



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

João Santos Pericão

julho | 2020



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



**Relatório de Estágio**  
Licenciatura em Desporto

João Santos Pericão  
Guarda, 2019

Instituto politécnico da guarda  
Escola superior de Educação, Comunicação e Desporto

Relatório de estágio



Licenciatura em Desporto

Trabalho efetuado sob orientação de:

Professora Doutora Natalina Casanova

Supervisor/Tutor de estágio:

Professor Bruno Martins

## Ficha de Identificação

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

**Presidente do IPG:** Professor Doutor Joaquim Manuel Fernandes Brigas

**Director da ESECD:** Professor Rui Formoso Nobre Santos

**Director de Curso:** Professor Doutor Pedro Esteves

**Coordenadora:** Prof. Doutora Natalina Casanova

**Endereço Eletrónico:** [rocasa@ipg.pt](mailto:rocasa@ipg.pt)

**Entidade acolhedora de estágio:** Knock-Out Health Club

**Enderenço:** Rua Direita, 22 r/c, Aradas / 3810-001 Aveiro

**Contacto:** Telefone: 234 381 188

**E-mail:** [geral@ko-healthclub.com](mailto:geral@ko-healthclub.com)

**Supervisor/tutor:** Bruno Martins

**Habilitações Académicas:** Licenciado em Desporto

**Função:** Diretor técnico, Instrutor de Fitness e Personal trainer

**Duração do estágio:** 9 meses (outubro de 2019 a junho de 2020)

**Nome do discente:** João Santos Pericão

**Número do discente:** 5008121

**Contacto:** [joaopericao@hotmail.com](mailto:joaopericao@hotmail.com)

## Agradecimentos

A elaboração do presente Relatório Final de Estágio não seria possível sem o apoio de alguns intervenientes. Assim sendo, pretendo agradecer a todos os que sempre me apoiaram e contribuíram para a realização e concretização desta etapa final na minha formação.

Assim, agradeço:

À minha família por todo o apoio, compreensão e incentivo que me deram e pela confiança que depositaram em mim, particularmente aos meus pais, irmão e avós, pois sem eles teria sido mais difícil esta minha caminhada.

À minha orientadora de estágio, Professora Doutora Natalina Casanova, pelo apoio e orientação ao longo deste ano, revelando-se sempre disponível para ajudar.

Ao meu supervisor na entidade de estágio, André Baptista, por todo o apoio e conhecimento partilhado.

A todos que de uma forma direta ou indireta contribuíram para a minha evolução pessoal e profissional no Knock-Out Health Club e no Knock-out Power Center, incluindo a Box 3810.

À minha namorada e aos meus amigos, por estarem sempre presentes nos bons e maus momentos de forma incondicional.

A todos os docentes que contribuíram para a minha formação, direta ou indiretamente, por todos os conhecimentos, dedicação e contributo para o meu crescimento pessoal e educacional/profissional ao longo do curso e do estágio.

A todos, um enorme e sincero obrigado!

## Resumo

Este relatório é resultado do estágio curricular, realizado no ginásio Knock-Out Aveiro, no âmbito da licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Este estágio curricular serviu para aplicar e aprofundar todos os conhecimentos lecionados ao longo do curso, dando também uma ideia mais realista do mercado de trabalho assim como todo o seu funcionamento dentro de uma instituição, claro que tudo isto com uma supervisão e ajuda de vários elementos da própria instituição.

Com este relatório de estágio pretendo demonstrar todos os progressos das fases de estágio ao longo desta grande aprendizagem.

As maiores dificuldades que tive ao longo desta aprendizagem foi a adaptação ao meio de intervenção e a forma de estar e interagir com o cliente. Achei este estágio de extrema importância pois fez-me adquirir conhecimentos fundamentais para o meu desenvolvimento tanto profissional como pessoal.

Palavras-chave: Desporto, Aulas de grupo, Sala de exercícios, Crossfit

## Índice

<b>Ficha de Identificação</b> .....	<b>IV</b>
<b>Agradecimentos</b> .....	<b>V</b>
<b>Resumo</b> .....	<b>VI</b>
<b>Lista de abreviaturas</b> .....	<b>IX</b>
<b>Introdução</b> .....	<b>10</b>
<b>Caracterização da entidade acolhedora</b> .....	<b>11</b>
<b>Recursos Humanos</b> .....	<b>12</b>
<b>Recursos Materiais/ Instalações</b> .....	<b>13</b>
<b>Equipamentos</b> .....	<b>16</b>
Máquinas de musculação.....	16
Máquinas de treino cardiovascular.....	17
Outros equipamentos.....	17
<b>Sistema informático</b> .....	<b>18</b>
<b>Objetivos e planeamento de estágio</b> .....	<b>20</b>
<b>Objetivos gerais</b> .....	<b>20</b>
<b>Objetivos específicos</b> .....	<b>20</b>
<b>Horário de Estágio</b> .....	<b>21</b>
<b>Planeamento anual</b> .....	<b>22</b>
<b>Atividades desenvolvidas</b> .....	<b>23</b>
<b>Definição da área e fases de intervenção</b> .....	<b>23</b>
<b>Aulas assistidas e lecionadas</b> .....	<b>25</b>
1. Atividades aquáticas:.....	25
2. Aulas de grupo:.....	28
<b>Prescrição de exercício físico</b> .....	<b>31</b>
Procedimento para fazer uma avaliação física Inicial.....	31
Cliente 1(Cliente externo).....	33
Cliente 2(Cliente interno).....	34
Cliente Interno e Externo (Parte Científica).....	35
<b>Projeto de promoção da entidade de estágio</b> .....	<b>36</b>
Reflexão do projeto de promoção da entidade de estágio.....	36
<b>Reflexão final</b> .....	<b>38</b>
<b>Referências bibliográficas</b> .....	<b>40</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>41</b>
<b>Anexo 1: Par-Q</b> .....	<b>41</b>
<b>Anexo 2: Aula de Abdominal</b> .....	<b>43</b>
<b>Anexo 3: Aula de Endurance</b> .....	<b>44</b>
<b>Anexo 4: Aula de AMA</b> .....	<b>45</b>
<b>Anexo 5: Cliente externo</b> .....	<b>47</b>
Treinos <i>WOD</i> :.....	47
Treino aeróbio.....	52
<b>Anexo 6: Cliente Interno</b> .....	<b>55</b>
<b>Anexo 7 – Índice de Massa Corporal</b> .....	<b>59</b>
<b>Anexo 8 - Promoção da entidade de estágio (WOD)</b> .....	<b>60</b>

## Índice de Figuras

Figura 1- Organigrama Knock-out Health & Fitness Center	12	
Figura 2- Salas de Aulas de Grupo	13	
Figura 3- Sala de Aulas de Grupo	13	
Figura 4- Sala de Exercício	13	
Figura 5- Sala de Exercício	Figura 6- Sala de Cilclyng	13
Figura 7- Sala de Exercício	14	
Figura 8- Balneários	14	
Figura 9- Piscina	14	
Figura 10- Sala de Aulas de Grupo	14	
Figura 11- Jacuzzi	14	
Figura 12- Sala de Exercício	14	
Figura 13- Box 3810	15	
Figura 14- Sala de Artes Marciais	15	
Figura 15- Ranhura de Chave	18	
Figura 16- Chave	18	
Figura 17- Computador	18	
Figura 18- APP 'Wellness'	19	

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Máquinas de Musculação	16
Tabela 2- Máquina de Treino Cardiovascular	17
Tabela 3- Planeamento anual	22
Tabela 4- Tabela de resultados	33
Tabela 5- “Guidelines para aumento da massa muscular”	35
Tabela 6- Aula de abdominal	43
Tabela 7- Aula de Endurance	44
Tabela 8- Aula de AMA	45



## Lista de abreviaturas

KTB – *kettlebell* (peso em forma de bola com pega)

App - Aplicação

AMA – Ambientação ao Meio Aquático

WOD – *Work Of Day*

ABS - Abdominal

HIIT – *Hight Intensity Interval Training*

Par-Q - *Physical Atctivity Readiness Questionnaire*

M.I. – Membros Inferiores

M.S. – Membros Superiores

IMC – Índice de Massa Corporal

FC – Frequência Cardíaca

## Introdução

O estágio é feito no menor de Exercício Físico e Bem-Estar, englobado no terceiro ano da licenciatura de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Esta unidade curricular é o processo final de vários anos de aprendizagem e estudo. Tem como objetivo pôr em prática todo o conhecimento teórico e pedagógico adquirido em contexto de sala de aula.

Neste plano, pretendo evidenciar todos os objetivos do estágio, assim como dar a conhecer toda esta grande entidade que me ajuda a perceber melhor o mundo do trabalho e me recebeu de braços abertos, o Knock-Out, situado na zona de Aveiro.

Escolhi este ginásio por ter ótimas condições de trabalho, ótimos profissionais, englobar várias modalidades ao mesmo tempo e ter piscina, que é uma das áreas que mais me fascina. Uma das coisas que me agradou bastante foi poder trabalhar com pessoas de várias faixas etárias em simultâneo.

No início deste relatório está caracterizada a entidade acolhedora, de seguida demonstro as áreas em que houve envolvimento, numa terceira parte as atividades realizadas ao longo do estágio e numa última parte farei uma reflexão acerca das aprendizagens e dificuldades passadas.

Este estágio vai desafiar todos os meus conhecimentos obtidos ao longo do curso, tornando-me também um melhor profissional e estando mais preparado para o mercado de trabalho.

