



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Luís Tiago Marques Santos

julho | 2020



INSTITUTO POLITECNICO DA GUARDA  
ESCOLA SUPERIO DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E  
DEPORTO  
LICENCIATURA EM DESPORTO



ESTÁGIO CURRICULAR

Relatório de Estágio

LUÍS TIAGO MARQUES SANTOS

5008681

GUARDA, JUNHO DE 2020

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO  
LICENCIATURA EM DESPORTO



## **ESTÁGIO CURRICULAR**

### **Relatório de Estágio**

Relatório de estágio realizado no âmbito da UC de Estágio, no 3º ano da Licenciatura em Desporto no – Menor de Exercício Físico e Bem-Estar, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, sob coordenação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Carolina Vila-Chã e tutoria de Dr. Nuno Neves.

**Relatório de Estágio** | Luis Tiago Marques Santos nº 5008681

**Identidade Formadora** | Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto  
| Instituto Politécnico da Guarda (IPG)

**Diretor da ESECD** | Mestre Rui Formoso

**Diretor de curso** | Prof. Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

**Coordenador estágio** | Prof.<sup>a</sup> Doutora Carolina Júlia Félix Vila-Chã

**Entidade acolhedora** | Nelson Gym- Académicas Wellness

**Morada** | Rua Infanta Dona Maria 61, 3030-183 Coimbra

**Contactos** | 239 165 996

**Discente** | Luis Tiago Marques Santos

**Número de discente** | 5008681

**Curso** | Desporto – Menor em Exercício Físico e Bem-Estar

**Ciclo de estudos pretendido** | 1º ciclo – Licenciatura

**Tutor de estágio** | Nuno Jorge Teixeira Marques Neves

**Habilitações académicas** | Licenciatura em Desporto e Lazer

**Título Profissional** | 96145

**Cargo** | Diretor Técnico



## Resumo

O documento apresentado tem como objetivo reportar o estágio desenvolvido na entidade acolhedora Nelson Gym Académica's Wellness Club, no âmbito da licenciatura em Desporto- Menor de Exercício físico e Bem-Estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

Neste sentido, a UC de estágio proporciona aos estudantes a possibilidade de vivenciar e aplicar, num contexto real, os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, permitindo vivenciar experiências e adquirir competências em estreita articulação com o contexto de trabalho que se avizinha. Com efeito, o presente relatório visa apresentar as atividades desenvolvidas, de acordo com as áreas de intervenção que foram previamente definidas e que teve por base um processo intervenção faseado em contexto prático. As principais áreas de intervenção foram as atividades em contexto de sala de exercício, (dando ênfase a avaliação e prescrição do treino e acompanhamento individualizado) e as atividades de grupo. Pretende-se igualmente apresentar uma reflexão do processo de ensino e aprendizagem, realizando-se um balanço geral em torno dos aspetos negativos e positivos associados ao estágio realizado, evidenciando-se a identificação das competências e capacidades adquiridas ao longo do processo.

**Palavras-chave:** Estágio curricular; Exercício Físico; Bem-estar; Atividades de Grupo; Sala de exercício.

## Índice

INSTITUTO POLITECNICO DA GUARDA.....	1
Resumo .....	5
Introdução .....	9
PARTE 1 .....	11
Caracterização da Identidade Acolhedora de Estágio.....	11
1.1.2 Caracterização da entidade acolhedora.....	12
1.3 Recursos.....	13
1.3.1 Recursos humanos .....	13
1.3.2 Recursos físicos .....	14
1.3.2.1 Sala de exercício .....	15
1.3.2.2 Sala de atividades de grupo.....	16
1.3.2.4 Atividades desenvolvidas na entidade acolhedora .....	17
1.3.2.5 Horário de funcionamento.....	18
1.3.2.6 Clientes alvo .....	19
1.4 Meios de Divulgação .....	19
Parte 2.....	20
Objetivos e Planeamento do Estágio.....	20
<b>Objetivo Gerais e Planeamento</b> .....	21
2.1 Objetivos de estágio.....	21
2.1.1 Objetivos Gerais .....	21
2.1.2 Objetivos Específicos .....	22
2.1.2.1 Sala de Exercício .....	22
2.1.2.2 Atividades de grupo .....	23
2.2 Planeamento .....	23
2.2.1 Áreas de intervenção.....	23
2.2.2 Fases de intervenção .....	24
PARTE 3 .....	26
Atividades decorrentes no estágio .....	26
PARTE 3   Atividades desenvolvidas ao longo do estágio.....	27
2.3. Atividades Realizadas.....	28
2.4. Sala de Exercício .....	28
2.4.1. Observação de sessões de treino .....	28

