Grupo

RELATÓRIO DE AULAS DE GRUPO			
Instrutor		Aula	
O instrutor chegou 5 minutos antes do horário do início da aula?	SIM	NÃO	
A aula iniciou na hora prevista?	SIM	NÃO	
O material da aula estava todo pronto a utilizar?	SIM	NÃO	
O instrutor foi dinâmico e proactivo?	SIM	NÃO	
O instrutor deu feedbacks durante a aula?	SIM	NÃO	
O instrutor adaptou exercícios (caso necessário) durante a aula?	SIM	NÃO	
O instrutor cumprimentou os alunos à saída?	SIM	NÃO	
O instrutor arrumou a sala antes de sair?	SIM	NÃO	
OBSERVAÇÕES			
Data			

ANEXO VI

PLANO DE TREINO – CASO ESTUDO 1

ANEXO VI – Plano de Treino Caso Estudo 1

TREINO 1	EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
AQUECIMENTO	Corrida	-	10 min	-	-	-
	Saltos à corda	Corda	-	100	1	-

COMPONENTE FUNDAMENTAL	EXERCÍCIO	MATERIAL (opcional)	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
	Agachamento	garraão		20	3/4	5/6 kg
	Prancha de antebraços		40 s		3/4	
	Agachamento (MI juntos/MI afastados)			20 (10 cada)	3/4	5/6 kg
	Abdominal bicicleta		40 s		3/4	
Elevação da bacia	garraão		20	3/4	5/6 kg	

ALONGAMENTOS

Manter 10 segundos em cada posição.



TREINO 2	EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
AQUECIMENTO	Corrida	-	10 min	-	-	-
	Skippings	-	30 s	2	1	-

COMPONENTE FUNDAMENTAL	EXERCÍCIO	MATERIAL (opcional)	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
	Jumping jacks	Pacotes de arroz	1 min	-	4	-
	Agachamento com elevação do joelho unilateral	-	1 min	-	4	-
	Mountain climbers	-	1 min	-	4	-
	Lounge dinâmico	Garraão	1 min	-	4	-
Prancha (abrir e fechar pernas)	-	1min	-	4	-	

NOTA: FORMATO DE TABATA (Descanso 15seg entre exercícios; 1min entre série)

DESAFIO: 300 saltos à corda

ALONGAMENTOS

Manter 10 segundos em cada posição.



TREINO 3	EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
AQUECIMENTO	Corrida	-	10 min	-	-	-
	Jumping Jacks	-	1 min	-	-	-
	Skippings médios	-	1 min	-	-	-

COMPONENTE FUNDAMENTAL	EXERCÍCIO	MATERIAL (opcional)	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
	Remada baixa	Banda elástica	-	20	4	-
	Agachamento em deslocamento	Minibanda elástica	-	10 para cada lado	4	-
	Barbatanas	Minibanda elástica	-	30	4	-
	Abdução	Minibanda elástica	-	10 para cada lado	4	-
	Saltos à corda	Corda	-	50	4	-

ALONGAMENTOS

Manter 10 segundos em cada posição.



TREINO 4	EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
AQUECIMENTO	Corrida	-	10 min	-	-	-
	Skis	-	1 min	-	-	-

COMPONENTE FUNDAMENTAL	EXERCÍCIO	MATERIAL (opcional)	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
	Agachamento com salto		1 min	-	4	-
	Supino na posição ventral	Garraão/garrafa de água	1 min	-	4	-
	Toca calcanhares		1 min	-	4	-
	Subida unilateral	Cadeira	1 min	-	4	-
Prancha com elevação unilateral dos MI		1 min	-	4	-	

NOTA: FORMATO EMOM (Every Minute On the Minute)

- Os exercícios ditos por unilaterais, devem ser isolados em cada série (1ª série: esquerda, 2ª série: direita)

ALONGAMENTOS

Manter 10 segundos em cada posição.



ANEXO VII

PLANO DE TREINO – CASO ESTUDO 2

ANEXO VII – Plano de Treino Caso Estudo 2

TREINO 1						
	EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
AQUECIMENTO	Caminhada	passadeira	7 min	-	-	-
	Corrida		3 min	-	-	-

COMPONENTE FUNDAMENTAL	EXERCÍCIO	MATERIAL (opcional)	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
	Agachamento com bola	fitball	-	20	4	-
	Crunch	-	-	20	4	-
	Elevação da bacia	Garrafão	-	20	4	-
	Toca nos calcanhares	-	-	20	4	-
	Jumping jacks	--	-	15	4	-

NOTA: Realizar sequencialmente cada exercício até repetir as 4 séries
Pausa de 15 segundos entre exercícios;

ALONGAMENTOS

Manter 10 segundos em cada posição.