## Caracterização da entidade acolhedora

O ginásio knock-Out localiza-se na cidade de Aveiro e é composto por três espaços físicos, *Knock-Out Health club* (primeiro espaço e sede), o *Knock-Out Power Center* (mais recente) e a *Box 3810 que se insere no Knock-Out Power Center*

Os espaços físicos que o constituem distam cerca de 500 metros um do outro, sendo o acesso muito fácil e rápido. O knock-Out Health Club foi o primeiro a surgir e a ser criado. É constituído por três estúdios de aulas, incluindo um de *indoor cycling* equipado com 34 bicicletas, piscina aquecida onde também se realizam aulas, jacuzzi, balneários, dois andares de equipamento cardiovascular e de musculação e ainda gabinetes de nutrição e fisioterapia.

O equipamento do ginásio é da marca *technogym*, linha normalmente utilizada em *health clubs*, caracterizada por ser mais cómoda.

As aulas de grupo são a grande atração. Indo desde localizada, treino funcional, pilates, *cycling*, *TRX*, zumba, hidroginástica, hidrobike, natação, às aulas pré coreografadas das *'les mills'* como *bodypump*, *bodybalance*, *power jump* e *bodyattack*. O serviço de *personal trainer* está sempre disponível neste espaço dentro do horário de funcionamento.

Está aberto todos os dias da semana, exceto ao domingo.

O ginásio Knock-Out Power center é um espaço mais recente, criado devido à elevada adesão de atletas, mas também para proporcionar um espaço diferente que correspondesse às exigências do cliente. Com isto, o nome “Power Center” deve-se sobretudo à especificidade do equipamento para musculação e hipertrofia.

Neste mesmo espaço encontra-se ainda um ringue para desportos combate, onde estão presentes as modalidades de *Boxe*, *Kickboxing*, *Kenpo*, *Jiu-Jitsu*, *Jiu-Jitsu kids* e *Jiu-Jitsu Nogi* e ainda equipamentos para treinos mais funcionais. Insere-se ainda neste espaço a *Box 3810*, destinado à prática de Crossfit, realizando-se também aulas de *Endurance*, *HIIT*, Treino Funcional, aula de ABS, assim como aulas de *Mobility*. O serviço de *personal training* também está disponível neste espaço.

Este espaço está aberto toda a semana, exceto feriados e domingos à tarde.

## Recursos Humanos

Para o bom funcionamento do ginásio, foram criados vários departamentos a fim de conseguir satisfazer as necessidades dos seus clientes. Na administração encontra-se Raúl Lemos; o departamento financeiro está a cargo da empresa '2BIZ' e no departamento jurídico encontra-se Júlio Ferreira Leite. Como coordenadora geral está presente Luciana Cipriano e como diretor técnico, a coordenar o *staff*, Bruno Martins.

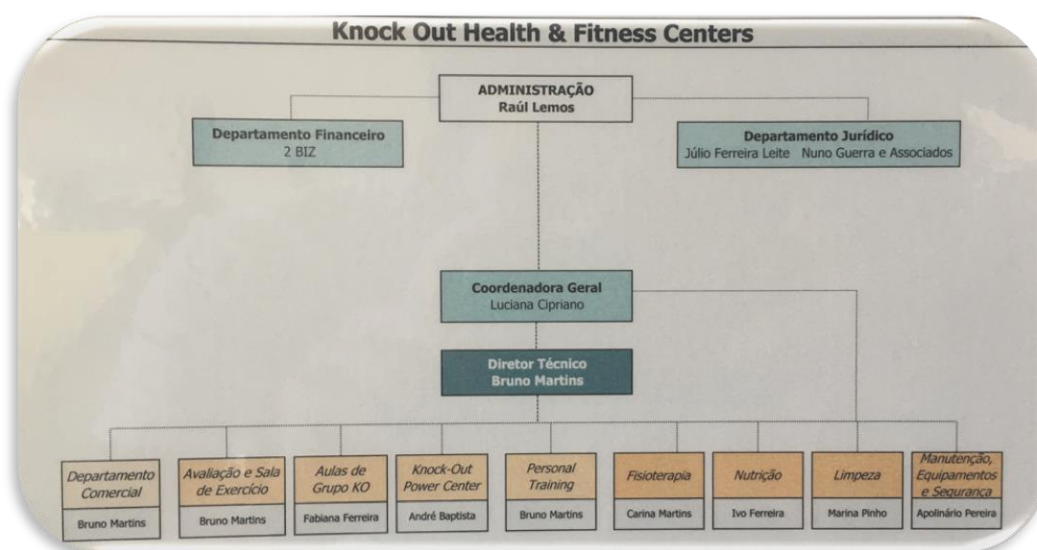
Concluindo, neste ginásio vamos encontrar doze instrutores de fitness, que são os que realizam todas as aulas de grupo existentes e um professor de natação, sendo que desses doze instrutores de fitness, onze realizam treino personalizado.

O Knock-Out Health Club conta ainda com três estagiários, nos quais me incluo e o Knock-out Power Center conta com dois, sendo eu um deles, a estagiar sempre sob orientação de profissionais da área.

Estando estes dois ginásios 'ligados' entre si, o cliente tem à sua disponibilidade, mediante marcação, duas fisioterapeutas e dois nutricionistas que se encontram no Knock-out Health Center.

Para receber todos os clientes e tratar de todos os assuntos burocráticos encontram-se ao dispor cinco funcionários, contando com apoio comercial e rececionista.

Figura 1- Organigrama Knock-out Health & Fitness Center



Fonte: Própria

## Recursos Materiais/ Instalações

O ginásio Knock-Out Health Center está dividido em várias salas que correspondem às várias modalidades dadas no mesmo, tendo uma receção logo na entrada do edifício onde se encontram as salas de receção do cliente e sala de testes antropométricos. Neste mesmo piso encontra-se uma sala para aulas de grupo como o *step*, *bodybalance*, entre outras, e uma outra sala que está dividida em duas, sendo uma de *ciclyng* e outra de musculação e cárdeo. Num segundo piso, encontra-se outra sala de musculação e os balneários, tendo também uma sala para aulas de grupo como *bodyattack*, *bodypump*, entre outras. Ainda engloba uma piscina, um jacúzi e uma sala de nutrição e fisioterapia.

Figura 2- Salas de Aulas de Grupo



Figura 3- Sala de Aulas de Grupo



Figura 5- Sala de Exercicio

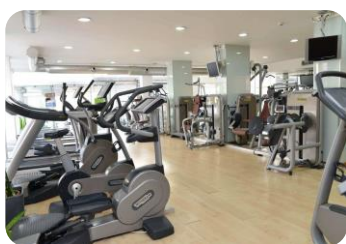
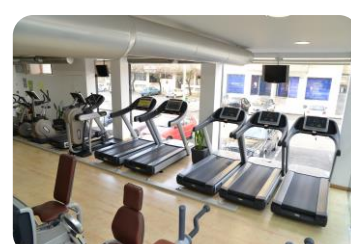


Figura 6- Sala de Cilclyng



Figura 4- Sala de Exercicio



Fonte: ko-healthclub.com

Figura 9- Piscina

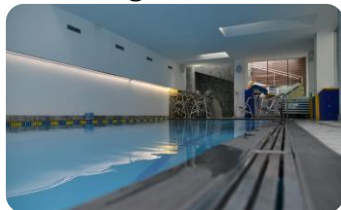


Figura 10- Sala de Aulas de Grupo



Figura 11- Jacuzzi



Figura 8-  
Balneários



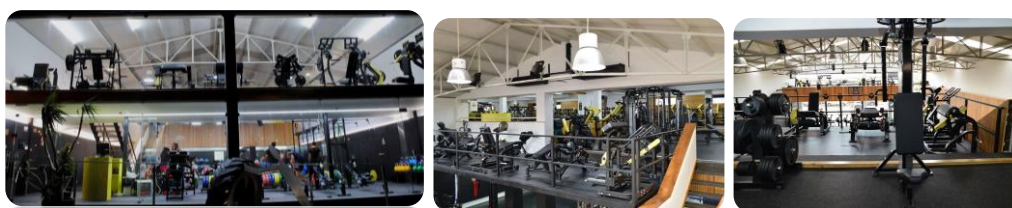
Figura 7- Sala  
de Exercício



Fonte: Facebook do Knock-Out Health Center

O Knock-Out Power Center e a Box 3810 estão a funcionar num armazém com ótimas condições, dividido em dois pisos. O de baixo, composto pela Box 3810, tem um vasto material de Crossfit e a parte de Box, que faz parte do Knock-out Power Center tem um ringue e alguns tapetes onde podem fazer o resto das artes marciais. Neste mesmo piso, logo na entrada existe um balcão de receção, e venda de material para quem preferir treinar com o seu material na box. Existem também máquinas de cárdio, muitas das vezes utilizadas nas aulas de Crossfit. O piso de cima é unicamente composto por material para musculação e hipertrofia, embora dê para utilizar noutro tipo de treinos e um balcão de apoio com computador onde se fazem os planos de treino ou pesquisas pretendidas.

Figura 12- Sala de Exercício





Fonte: ko-healthclub.com/

Figura 13- Box 3810



Fonte: ko-healthclub.com/

Figura 14- Sala de Artes Marciais



Fonte: ko-healthclub.com/

Ambos os ginásios estão estruturalmente preparados para receber pessoas com mobilidade reduzida, tendo também técnicos capacitados e sempre disponíveis para os acompanhar.

## Equipamentos

O ginásio está muito bem equipado e abrange um vasto leque de possibilidades de treino. Tem desde máquinas de cabos, barras olímpicas, pesos livres, a tapetes, equalizares e acessórios pequenos como punhos para prender a máquinas de cabo, cintas, entre outros.