2.4.2 Acompanhamento geral de treino em sala de exercício .....	29
2.4.2 Avaliação inicial do cliente .....	29
2.4.2 Treino Personalizado .....	30
Os componentes avaliados .....	30
2.4.3 Avaliação e Prescrição do treino.....	31
2.4.3.2 Estratificação de risco.....	32
2.4.3.3 Composição corporal.....	33
2.4.3.4 Força Muscular .....	33
2.4.3.5 Periodização e prescrição de exercício.....	35
2.4.4 Estratégias .....	35
2.4.4.1 Volume .....	35
2.5.1 Apresentação dos casos .....	37
Metodologias Usadas.....	41
SuperSlow .....	41
Drop set.....	41
Super set.....	41
3. Atividades de Grupo.....	46
3.1 Bootcamp .....	48
3.2 <i>Bumbumfit</i> .....	50
3.3 Core Expresse.....	51
Projeto de promoção .....	52
.....	52
Considerações finais .....	53
Bibliografia.....	54





## Introdução

O documento apresentado avaliação da Unidade Curricular (UC) de Estágio, na Licenciatura de Desporto no Menor de Exercício Físico e Bem-Estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda. Deste modo, o relatório de estágio visa apresentar as atividades desenvolvidas no âmbito do estágio, bem como objetivos de aprendizagem que foram definidos a priori com base na horas totais de estágio a cumprir (486 horas no total, das quais 420 de contacto onde foram realizadas no total 370 horas devido a pandemia). O estágio foi realizado no Nelson Gym - Académica's Wellness Club, na cidade de Coimbra. A escolha do local de estágio foi uma escolha pessoal, dado, por saber o que poderia aprender com os responsáveis de sala de exercício, bem como com instrutores de aulas de grupo.

O principal objetivo do Estágio Curricular visa a consolidar e colocar em prática todo o conhecimento, tanto teórico, como prático, adquirido ao longo do curso de licenciatura em Desporto.

O motivo da escolha da entidade acolhedora foi pessoal, devido a ser um ginásio muito utilizado por atletas para treino, onde sei que posso aprender, muito na prática com os mesmos. O gosto pela área do exercício físico veio no poder ajudar as pessoas na mudança para um melhor estilo de vida.

Desta forma o objetivo conclusivo do relatório de estágio é detalhar os processos gerais e específicos das áreas de intervenção. Descrevendo pormenorizadamente todas os processos que fiz.

O documento está organizado essencialmente em três partes, pretende-se assim detalhar processo de ensino e aprendizagem realizado em contexto prático. As partes do documento são as seguintes:

PARTE 1: Enquadramento e caracterização da entidade acolhedora;

PARTE 2: Caracterização dos objetivos gerais de estágio.

PARTE 3: Atividades desenvolvidas em estágio.

Por fim, apresenta-se uma secção dedicada à reflexão. Segue-se a apresentação da bibliografia utilizada para a elaboração deste relatório, bem como os anexos que

apresentam exemplos das atividades desenvolvidas. Concluindo assim de uma forma esmiuçada todos os processos de ensino e de aprendizagem realizados no contexto prático. Assim listando um parecer pessoal às dificuldades e as competências.