TREINO 2						
	EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
AQUECIMENTO	Bicicleta	-	10 min	-	-	-
	Saltos	Corda	-	30	1	-

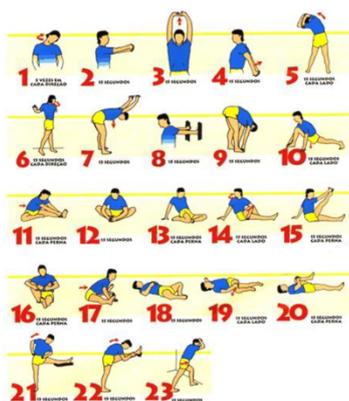
COMPONENTE FUNDAMENTAL	EXERCÍCIO	MATERIAL (opcional)	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
	Agachamento isométrico	Fitball	30 s	-	4	-
	Skippings	-	30 s	-	4	-
	Extensão de braços	-	30 s	-	4	-
	Barbatanas	-	30 s	-	4	-
	Jumping jacks	-	30 s	-	4	-

NOTA: Realizar os 5 exercícios seguidos e descansa 1 minuto no fim de cada série.

DESAFIO: Prancha isométrica, 50s.

ALONGAMENTOS

Manter 10 segundos em cada posição.



ANEXO VIII

PLANO DE TREINO – CASO ESTUDO 3

ANEXO VIII – Plano de Treino Caso Estudo 3

TREINO 1	EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
AQUECIMENTO	Caminhada/	-	7 min	-	-	-
	Corrida	-	4 min	-	-	-

COMPONENTE FUNDAMENTAL	EXERCÍCIO	MATERIAL (opcional)	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
	Shoulder taps	-	-	16 (8+8)	4	-
	Lounge estático	-	-	16 (8+8)	4	-
	Supino no chão	Duas garrafas de água	-	15	4	-
	Remada Inclinada	Duas garrafas de água	-	15	4	-
	Agachamento com elevação do joelho	-	-	16 (8+8)	4	-

NOTA: No exercício de remada inclinada a pega colocada nas garrafas é a supinada.

DESAFIO: Prancha sobre a bola de fitball, 40s.

ALONGAMENTOS

Manter 10 segundos em cada posição.



TREINO 2	EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
AQUECIMENTO	Bicicleta	-	12 min	-	-	-
	Saltos	Corda	-	40	1	-

COMPONENTE FUNDAMENTAL	EXERCÍCIO	MATERIAL (opcional)	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	SÉRIES	CARGA
	Crunch	fitball		15	4	
	Lounge lateral	-		16 (8+8)	4	
	Pull over	Garrafa/Garraão		15	4	
	Dead Lift	Garrafa/Garraão		15	4	
	Tesouras			30	4	

DESAFIO: Prancha isométrica, 60s.

ALONGAMENTOS

Manter 10 segundos em cada posição.



ANEXO IX

PLANO AULA ABS (ONLINE)

Aula de ABS

Aquecimento – 3 min

- Jumping jacks
- Skippings
- Ski

Realizar duas vezes esta sequência de exercícios com 30s de exercício e 10s de descanso entre cada um deles;

Parte Fundamental

1ª Série: Zona superior do reto abdominal e oblíquos;

- Crunches (abdominal curto)
- Cross Crunches (cotovelo toca no joelho)
- Bicycle Crunches

2ª Série: Zona Superior

- Knee Crunches (joelhos a 90o)
- Sit-ups (cotovelo passa o joelho)
- Tesouras

3ª Série: Zona Inferior

- Sitting Punches
- Reverse Crunch
- Barbatanas

4ª Série:

- Abdominal borboleta
- Toca calcanhares
- Reverse Crunch unilateral

5ª Série:

- Prancha Isométrica
- Prancha (afasta e junta MI)
- Prancha dinâmica de Joelhos

Alongamentos

3 a 4 min de relaxamento muscular e retorno á calma.

ANEXO X

PLANO AULA HIIT (ONLINE)

Aula de HIIT

Aquecimento

- Jumping Jacks;
- Ski;
- Skippings;

Realizar duas vezes esta sequência de exercícios com 30s de exercício e 10s de descanso entre cada um deles;

Parte Fundamental

Realizar 40s de exercício e 20s de descanso; Duas vezes cada série e só depois passamos para a próxima série;

- Agachamento (toca no chão);
- Mountain Climbers;

- Elevação da bacia;
- Crunch;

- Agachamento com garrafão;
- V-ups com garrafa;

- Lounge com garrafão;
- Bicycle Crunches;

Alongamentos

4 min

ANEXO XI

PLANO AULA ABS

ANEXO XI – Plano aula de ABS

Aula de ABS

Aquecimento – 3 min

- Jumping Jacks;
- Ski;
- Skippings

Realizar duas vezes esta sequência de exercícios com 30s de exercício e 10s de descanso entre cada um deles;

Parte Fundamental - 16 min

Realizar cada série 3 vezes com 30s de exercício e 10s de descanso

1º Série: Zona superior do reto abdominal e oblíquos;

- Crunches (abdominal curto)
- Cross Crunches (cotovelo toca no joelho)
- Sit-ups (cotovelo passa o joelho)
- Toe-Taps (toca calcanhares)
- Hundreds (Joelhos a 90°)

2 min de descanso

2º Série: Zona inferior do reto abdominal e oblíquos;

- Reverse Crunch
- Wipers (toca de um lado e toca no outro)
- Tesouras
- Sitting Punches
- Bicycle Crunches

Desafio (realizar o máximo tempo possível)

Mountain Climbers

Alongamentos

3 a 4 min de relaxamento muscular e retorno á calma.