### Máquinas de musculação

Tanto no Knock-Out Health Center como no Knock-Out Power Center as máquinas de musculação (tabela 1) são de ótima qualidade (*Hammer Strength e Technogym*) e estão em excelentes condições. Este tipo de máquinas ajuda no condicionamento cardiorrespiratório, aumenta a densidade óssea e garante a boa disposição física, levando o praticante a ter uma melhoria de vida e uma melhor performance ao longo dos treinos.

Tabela 1- Máquinas de Musculação

Nome			
GHD	Rotary Calf	Arm Curl	Pectoral Machine
Pure-Low Row	Vertical Traction	Arm Extension	Lower Back Bench
Pure-Leg Press	Flat Bench	Adjustable Bench	Adjustable Workout Bench
Olympic Decline Bench	Dual Adjustable Pulley	Rotary Torso	Lower Back
Scott Bench	Chin Dip	Total Abdominal	Olympic Half Rack
Multi Hip	Gluteo	Adutor	Abdutor
Supino	Pure-Shoulder Press	Pure-Seated Dip	Pure-Row
Pure-Linear Leg Press	Pure-Wide Chest Press	Pure-Pull Down	Pure-Incline Chest Press
Pure-Chest Press	Pure-Calf	T-bar Row	
Rear Kick	Pure-Standing Leg Curl	Pure-Leg Extension	



## Máquinas de treino cardiovascular

A maioria das máquinas de treino cardiovascular (tabela 2) são da ‘Technogym’

O treino cardiorrespiratório é um tipo de treino responsável por proporcionar adaptações cardiovasculares (melhora no volume de ejeção, perfusão, retorno venoso e força do músculo do coração) e também adaptações respiratórias como a melhora na resistência (diminuindo a sensação de cansaço depois de tarefas do dia a dia) e do consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub>Máx).

Tabela 2- Máquina de Treino Cardiovascular

Nome	Nº de Máquinas
Bicicleta estática	5
Air Bike	3
Elíptica	3
Remo	5
Passadeira	11
Top RX	1

## Outros equipamentos

Os restantes equipamentos são os necessários e suficientes para as aulas de grupo previstas, superando, por vezes, a lotação da sala. Destes, fazem parte colchões, cordas, halteres, trampolins, ktb, discos e barras, caneleiras, *equalizars*, bolas medicinais, steps, entre muitos outros.

A piscina está equipada com muito material, entre os quais: hidrobikes, esparguetes, escorrega, arcos, trampolins, braçadeiras de bebé, pranchas, *pullboy*, pesos, luvas, plataforma flutuante, variados brinquedos e dois separadores de pista.

Ainda dez computadores que estão distribuídos pelas salas de nutrição, de avaliação física e nas receções.

## Sistema informático

O ginásio está equipado com o sistema *Wellness (Wellness System™ Key)*, permitindo uma ligação rápida ao plano de treino de cada cliente, acedendo à informação através da *app* que o cliente poderá ter de forma gratuita no seu telemóvel e através de uma ‘*pen*’ dada aquando da sua inscrição no ginásio.

Cada cliente tem acesso aos testes e planos de treino a serem executados no seu ginásio através da ‘*pen*’ ou da aplicação. Esta aplicação tem também gravados os dados de identificação, as intensidades a que realizou o seu treino, os ritmos cardíacos, a distância e a duração dos exercícios e do plano de treino. Regista também o número de séries e o número de repetições de cada exercício efetuado nas máquinas.

Este tipo de sistema permite deixar de lado toda a papelada, aproveitando a parte tecnológica para dar autonomia ao cliente e também diminuir assim a pegada ecológica. Permite também ao cliente, em caso de dúvida na realização de algum exercício, ir ao monitor e esclarecer a sua dúvida, vendo um vídeo explicativo do exercício, tanto em termos de execução como para saber que músculos está a trabalhar. Estes monitores estão espalhados pela sala de exercícios.

Figura 17-  
Computador



Figura 15-  
Chave (pen)



Figura 16-  
Ranhura de  
Chave



Fonte: Própria

Figura 18- APP 'Wellness'



Fonte: [technogym.com](http://technogym.com)

## Objetivos e planeamento de estágio

### Objetivos gerais

- Aperfeiçoar as competências que correspondem às exigências do dia-a-dia no ginásio
- Conhecer as várias áreas de estágio
- Analisar o sistema implementado pelo ginásio para os utilizadores (*wellness system*)
- Desenvolver competências que promovem uma intervenção profissional, desde abordar as pessoas à sua correção
- Adquirir, enriquecer e consolidar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos no decorrer do curso
- Experimentar várias modalidades e analisar as suas diferenças

### Objetivos específicos

- Observar as diferentes metodologias usadas e relação atleta/instrutor, promovendo assim novas competências práticas
- Realizar avaliações físicas
- Construir planos de treino adequados aos objetivos dos utentes
- Promover aulas de grupo adequadas à turma presente
- Conquistar autonomia e confiança, começando por realizar os aquecimentos e os retornos à calma até realizar aulas completas.

## Horário de Estágio

No início do estágio não foi estipulado qualquer tipo de horário, no entanto perfazia todos os dias úteis da semana 3h a 7h. Com o passar do tempo passei a ir 3 a 4 vezes por semana, fazendo 5h a 6h diárias, pois iniciei trabalho externo ao estágio.

Estas horas de estágio foram pensadas de modo a englobar as aulas e acompanhamento prestado pelo meu tutor, captando todos os momentos importantes para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Este ano, infelizmente, como todos sabemos tivemos uma situação complicada, devido à pandemia provocada pela Covid-19, que levou a uma interrupção das atividades de meados de março a meados de junho. Durante esta interrupção tentei aprofundar um pouco mais certas matérias que considerei pertinentes, assim como prestar acompanhamento físico.

## Planeamento anual

Depois de uma conversa com o meu tutor ficou definido um planeamento trimestral.

Este planeamento passa por três etapas, em que na primeira há uma fase de observação, numa segunda há uma fase em que realizo sombra e numa terceira e última parte em que começo a realizar aulas e dou total acompanhamento. No quadro abaixo estão desenvolvidos os pontos chave de cada etapa.

Tabela 3- Planeamento anual

1ªEtapa	2ªEtapa	3ªEtapa
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer o espaço</li><li>• Conhecer e localizar as máquinas</li><li>• Saber receber o cliente</li><li>• Identificar os principais erros técnicos</li><li>• Saber como corrigir esses erros</li><li>• Observar aulas de grupo</li><li>• Observar acompanhamentos feitos em sala de exercícios</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar avaliações físicas</li><li>• Realizar sombra em aulas de grupo</li><li>• Realizar acompanhamento em treinos</li><li>• Realizar acompanhamento em aulas de natação para bebés</li><li>• Realizar acompanhamento em aulas de <i>AMA</i></li><li>• Dar um aquecimento em aula</li><li>• Acompanhar aulas de grupo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar uma avaliação física</li><li>• Realizar uma reavaliação</li><li>• Dar aula de <i>AMA</i></li><li>• Dar aula de abdominal</li><li>• Dar aula de endurance</li><li>• Realizar a promoção da entidade de estágio</li><li>• Prescrever treinos</li><li>• Acompanhar treinos</li></ul>

## Atividades desenvolvidas

Na fase de intervenção ficou acordado que participaria nas sessões de sala de exercícios e em aulas de grupo, assim como nas avaliações de aptidão física feitas no decorrer do estágio. Neste processo estão presentes aulas de Endurance, de *WOD*, aulas de *ABS*, aulas de *AMA* e avaliação e prescrição de exercício, não esquecendo também da apresentação do ginásio a possíveis novos clientes.

## Definição da área e fases de intervenção

O estágio foi realizado de outubro de 2019 a junho de 2020. Neste período, presenciei e intervim em diferentes áreas e para cada área foram definidas várias fases, que vou passar a citar:

### Acompanhamento de clientes:

- Conhecer o espaço
- Localizar e conhecer aparelhos
- Identificar erros técnicos
- Corrigir os erros técnicos
- Realizar um acompanhamento

### Avaliação Física:

- Introdução
- Avaliação
- Reavaliação

### Prescrição de Exercício:

- Introdução
- Prescrição de exercício para os primeiros treinos

### Aulas de grupo:

- Realização de vários tipos de aulas de grupo

- Receber os alunos em sala
- Identificar erros técnicos
- Corrigir erros técnicos
- Sombra em aulas de grupo
- Dar retorno à calma numa aula de grupo
- Dar uma aula de grupo

As fases de intervenção estão divididas em três, cada uma com três meses de distância, tendo início no dia 14 de outubro:

Fase de integração- presente no início do estágio, onde houve integração na entidade acolhedora e se estipulou todas as passagens a efetuar no meu estágio, foi-me dado a conhecer a entidade, tanto em termos de recursos, assim como modos de intervenção e o próprio espaço físico. Nesta fase foi feito também um plano individual de estágio que sintetizou todo o processo de estágio

Fase de intervenção- Nesta fase os objetivos gerais e específicos já estão a ser realizados. Esta é uma fase que é feita á base de observação e sombra, isto é, é uma fase em que se fazem correções posturais e se vai analisando a relação treinador/atleta, é uma fase em que também já se começa a dar autonomamente aquecimentos e retornos á calma.