## PARTE 1

### Caracterização da Identidade Acolhedora de Estágio

### 1.1.2 Caracterização da entidade acolhedora

Nelson Gym - Académica's Wellness Club ( Figura 1) ginásio localizado no centro da cidade de Coimbra

O ginásio, ao situar-se centro da cidade de Coimbra é facilmente alcançando, tanto através de transportes públicos, como a pé. Coimbra, como cidade universitária que é, alberga bastantes jovens durante o período de aulas, sendo na linha temporária de Setembro a Junho que o ginásio apresenta uma maior afluência. A maior parte dos utentes são jovens com idades compreendidas entre os 17 aos 78 anos.

O ginásio oferece atualmente um leque diversificado de atividades, nomeadamente aulas de pilates, ioga, gap, activecore, bumbum fit, core expresse, *spinning*, *step*, *gym pump*, *gym hit*, *cycling*, *hard cycling*, *bootcamp*, *abs-strong* e *abdominal killer*.

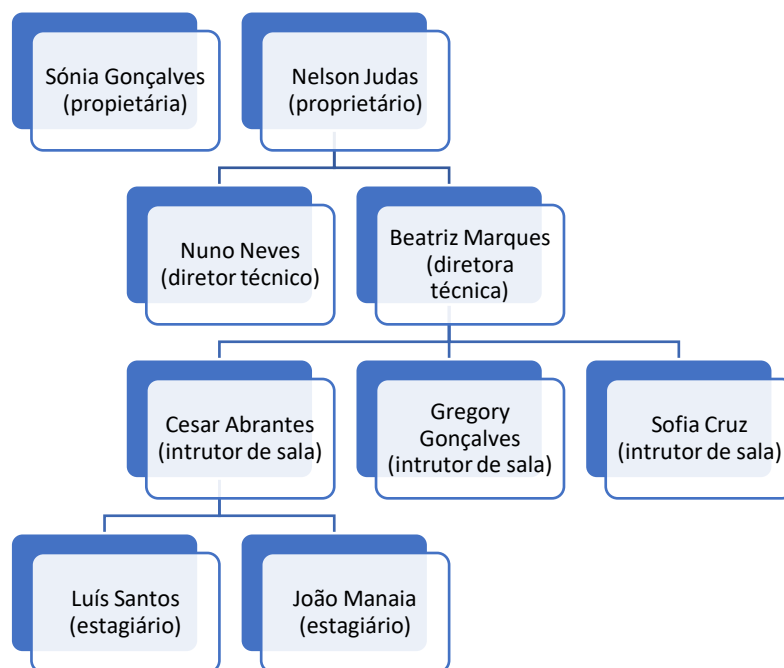


Figura 1 Logotipo da Instituição

## 1.3 Recursos

### 1.3.1 Recursos humanos

A direção técnica da identidade acolhedora esta entregue ao cargo de Nuno Neves, responsável da sala de exercício e docente de aulas de grupo. Integra também a equipa os técnicos de exercício Sónia Gonçalves (Proprietária) Nelson Judas (Proprietário) Cesar Abrantes, Beatriz Silva, Gregory Gonçalves, Sofia Cruz. Todos eles são responsáveis por lecionar aulas e fazer acompanhamento desala.



### 1.3.2 Recursos físicos

Nelson Gym - Académica's Wellness Club, apresenta um amplo espaço para os mais diversos tipos de treino, seja este de cardio, de treino de força funcional ou calisténico, tudo para proporcionar o maior bem-estar na aos seus utilizadores. Desta maneira apresenta-se de seguida as instalações e respetivos recursos materiais do ginásio.

Para além disso apresentamos aos nossos utentes uma sala de avaliação física uma local bastante calmo e recatado para que o cliente se sinta a vontade.

Toda a sala de exercício está equipada com um variado leque de máquinas da marca ffittech e Panata.

### 1.3.2.1 Sala de exercício

A sala de exercício (figura 2 a 3 ) na nossa sala temos um leque enorme de máquinas, dentro da mesma temos um espaço apenas direcionado para peso livre.