Fase de conclusão- É uma fase final do processo de estágio, onde se vêm os objetivos a serem cumpridos, e caso não se veja consegue-se saber o porquê de não estarem a ser concluídos. É também uma fase onde já se realizam aulas e acompanhamentos autonomamente. Na minha opinião esta é das fases mais importantes de estágio visto que o sucesso da aula depende unicamente de nós e de todos os conhecimentos adquiridos ao longo da vida, visto que para a aula/acompanhamento ter sucesso precisasse de ter tanto conhecimento científico, como interpessoal.



## Aulas assistidas e lecionadas

Ficou definido no início do estágio que a minha intervenção iria incidir nas aulas de *ABS*, *de Endurance* e nas aulas de *AMA*. Assim aconteceu e penso importante referir que esta intervenção foi maioritariamente de acompanhamento, embora também tenha lecionado aulas autonomamente. No entanto, por ter apanhado a pandemia, acabei por lecionar apenas uma aula de cada modalidade desportiva.

As restantes aulas abaixo mencionadas foram aulas em que realizei e dei sombra; no entanto, nunca as lecionei por completo, como é o caso de natação para bebés, *WOD*, *Bodyattack*, *Bodybalance*, *bodypump* e *Cycling*.

### 1. Atividades aquáticas:

#### 1.1 Natação para Bebés

Estas aulas são recomendadas a partir dos 6 meses de idade.

Os exercícios (agarrar, deslocar, imergir, lançar) feitos pelos pais ajudam o bebé a relaxar e a ganhar segurança e confiança com o meio aquático.

A atividade aquática como meio lúdico multiplica as habilidades motoras da criança e a sua capacidade de reação para com as dificuldades, oferece aos pais um conhecimento acerca da conduta e das reações do seu filho e, através do movimento na água, estabelece-se um vínculo afetivo e comunicativo com os pais muito positivo para o desenvolvimento da criança. ([www.ko-healthclub.com](http://www.ko-healthclub.com))

Para conseguir lecionar a aula teremos de pôr em prática várias progressões que englobam:

- Adaptação ao espaço, onde há uma familiarização com o espaço, o professor, os odores, os outros participantes em aula, contando com os pais e bebés e os ruídos existentes na mesma.
- Flutuações que consistem em equilíbrios (vertical, dorsal ou ventral) sem deslocamento
- Deslocamento que consiste em realizar deslocamentos em diferentes posições com diferentes apoios à superfície
- Imersão, que são descolamentos abaixo do nível da água (verticais ou ventrais)

- Passagens, que são o ato do aluno realizar a propulsão autonomamente, seja ela feita à superfície ou imerso em água
- Saltos, que é quando o aluno realiza uma propulsão de fora para dentro de água (Barbosa e Queirós, 2005)

### *1.2 AMA (Natação Infantil)*

O objetivo desta aula é adquirir novas habilidades motoras aquáticas básicas que são (Barbosa e Queirós, 2004):

- Equilíbrio, incluindo rotação e flutuação
- Propulsão, incluindo saltos
- Respiração
- Manipulação, incluindo lançamentos e receções

E têm como objetivos:

- Promover a familiarização do sujeito com o meio aquático (Catteau e Garoff, 1988)
- Promover a criação de autonomia no meio aquático (Catteau e Garoff, 1988)
- Criar bases para posteriormente aprender habilidades motoras aquáticas específicas (Langendorfer e Bruya, 1995)

Nas aulas de natação infantil com alunos com idades entre os 3e os 5 anos, apenas lecionei uma, como consta no anexo. No entanto, aprendi e consolidei as aulas realizadas pelos dois profissionais envolvidos, tendo ajudado na realização das mesmas a partir do final da primeira fase de estágio. Reparei também que foram seguidos os passos da revisão bibliográfica acima mencionada, começando a aula pelo cumprimento das crianças e perguntando se o dia lhes tinha corrido bem e com um bater de mão entravam ordeiramente para dentro do local de aula, de seguida tiravam os chinelos e iam passar-se no chuveiro; sem corridas prosseguiam para a borda da piscina e esperavam pelo professor para dar início à aula. Tive a sorte de acompanhar uma turma já ‘educada’, pois com estas idades tenho consciência que nem sempre é fácil ter alunos como os que tive à minha frente. As aulas eram sempre previamente preparadas e em geral antes de entrar para ajudar na realização da aula era-me explicado o que se

iria trabalhar nesse dia. No início da aula procedia-se sempre ao aquecimento, que em geral envolvia a propulsão e a respiração na borda da piscina.

Pessoalmente adorei estar envolvido neste tipo de aulas e é algo que me vejo a fazer no futuro. No entanto, gostaria de ter dado mais aulas do que as que dei (anexo 4). Notei também que inicialmente me custou bastante a criar laços com as crianças, visto que falava e elas estavam muito focadas no professor que os acompanhava desde o início, o que é bom, pois é sinal que confiam e têm toda a confiança nele. Com o decorrer do tempo e com a ajuda do meu tutor a situação foi melhorando e já consegui que eles me dessem atenção e se focassem no que estava a ser lecionado.

Não é objetivo da *AMA* aprender técnicas de nado formal, mas sim aprender habilidades motoras básicas. Porém, dado que metade da turma já dominava bem essas habilidades, essa turma foi dividida em duas, onde a metade da turma que já estava à vontade começava a ter uma iniciação de técnicas de nado, enquanto a outra tinha as aulas normais de *AMA*. Na minha opinião e pelo que vi, incentivava os que ainda não dominavam as habilidades motoras básicas de forma satisfatória a melhorar para passar para a outra piscina.

No final da aula utilizava-se o jacúzi (piscina das bolhinhas) para presentear o bom comportamento das crianças. Isto servia também para penalizar os que apresentassem comportamentos menos assertivos, não podendo ir para a piscina. Estas crianças acabavam por levar alguns brinquedos para dentro do jacúzi como modo de diversão.

No final, saem ordeiramente em fila e sem correrias, calçam os chinelos, ‘enroscam-se’ nas toalhas e têm os pais à porta da piscina a recebê-los para irem tomar banho ou para irem para casa.

## 2. Aulas de grupo:

### 2.1 ABS

A aula de abdominal é realizada com o método de treino Tabata.

Este tipo de treino é baseado no método *HIIT* (Treino Intervalado de Alta Intensidade). É um treino de alta intensidade e obriga a um grande consumo de oxigênio após exercício, o que é ótimo para o gasto de massa adiposa e ajuda ainda a melhorar a sua postura do dia-a-dia. Este treino terá trinta segundos de trabalho e quinze segundos de descanso, em que cada trinta corresponde a um exercício.

A maioria das pessoas que vêm a esta aula, ou esteve a treinar, ou ainda vai treinar a seguir.

Esta aula tem uma duração de quinze minutos, o que foi uma das dificuldades existentes do treino (anexo 2), visto que a seguir iria haver aula de *WOD* no mesmo local, logo não poderia haver atrasos.

### 2.2 WOD

É uma metodologia de treino que combina o levantamento de peso olímpico, ginástica e o condicionamento metabólico em atividades de alta intensidade. Não é uma modalidade desportiva, mas sim um método que envolve diversas práticas: correr, saltar, nadar, levantar pesos, deslocar objetos, entre outros.

O treino constantemente variado e em alta intensidade do CrossFit explora dez capacidades do corpo humano: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. Por prometer uma otimização de capacidades físicas como resistência cardiorrespiratória, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação e agilidade, é considerado uma das mais completas metodologias de treino. ([www.ko-healthclub.com](http://www.ko-healthclub.com))

### 2.3 Endurance

Endurance é um treino funcional que assenta em pilares de fortalecimento do core, ou seja zona abdominal e lombar, responsável e bastante importante na estabilização da nossa postura. Tem como base os movimentos naturais do ser humano.

Tal como o seu nome sugere, de acordo com a nossa função e tarefas diárias, saltar, agachar, empurrar e correr são tudo movimentos naturais do ser humano que podem fazer parte de uma sessão de treino funcional.

São utilizados diversos tipos de acessórios como elásticos, bolas, cordas, kettlebells, conseguindo uma variabilidade extensa. Como o objetivo do treino funcional é o trabalho dos músculos de forma global, o perigo de sobrecarregar uma zona corporal mais específica é menor, diminuindo também a probabilidade de desenvolver algum tipo de lesão. ([www.ko-healthclub.com](http://www.ko-healthclub.com))

O tipo de treino Endurance é composto através da combinação de exercícios específicos de funcionamento, com exercícios de força e exercícios de Crossfit de condicionamento metabólico e consegue assim elevar a fasquia da performance dos atletas.

Comparativamente ao *WOD* (modalidade desportiva) o treino Endurance treina mais a parte cardiorrespiratória e completa com o resto de treino físico, é ótimo para corredores ou atletas que gostem de puxar o seu corpo ao limite. (“*UnbreakableRunner*” de Brian MacKenzie, 2014)

Pessoalmente gostei muito de acompanhar e dar (anexo 3) estas aulas, no entanto só me comecei a sentir mais preparado para elas a meio do estágio, pois algumas das técnicas ainda não as conseguia executar bem. Foi um dos pontos negativos que vi nesta modalidade, pois para se poder começar a levantar alguma carga, ainda se demora um bocadinho, pois são bastantes movimentos e são várias técnicas bem diferentes umas das outras, demorando um bocadinho de tempo e tendo um progresso um bocado mais lento do que o resto dos treinos. No entanto, acho que é uma modalidade muito desafiante e viciante para o atleta que a pratique.

#### *2.4 Bodyattack*

É um treino cardiorrespiratório inspirado no treino desportivo que aumenta a força e a resistência. Esta aula de treino intervalado de alta intensidade combina movimentos aeróbios atléticos com exercícios de força e estabilidade. ([www.ko-healthclub.com](http://www.ko-healthclub.com))

### 2.5 Bodypump

Aula original de treino com pesos que fortalece e tonifica todo o corpo. Este treino trabalha todos os principais grupos musculares através dos melhores exercícios da sala de musculação, como os agachamentos, os presses, as elevações e os curls. Boa música e a própria escolha de pesos inspiram a pessoa a alcançar os resultados que procura de forma muito rápida, proporcionando-lhe uma sensação de sucesso. ([www.ko-healthclub.com](http://www.ko-healthclub.com))

### 2.6 Bodybalance

É uma junção de treinos de *Yoga*, *Tai Chi* e Pilates, que aumentam a flexibilidade e a força e deixam uma sensação de calma. Conta com a presença de uma respiração controlada, alto nível de concentração, movimentos e posturas cuidadosamente estruturadas em sintonia com a música, que coloca o corpo num estado de harmonia e equilíbrio. ([www.ko-healthclub.com](http://www.ko-healthclub.com))

### 2.7 Cycling

Treino cardiovascular em bicicleta estacionária, promove e assemelha-se aos princípios do Ciclismo. Desenvolve e melhora a resistência cardiovascular e a força muscular. ([www.ko-healthclub.com](http://www.ko-healthclub.com))

## Prescrição de exercício físico

Seguindo os princípios do American College of Sports Medicine (ACSM, 2010) a entrevista terá de ter os seguintes pontos chave:

- Cumprimentar o cliente
- Explicar o propósito da avaliação do estado de saúde e estilo de vida
- Obter consentimento informado do cliente
- Aplicar o *Par-Q* e caso seja necessário reencaminhá-lo para o seu médico de família
- Aplicar ficha sobre o seu historial médico, com foco nas doenças, sintomas e sinais
- Avaliar perfil de vida do cliente
- Avaliar os fatores de risco de doenças coronárias
- Avaliar a pressão arterial e frequência cardíaca de repouso do cliente
- Classificar o risco de doença coronária
- Avaliar outros parâmetros das análises clínicas (caso existam)

### Procedimento para fazer uma avaliação física Inicial

Os procedimentos do Ginásio Knock-out são feitos em dois momentos.

#### *1º momento*

Fazer questionário *Par-Q* (anexo 1), e tentar saber também o seu historial médico, como possíveis problemas em articulações ou ossos e se toma medicação para algum tipo de problema. De seguida tento saber um pouco mais da pessoa. Se pratica alguma modalidade, se está habituado a ginásios, se já fez aulas de grupo, aproveitando para dizer o que o ginásio oferece, há quanto tempo não treina e qual é o seu objetivo no ginásio. De seguida registo o peso, altura e Imc(anexo 7). Por fim procedo a uma avaliação física, através do Vo2 Máximo.

Este teste é feito num cicloergómetro permitindo estimar o consumo de oxigénio pela intensidade presente no trabalho a ser executado, através desses dados elabora-se um nomograma para calcular o Vo2 max a partir de cargas submáximas. O

teste submáximo é baseado na relação dos consumos de oxigénio e da frequência cardíaca.

O resultado da FC (Frequência Cardíaca) sai ao final do quinto ou sexto minuto, momento em que o atleta estabiliza a sua frequência cardíaca. No entanto, o cicloergómetro que temos no nosso ginásio, já calcula de forma indireta o Vo2 máx do cliente, basta colocar a pen do cliente ao computador para ter acesso a essa informação.

Para o fazer, basta colocar o cliente com o assento á devida altura e manter a rotação por minuto de cinquenta a oitenta.

Depois do teste de Vo2 máx, procedo a mais três testes que são, flexibilidade (sit and reach), abdominais (fazer o máximo num minuto) e para os homens ainda faço de flexões (máximo num minuto).

Só depois de todos estes passos é que passo a prescrever o treino propriamente dito.

## *2º momento*

Depois de realizar o acompanhamento da primeira semana de treino do cliente, há uma reavaliação (combinada logo desde o primeiro dia da avaliação) para assim poder comparar resultados e ver a evolução, procedendo também a algumas alterações no plano de treino. Essas alterações podem ser em termos evolutivos de treino ou unicamente porque houve exercícios em que o cliente não se sentia á vontade para os fazer, precisando assim de ser trocados para que o cliente se sinta mais à vontade ao fazer o seu plano de treino.



Cliente 1(Cliente externo)

Tabela 4- Tabela de resultados

	11/04/2020	22/06/2020
Peso	54.5kg	51kg
Altura	1.53m	1.53m
Flexibilidade	-12	0
Abdominal	26	41
IMC	23.3kg/m <sup>2</sup>	21.79kg/m <sup>2</sup>

### **Reflexão:**

No presente estudo de caso, o cliente tinha como objetivo perda de massa gorda, querendo também um pouco de tonificação e aumento de massa muscular, porém tem como maior preocupação a perda de massa gorda.

Como todo este treino foi dado em tempo de pandemia os testes utilizados de aptidão física não foram tão completos como os feitos em ginásio, no entanto deu para ter uma noção da evolução.

O método que utilizei foi treino em circuito, com aquecimento composto por corrida e exercícios. Este circuito foi mais focado em exercícios de Crossfit, visto que a cliente teria interesse de o praticar no futuro e foi também onde mais insistiu o meu estágio, estando um pouco mais há vontade na explicação dos exercícios e sabendo ver melhor os pontos chaves do movimento. No final de cada treino tem na maior parte das vezes um tabata de oito minutos de treino abdominal e os devidos alongamentos.

Um dos desafios lançado à cliente foi a corrida, com o intuito de conseguir fazer dez quilómetros de uma só vez, coisa que se tinha falado na altura, que para a cliente era impossível e mais tarde se veio a comprovar que não era.

Os treinos de circuito foram feitos de maneira a exercitar os membros superiores num dia e membros inferiores noutro, tendo um dia de descanso entre cada dois (M.I. e M.S.), para haver no mínimo quarenta e oito horas de descanso do musculo, para a devida recuperação. No entanto, o treino seria melhor se tivesse sido de corpo inteiro, pois no treino que dei acabou por estar a fazer um bocado de hipertrofia que não era o pretendido. Apesar do treino não estar ótimo, está a cumprir e bem os resultados que a cliente quer alcançar, como se consegue comprovar através do brífingue feito passado quase dois meses e meio. Espero continuar a acompanhar toda esta evolução e

conseguir continuar a passar toda esta vontade de melhorar o bem-estar e o modo de vida dos Portugueses e estrangeiros caso seja o caso.

Cliente 2(Cliente interno)

**12/03/2020**

Peso: 71kg

Altura: 1,70m

IMC: 24,57kg/m<sup>2</sup>

#### Testes

Flexibilidade (Sentar e alcançar): -18

Abdominais: 31

Vo2max: 33,6ml/min/kg (valor abaixo da média)

#### **Reflexão:**

Neste estudo de caso o objetivo do cliente é o aumento de massa muscular e tonificação, onde o cliente teve quatro vezes por semana treino. Este treino está dividido em diferentes partes do corpo para ter o devido descanso muscular. Começando sempre com um exercício de cardio, onde o objetivo é elevar o batimento cardíaco e fazer uma ativação, acabando sempre com um exercício de abdominal.

Este cliente é um individuo que já treinou á algum tempo (1ano atrás), ficando assim o treino com exercícios que englobam grandes grupos musculares e maioritariamente feito em máquinas.

Tive pena de não poder continuar com esta prescrição pois tinha todos os meios para ver os resultados ao pormenor, no entanto, com a pandemia que houve tive de interromper esta prescrição, o que não me permitiu fazer o '*briefing*' nem a reavaliação.

## Cliente Interno e Externo (Parte Científica)

Como ambos os clientes têm o mesmo objetivo os pontos chave serão iguais para ambos os casos.

Tabela 5- “Guidelines para aumento da massa muscular”

Pontos chave para aumento da massa muscular (ACSM 2010)	
Exercícios	Exercícios multiarticulares para exercícios mono articulares e de grandes músculos para pequenos músculos
Repetições	6-12 Repetições
Intensidade	60% a 80%
Séries	2 a 3
Intervalo de Repouso	45segundos a 60segundos
A componente de execução tem grande importância e será de velocidade “lenta e controlada”, onde a fase excêntrica e concêntrica adotam essa velocidade.	

Segundo o ACSM (2010), os objetivos da fase de aumento da massa muscular são:

- Aumentar a massa muscular até ao nível desejado, através de depleção constante das reservas de ATP/CP;
- Desenvolver todos os grupos musculares;
- Melhorar a proporção entre todos os músculos do corpo, especialmente entre os membros superiores e os membros inferiores, entre peito e Costas, entre flexores e extensores.

Como se pode verificar em anexo 5 e 6, o treino prescrito seguiu os pontos chave anteriormente referidos.

No que diz respeito à capacidade aeróbia, este treino foi dividido por vários patamares com aumento progressivo da intensidade. No entanto, dado que os clientes não utilizavam cardio frequencímetros, tornou-se mais difícil o controlo e o treino foi realizado em patamares de acordo com a condição física dos clientes, e não segundo as suas frequências cardíacas.

## Projeto de promoção da entidade de estágio

Neste projeto de promoção da entidade de estágio, iria fazer um campeonato de Crossfit, num “open space”, onde os participantes seriam todos os inscritos no ginásio que estivessem interessados em participar. Os objetivos deste projeto seriam:

- Promover aos clientes do knock-out um dia diferente
- Promover atividade física em espaços abertos
- Promover hábitos saudáveis
- Promover novas experiências desportivas para alguns
- Promover a integração social
- Combater o sedentarismo
- Promover espírito de competição saudável, companheirismo, camaradagem e espírito de equipa

A idade prevista dos participantes andaria entre os vinte e quatro e os quarenta e oito anos e teria a duração de um dia que calharia a um sábado, visto que seria o horário mais compatível aos possíveis inscritos.