A nossa sala de cardio também extremamente bem equipada foi posicionada de maneira as máquinas ficarem todas viradas para um espaço aberto onde existe uma grande visão para o exterior, de modo a proporcionar ao cliente uma melhor experiencia.

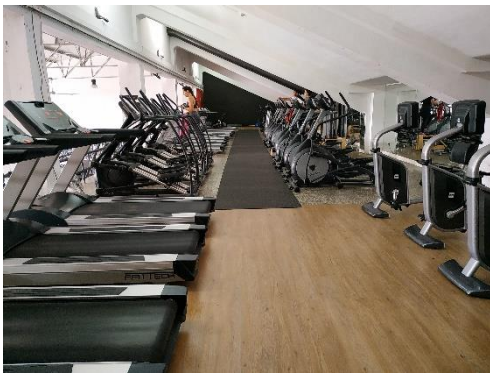


Figura 2 Sala de cardio



Figura 3 Sala de Exercício

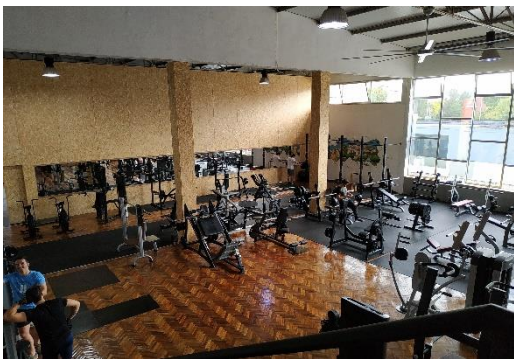


Figura 4 Sala de Exercício



### 1.3.2.2 Sala de atividades de grupo

Salas de aulas (figura5) aqui estão apresentadas as nossas salas de aulas de grupo onde temos uma sala apenas para a aula de *Ciclying* e outra para o resto de aulas na generalidade, ambas as salas tem todo o equipamento necessário para a pratica das modalidades e apresentam todas as comodidades para uma ótima aula.



Figura 5 Salas de Atividades de Grupo

Todo o material se encontra está em perfeitas condições pois é realizada manutenção semanalmente, para que o mesmo esteja sempre ótimo para a prática.

### 1.3.2.4 Atividades desenvolvidas na entidade acolhedora

Tabela 1 Atividades de grupo

<b>Yoga</b>	Trabalha o corpo e a mente na parte do relaxamento tanto físico como mental, aliado na música o instrutor cria um ambiente relaxante.
<b>Gap</b>	Aula de ginástica localizada, com maior foco nos membros inferiores e abdominais.
<b>Cycling</b>	Aula de grupo onde o instrutor usa música e varia a intensidade das aulas, onde a motivação é dada pelo instrutor e pelo grupo.
<b>BumBum fit</b>	Aula que o maior foco é os membros inferiores, mais propriamente para o glúteo.
<b>Pilates</b>	Pilates melhora ao controlo corporal, muito igual ao ioga atua mais deitado, procurando fortalecer todo o corpo.
<b>Bootcamp</b>	Treino funcional, em circuito, com exercícios com peso do corpo ou também com peso externo.
<b>Gym Combate</b>	Aula muito dinâmica, baseada em golpes de artes marciais, com murros e pontapés tudo isto coreografado, onde a aula é dada sempre com grande motivação.
<b>Step</b>	Aula dinâmica com música para sua aula apenas usado um step.
<b>Gym Hit</b>	Aula focada muito na perda de peso, aula com um nível de intensidade muito elevado.
<b>Spinnig</b>	Programa de ciclismo indoor, com o ponto importante de juntar o treino aeróbio com o treino mental, como motivação extrínseca usa música.
<b>Core Express</b>	Todas estas modalidades se focam na zona abdominal, tendo em diferença a duração de aula e a exigência dos exercícios.
<b>Active core</b>	
<b>Core</b>	
<b>Abdominal Killer</b>	