Para este campeonato todos os participantes deveriam levar a sua alimentação, pois haveria pausa para almoço. Não deveriam também esquecer-se da sua garrafa de água, pois a hidratação é essencial, especialmente em exercício pois o corpo precisa ainda mais de se hidratar.

O evento começaria por volta das dez da manhã, tendo pausa para almoço às doze horas e retomando as atividades às três e meia/ quatro, para não apanhar a hora de mais calor. Acabaria quando todos os envolvidos acabassem de realizar o seu treino.

Todo o WOD está presente no anexo 8, onde estariam também os critérios de execução e as devidas penalizações caso o atleta não o executasse devidamente.

### Reflexão do projeto de promoção da entidade de estágio

Infelizmente com a situação da pandemia do Covid-19 a promoção não foi possível de se realizar visto que toda a entidade de estágio esteve encerrada e quando reabriu não convinha muito ter estes tipos de atividades com muita gente devido ao possível contágio.

Caso esta promoção fosse executável, esperava cumprir todos os objetivos, tendo também uma grande adesão por parte dos intervenientes, tanto da parte de staff que seriam júris e assistentes como da parte de participantes que seriam atletas do ginásio. E sendo este um espaço aberto, pretendia ter uma vasta plateia que era onde incidiria mais a parte de promoção ao ginásio.

Em toda esta promoção claro que não faltaria boa disposição e espírito de entre ajuda, pois é coisa que não falta dentro da própria instituição.

## Reflexão final

O estágio é uma unidade curricular essencial no curso de Desporto, com o objetivo de preparar os estudantes para o mercado de trabalho, dando-lhes uma ideia mais realista de como é esse ‘novo mundo’.

É nesta grande experiência que devemos aplicar todos os conhecimentos adquiridos nas várias unidades curriculares, sendo também dos poucos locais onde temos o direito de errar e aprender com os erros sem qualquer tipo de reprimenda.

Com a finalização do relatório de estágio, faço uma pequena reflexão acerca dos pontos negativos e positivos no decorrer do estágio.

Ao longo destas três etapas de estágio senti uma grande evolução, tanto em termos pessoais como em termos profissionais e tanto a nível prático como teórico, o que fez com que ficasse com mais à vontade no local de estágio.

Uma das dificuldades sentidas foi a integração, pois ao início não me sentia à vontade nem confiante para intervir. Porém, ao longo do estágio e com a ajuda do meu orientador tudo isso se foi diluindo até me sentir perfeitamente integrado e confiante no trabalho a realizar. Também senti alguma dificuldade na modalidade de WOD e Endurance, pois havia certos gestos técnicos que ainda não dominava, e mais uma vez, graças ao meu orientador, fui treinando e recebendo umas dicas para conseguir alcançar uma técnica correta para que dessa forma conseguisse exemplificar e explicar a quem o fizesse.

Neste estágio, infelizmente, não foi possível realizar tudo o que pretendia, pois a terceira etapa do estágio foi interrompida pela pandemia “Covid-19”, o que não me permitiu dar mais aulas nem acabar o acompanhamento que prestava, nem fazer mais acompanhamentos, inclusive não me permitiu realizar a promoção da entidade de estágio. No entanto, creio que, no geral, o estágio conseguiu dar a conhecer a forma como se trabalha nesta área e fez-me ver que as áreas de trabalho de modalidade para modalidade são muito diferentes, o que, por sua vez, me fez refletir sobre que modalidade ou modalidades devo apostar mais, para poder alcançar os meus objetivos.

Este estágio foi um grande desafio profissional e pessoal que me faz crescer bastante, adquirindo, aprofundando e consolidando novos conhecimentos, conhecendo novas pessoas e passando por novas experiências.

Agradou-me bastante o espírito de entreatajuda presente em todos os trabalhadores da entidade de estágio, mostrando-se sempre disponíveis para ajudar e explicar qualquer dúvida que pudesse existir.

Apesar de não ter sido possível cumprir todos os objetivos de estágio devido à pandemia, cumpri a maior parte deles. Considero fulcral todo o processo desta unidade curricular.

## Referências bibliográficas

ACSM (2017): *ACM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10th Edition. Lippincott Williams & Wilkins

ACSM. (2010). *ACM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 6th Edition.

Barbosa, T., Queirós, T. (2004). *Ensino da Natação*. Ed. Xistarca. Lisboa.

Barbosa, T., Queirós, T. (2005). *Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica*. Ed. Xistarca. Lisboa.

Bompa, T. (2001). *A periodização do treinamento desportivo*. São Paulo: Editora Manole.

Catteau, R., & Garoff, (1988). *O Ensino da Natação*. (3ª edição). São Paulo: Manole.



## Anexos

### Anexo 1: Par-Q

Para que haja um melhor entendimento do teste, faremos um overview sobre o questionário completo, desenvolvido pelo ACSM. O questionário é dividido em quatro partes, sendo elas Histórico, Sintomas, Outras questões de saúde em Fatores de risco cardiovasculares.

#### Histórico

- 1) Você já realizou uma angioplastia coronária?
- 2) Você já realizou um implante de marca-passo?
- 3) Você tem ou já teve uma doença da válvula cardíaca?
- 4) Você já realizou um transplante cardíaco?
- 5) Você tem ou já teve uma doença cardíaca congênita?
- 6) Você já teve um ataque cardíaco?
- 7) Você já realizou uma cirurgia cardíaca?
- 8) Você já realizou uma caracterização cardíaca?
- 9) Você já teve um colapso cardíaco?

#### Sintomas

- 10) Você já experimentou desconforto no peito com o esforço?
- 11) Você já teve uma falta de ar súbita?
- 12) Você usa ou já usou medicações para o coração?
- 13) Você já experimentou tonturas, desmaios ou perda de sentidos?

#### Outras questões de saúde

- 14) Você tem algum problema músculo esquelético?
- 15) Você tem dúvidas quanto a segurança de se exercitar?
- 16) Você tem alguma prescrição médica?
- 17) Se do sexo feminino, você está grávida?
- 18) Você possui alguma doença metabólica da tireoide, dos rins ou do fígado?
- 19) Você possui alguma doença respiratória importante, como doença pulmonar obstrutiva crônica, fibrose cística, etc.?

#### Fatores de risco cardiovasculares

- 20) Você (homem) tem 45 anos ou mais?

- 21) Você (mulher) tem 55 anos ou mais? Já fez histerectomia ou está em pós-menopausa?
- 22) Você fuma ou parou de fumar há menos de 6 meses?
- 23) Sua Pressão Sistólica é maior ou igual a 140 mmHg e/ou sua Pressão Diastólica é maior ou igual a 90 mmHg e/ou você usa alguma medicação para controlar a pressão arterial?
- 24) Você não sabe sua pressão arterial?
- 25) Seu colesterol sanguíneo é maior que 200 mg/dL ou seu colesterol LDL é maior do que 130 mg/dL?
- 26) Você não sabe qual é o nível do seu colesterol sanguíneo?
- 27) Você tem algum parente próximo que teve ataque cardíaco antes dos 55 anos (pai ou irmão) ou 65 anos (mãe ou irmã)?
- 28) Você apresenta níveis de açúcar sanguíneo acima de 100mg/dL, é diabético ou usa medicação para controlar o açúcar sanguíneo?
- 29) Você está inativo fisicamente (isto é, você faz menos que 90 min por semana de atividade vigorosa ou 120 min por semana de atividades moderadas)?
- 30) Você está mais que 9 Kg acima do seu peso?

## Anexo 2: Aula de Abdominal

Instituição: Knock-out Power Center

Data: 11 de Março

Duração: 15 minutos

Tabela 6- Aula de abdominal

Exercícios
Abdominal
Elevação de membros inferiores para os lados
Abdominal Obliquo
Climbers
Insistência
Kick Jump
Bycicle
Total Abdominal

### Anexo 3: Aula de Endurance

Instituição: Knock-out Power Center

Data: 3 de Março

Duração: 60 minutos

Tabela 7- Aula de Endurance

Aquecimento (x3)
20 Jumping Jacks
20 Air Squats
10 Sit-ups
10 GTO
Dois comprimentos Bear Walk
AMRAP 30'
5 Burpees
10 Air Squats
4 Burpees
15 Sit-ups
3 Burpees
10 Push-ups
2 Burpees
60" Prancha
1 Burpee
Retorno à calma
Alongar partes do corpo trabalhadas

## Anexo 4: Aula de AMA

Instituição: Knock-out Power Center

Data: 28 de Fevereiro

Duração: 60 minutos

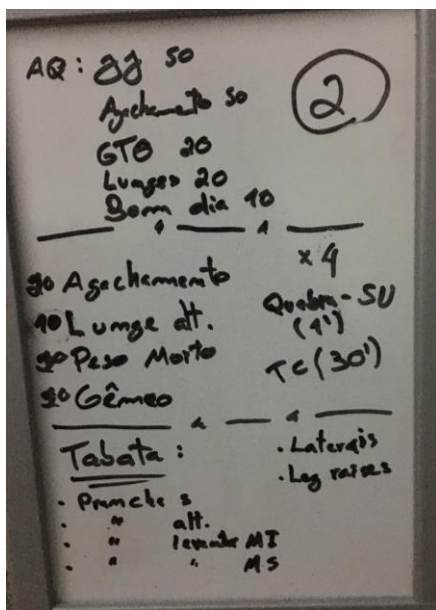
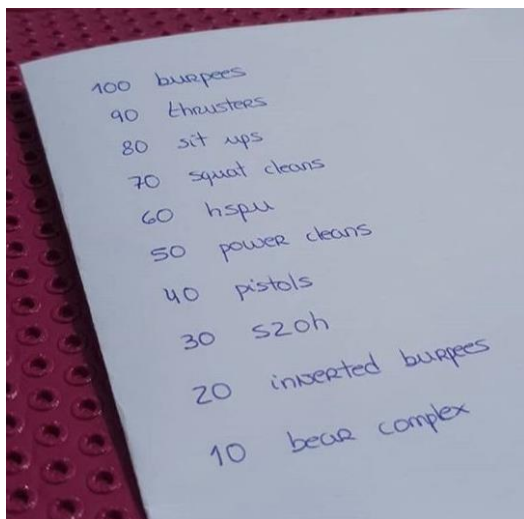
Tabela 8- Aula de AMA

<b>Exercícios</b>	<b>Objetivos de aula</b>	<b>Descrição de exercícios</b>	<b>Duração</b>
<b>Aquecimento</b>	<b>Conteúdos:</b> Propulsão e Respiração  <b>Contexto:</b> Estático  <b>Critérios de Êxito:</b> Ativação muscular e aumento da temperatura corporal	- Propulsão dos membros inferiores sentado na beira da piscina - Propulsão dos membros inferiores dentro da piscina, com apoio de mãos na beira da piscina - O mesmo exercício, mas agora a realizar respirações	5 minutos
<b>Parte Fundamental</b>	<b>Conteúdos:</b> Propulsão, Respiração e Equilíbrio  <b>Contexto:</b> Em movimento	- Com auxílio de uma prancha, fazer propulsão (decúbito dorsal) dos membros inferiores, tendo os membros superiores em	25 minutos

	<p><b>Componentes</b></p> <p><b>Críticas:</b> Trabalho de propulsão nos membros inferiores, equilíbrio e respiração</p>	<p>extensão (quatro piscinas)</p> <p>- O mesmo exercício, mas agora em decúbito ventral (quatro piscinas)</p> <p>- Mantendo o decúbito ventral, realizar bolinhas de ar, mandando ar para fora a cada 3 segundos (duas piscinas)</p> <p>- Com ajuda a meio da piscina, rodar o tronco de decúbito ventral para decúbito ventral; À vinda realiza de novo rotação de decúbito ventral para dorsal (duas piscinas)</p>	
<p><b>Retorno à calma</b></p>	<p><b>Contexto:</b> Estático</p> <p><b>Critério de êxito:</b> Baixar níveis de ativação e socialização</p>	<p>No jacuzzi (piscina das bolhinhas) a falarem entre eles com brinquedos flutuantes</p>	<p>10 minutos</p>

## Anexo 5: Cliente externo

Treinos WOD:



5

AQ: ~~30~~  
Shoulder taps  
Burpees

---

WOD: Biceps barra 20  
Triceps barra 20 x 4  
Squat con peso 20  
Burpees 20

TC (32')

---

Tabata Core (Circ X 2)

11

AQ: Corrida 2'  
30 20  
GTO 20  
Aparcamiento 20

WOD: Triceps halter 12  
Remada baixa 12  
X 5 Biceps halter 12  
Remada alta 12  
Burpees 10  
Rest' (1')

---

Tabata Core

AQ: Corrida 5 km

WOD: 10 Burpees  
20 GTO  
X 5 30 sit up  
40 lunges

10



Corrida - 3 Km (8)

- 20 Gemeo
- 50 Agachamento
- 30 sit up
- Subida caixa (50)

2 rounds 1' Sittos  
 - 30 Gemeo 1' Durpees  
 - 60 Agachamento T.C. - 30'  
 - 40 sit up  
 - 60 Subida caixa

3 rounds Subida caixas

- 40
- 30
- 50
- 70

AQ: 80 30 GTO 15

(9) Shoulder Tap 20  
 SU (11) x 2  
 Flexões 10

---

12 Pulo direito nota: 10  
 12 Tricep " por série  
 12 Remada baixa  
 12 Lombar x 3  
 12 Biceps halter  
 12 Remada Alta

---

Tabata Core  
 +  
 Corrida - 4,5 Km

KTB swing x 5  
 50  
 Remada alta 30  
 Push up 50  
 (a par) ①  
 TC - 30  
 AQ: ramping jack 30  
 Flexões 10  
 Mclimbers 10  
 Tabata: C x 3  
 Leg raise Torç. Lat.  
 Insi. sit up  
 Lr alt.  
 V-op alt.

Corrida - 7Km  
 ⑦

AQ: 20 x 2  
 Burpes 20  
 Agachamento 20 ④  
 Lunges 20  


---

 WOD x 3  
 - B. Squat 20 Calm: 10 Burpes  
 - Lounge (10/10)  
 - Elevação de braço (10/10)  
 - SKaters (10/10)  
 - Gemco 20  


---

 Tabata core !!  
 ☺

AQ: SU (1')

GTO 20

~~Along Pianos~~

(3)

SU (1')

15 Remada baixa X 3

15 Remada alta Calve:

15 Abertura lateral 10 Reps

15 Abertura frontal

15 Sit up Tel 20"

30" Prancha

Extra: Biceps 15  
Triceps 15 > X 3

Tabata Core

Corrida - 4,5 Km

Saltos caixa

Subida caixa

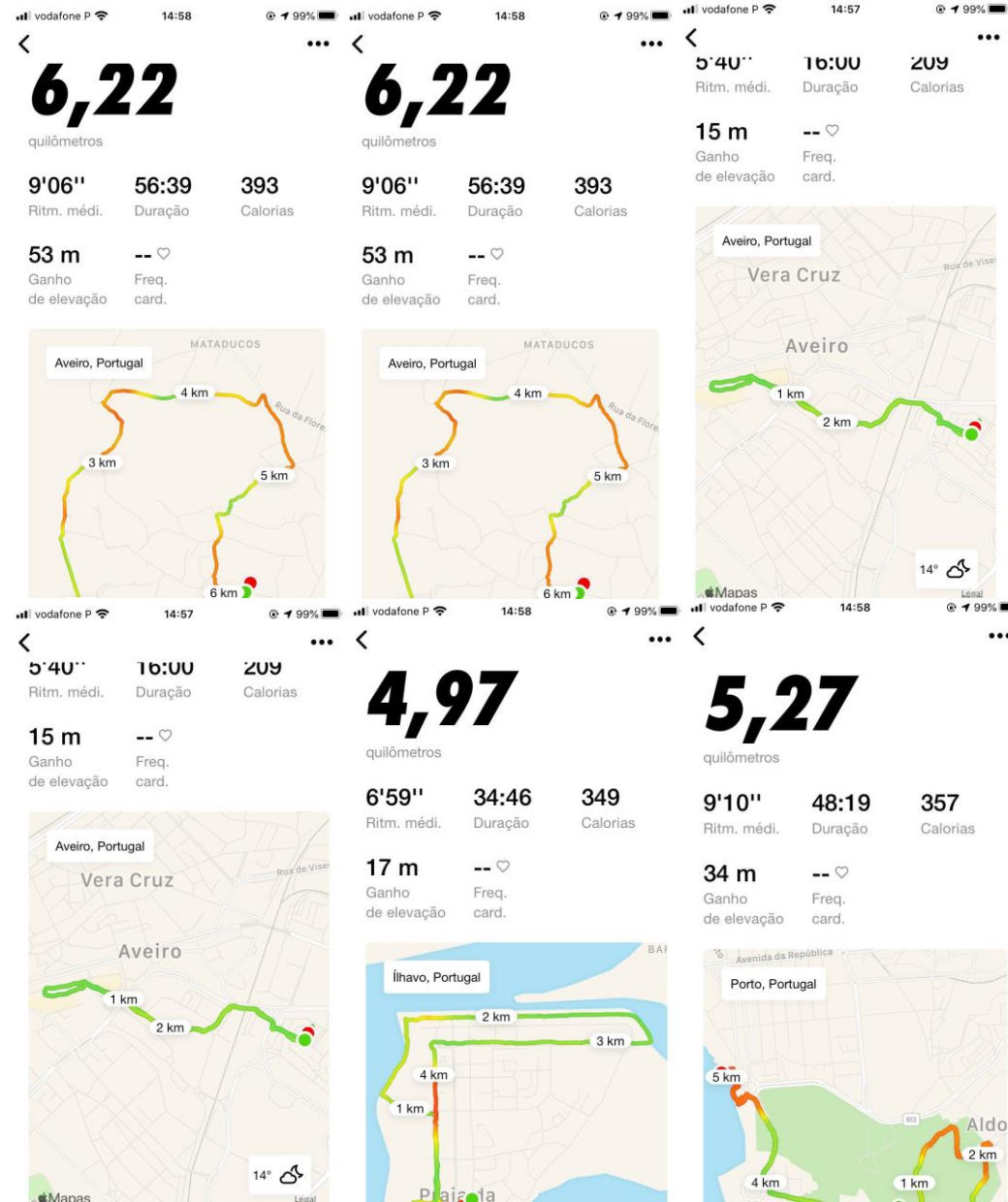
Lunge banco

Agachamento el Benny

(6)

Tabata Core

# Treino aeróbio





vodafone P 14:59

**5,25**  
quilômetros

**6'31"** Ritm. médi.  
**34:13** Duração  
**377** Calorias

**49 m** Ganho de elevação  
-- ♡ Freq. card.

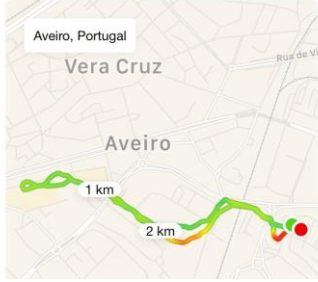


vodafone P 14:57

**2,77**  
quilômetros

**5'34"** Ritm. médi.  
**15:26** Duração  
**207** Calorias

**10 m** Ganho de elevação  
-- ♡ Freq. card.



vodafone P 14:59

**5,25**  
quilômetros

**6'31"** Ritm. médi.  
**34:13** Duração  
**377** Calorias

**49 m** Ganho de elevação  
-- ♡ Freq. card.



## Anexo 6: Cliente Interno

### Treino semanal (microciclo)

#### Perna

7 exercícios 48 minutos 682 MOVEs 261 kcal

##### 1 - Run - Exercício com objetivo tempo



08:00 min 7 km/h 0 %

##### 2 - Linear Leg Press Pure - Pressão de pernas



12 rep(s) x 90 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 90 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 90 kg x 50 seg.

##### 3 - Leg curl Eit+ - Flexão de pernas



12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.

##### 4 - Barra - PERNAS



12 rep(s) x 10 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 10 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 10 kg x 50 seg.

##### 5 - Adductor Eit+ - Adução



12 rep(s) x 20 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 20 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 20 kg x 50 seg.

##### 6 - Calf Pure - Extensão de panturrilha



12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.

##### 7 - Exercício livre - Total abdominal



25 rep(s) x 45 seg.  
25 rep(s) x 45 seg.  
25 rep(s) x 45 seg.

## costas / biceps

9 exercícios 55 minutos 701 MOVES 269 kcal

### 1 - Run - Exercício com objetivo tempo



08:00 min 7 km/h 0 %

### 2 - Lat machine Eit+ - Puxada pela frente



10 rep(s) x 55 kg x 60 seg.  
10 rep(s) x 55 kg x 60 seg.  
10 rep(s) x 55 kg x 60 seg.

### 3 - Pulley Sel - Remada com triângulo



12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.

### 4 - Low row Pure - Remada fechada



12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.

### 5 - Banco lower back - Extensão do tronco



10 rep(s) x 50 seg.  
10 rep(s) x 50 seg.  
10 rep(s) x 50 seg.

### 6 - Cable jungle - Rosca bíceps unilateral



10 rep(s) x 12,5 kg x 60 seg.  
10 rep(s) x 12,5 kg x 60 seg.

### 7 - Barra em z - Rosca bíceps com barra



10 rep(s) x 25 kg x 60 seg.  
10 rep(s) x 25 kg x 60 seg.

### 8 - Bíceps Pure - Flexão de braços



10 rep(s) x 1,25 kg x 60 seg.  
10 rep(s) x 1,25 kg x 60 seg.

### 9 - Banco crunch Eit - Flexão do abdômen Inversa



25 rep(s) x 45 seg.  
25 rep(s) x 45 seg.  
25 rep(s) x 45 seg.



## Ombro

7 exercícios 55 minutos 447 MOVES 173 kcal

### 1 - Run - Exercício com objetivo tempo



08:00 min 7 km/h 0 %

### 2 - Cable jungle - Elevação lateral - um braço



12 rep(s) x 3,75 kg x 60 seg.  
12 rep(s) x 3,75 kg x 60 seg.  
12 rep(s) x 3,75 kg x 60 seg.

### 3 - Halteres - Desenvolvimento - sentado no banco



10 rep(s) x 8,5 kg x 60 seg.  
10 rep(s) x 8,5 kg x 60 seg.  
10 rep(s) x 8,5 kg x 60 seg.

### 4 - Halteres - Elevação frontal - alternada



10 rep(s) x 5,25 kg x 60 seg.  
10 rep(s) x 5,25 kg x 60 seg.  
10 rep(s) x 5,25 kg x 60 seg.

### 5 - Shoulder press Pure - Desenvolvimento de ombro



10 rep(s) x 30 kg x 60 seg.  
10 rep(s) x 30 kg x 60 seg.  
10 rep(s) x 30 kg x 60 seg.

### 6 - Halteres - Crucifixo inverso no banco reto



10 rep(s) x 7,75 kg x 60 seg.  
10 rep(s) x 7,75 kg x 60 seg.  
10 rep(s) x 7,75 kg x 60 seg.

Máquina.

### 7 - Total abdominal Sel - Flexão do abdômen



25 rep(s) x 2,5 kg x 45 seg.  
25 rep(s) x 2,5 kg x 45 seg.  
25 rep(s) x 2,5 kg x 45 seg.

## Peito

9 exercícios 60 minutos 743 MOVES 283 kcal

### 1 - Run - Exercício com objetivo tempo



08:00 min 7 km/h 0 %

### 2 - Barra - Supino inclinado



12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.

### 3 - Pectoral Elt+ - Adução



12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.

### 4 - Barra - Supino reto



12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.

### 5 - Wide chest press Pure - Supino sentado



12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.

### 6 - Cable jungle - Rosca tríceps



12 rep(s) x 10 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 10 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 10 kg x 50 seg.

### 7 - Halteres - Extensão dos braços para atrás da cabeça - em pé



12 rep(s) x 8 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 8 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 8 kg x 50 seg.

### 8 - Seated Dip Pure - Pressões



12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.  
12 rep(s) x 30 kg x 50 seg.

### 9 - Banco abdominal - Sit up



25 rep(s) x 45 seg.  
25 rep(s) x 45 seg.  
25 rep(s) x 45 seg.

## Anexo 7 – Índice de Massa Corporal

O IMC identifica rapidamente, situações de défice, excesso de peso ou obesidade. Trata-se de uma medida simples, resultado de uma fórmula que relaciona o peso e a altura de uma pessoa. Segundo Luísa Guimarães, especialista em Nutrição Clínica do Hospital Lusíadas Porto, o IMC “é, talvez, a forma mais fácil e prática de avaliar o grau de excesso de peso”. Para ser calculado basta utilizar esta fórmula:  $\text{Peso (Kg)} / \text{Altura}^2$  (m)

No entanto, um valor isolado de IMC não é suficiente para perceber se o peso é adequado à altura. Deve ser comparado com as tabelas de referência da Organização Mundial de Saúde (OMS), que dividem os diferentes valores de IMC por escalão, associando-os a uma classificação (Baixo Peso, Peso Normal, Excesso de Peso e Obesidade). Só assim é que se identifica se está com um peso adequado à altura.

Na idade adulta, um IMC saudável corresponde a valores entre 18,5 e 24,9 kg/m<sup>2</sup>. Valores inferiores a 18,5 são indicadores de baixo peso, enquanto valores iguais ou superiores a 25 kg/m<sup>2</sup> podem ser situações de excesso de peso. Contudo, uma avaliação baseada apenas no IMC pode ser redutora, uma vez que não tem em conta a distribuição de gordura corporal.

(Luísa Guimarães, 2018)

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)	
Estado Nutricional	IMC
Baixo Peso	< 18,5
Peso Normal	18,5 - 24,9
Excesso de Peso	25 - 29,9
Obesidade	≥ 30
Obesidade Classe I (Moderada)	30 - 34,9
Obesidade Classe II (Severa)	35 - 39,9
Obesidade Classe III (Mórbida)	> 40

Tabela 8 – IMC (Fonte: OMS, 2018)

## Anexo 8 - Promoção da entidade de estágio (WOD)

Equipas de 2

### WOD

Ronda 1:

- 8 Squat Clean 60kg/35kg
- 2 Burpees Over the Bar

Ronda 2:

- 6 Squat Clean 70kg/40kg
- 4 Burpees Over the Bar

Ronda 3:

- 4 Squat Clean 80kg/45kg
- 6 Burpees Over the Bar

Ronda 4:

- 2 Squat Clean 90kg/50kg
- 8 Burpees Over the Bar

SCORE: Tempo final

NOTA 1: Ambos os elementos da equipa terão de realizar/concluir a ronda 1 para poderem passar à ronda 2 e assim sucessivamente.

NOTA 2: O Wod é feito em simultâneo, cabendo à equipa gerir as trocas. Apenas podem usar uma barras para o wod.

NOTA 3: O Atleta apenas pode tocar nas pegas do remo após o timer iniciar a contagem.

NOTA 4: Caso os atletas não terminem o wod, por cada repetição/metro em falta, será adicionado 2 segundos ao time cap.

### STANDARDS DE MOVIMENTO

Remo: O atleta apenas pode tocar na pega depois do relógio iniciar a contagem. O atleta só pode sair do Remo quando atinge a distância/calorias pretendida (pode tirar os pés e pousar a pega antes, mas só se pode levantar depois de atingir a distância).

Squat Clean: O atleta faz a barra deslocar-se do solo até aos ombros, num movimento único e fluído (sem paragens), passando pela posição de Front Squat (crista ilíaca

abaixo do topo da rótula com a barra em posição de front rack); O movimento é válido quando, com a barra nos ombros, o atleta faz deslocar os cotovelos para a frente da barra realizando total extensão de anca e joelhos;

Burpees Over Bar: O atleta atira-se para o solo e faz com que o peito e coxa contactem com o mesmo; logo de seguida coloca-se de pé e salta com os pés em simultâneo para o outro lado da barra; a aterragem tem que ser feita, em simultâneo, a dois pés.