### 1.3.2.5 Horário de funcionamento

O ginásio encontra-se aberto de segunda a sábado

Segunda-Sexta com o horário de 07.30-21.30

E sábado com um horário de 09.00-13.00 / 15.00-18.30

NELSON GYM ACADÉMICA'S WELLNESS CLUB						
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
10:00	PILATES 60'	IOGA 60'	PILATES 60'	ACTIVE CORE 30'	PILATES 60'	
10:30				BUMBUM FIT 30'		
11:00	SPINNING 30'		BUMBUM FIT 30'		SPINNING 30'	
11:30						GYM PUMP 45'
12:15						CORE 30'
18:15	CORE Express 15'		CORE Express 15'			
18:30	GYM PUMP 45'	BOOTCAMP 30'	GYM PUMP 45'	BOOTCAMP 30'	STEP 30'	
18:45				HARD CYCLING 60'		
19:00					ABS-STRONG 30'	
19:15	GAP 45'	GYM COMBAT 45'	GAP 45'	GYM COMBAT 45'		
19:30	HARD CYCLING 60'		CYCLING 60'		GYM HIIT 30'	
20:00	PILATES 60'	BUMBUM FIT 30'	GYM HIIT 30'	BUMBUM FIT 30'	IOGA 60'	
20:30		ABDOMINAL KILLER 15'	PILATES 60'	ABDOMINAL KILLER 15'		

Figura 6 Horário de Aulas

### 1.3.2.6 Clientes alvo

Todas as faixas etárias são o nosso publico alvo se bem que temos um publico que posso dizer que serão 85% dos utentes do ginásio com idades entre os 15 e 24 anos, devido a localização geográfica na proximidade com estabelecimentos de ensino, mas maioritariamente sendo estas as idades que mais frequentam o ginásio.

### 1.4 Meios de Divulgação

Preferencialmente como meio de comunicação a entidade acolhedora usa o Facebook (<https://www.facebook.com/nelsongymacademica>) (figura8) para divulgar a preços, horários, horários de aulas e todas as promoções e inventos que vão surgindo, também fazem, divulgação por meio de *flyers* entregues em mão, a porta dos estabelecimentos de ensino, pois quase sempre o contacto direto com a pessoa é o mais importante.



Figura 7 Página do Facebook

## Parte 2

### Objetivos e Planeamento do Estágio

## Objetivo Gerais e Planeamento

### 2.1 Objetivos de estágio

Os meus objetivos para além de cumprir com os que são pedidos no GFUC é aprofundar o meu conhecimento pessoal, do Menor de Exercício Físico e Bem-Estar.

#### 2.1.1 Objetivos Gerais

- ❖ Adquirir e consolidar os conhecimentos que foram adquiridos nas áreas técnicas, pedagógicas e científicas ao longo do curso, contribuindo assim para uma melhor intervenção profissional;
- ❖ Refletir criticamente sobre as próprias intervenções podendo assim melhorar a cada intervenção;
- ❖ Aperfeiçoar competências que se objetivem e respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção ética e moral;
- ❖ Melhorar interações sociais, profissionais, com base na qualidade de vida bem-estar físico, psicológico e social dos intervenientes;
- ❖ Melhorar reflexões críticas nas distintas situações, tendo em conta que os fatores intrínsecos e extrínsecos da própria intervenção podendo assim ajustar o procedimento sempre que seja necessário;

## 2.1.2 Objetivos Específicos

### 2.1.2.1 Sala de Exercício

- ❖ Dominar as metodologias de treino subjacente à sala de exercício físico, tanto na área da avaliação como do planeamento e prescrição do treino;
- ❖ Saber aplicar os procedimentos de avaliação inicial do cliente, identificando os objetivos e necessidades do cliente, bem como o seu historial médico, de modo a definir as metodologias de treino e avaliação a implementar;
- ❖ Escolher e aplicar testes de avaliação de condição cardiorrespiratória, testes de força, e flexibilidade, em função do contexto, avaliar de forma correta e responsável os resultados, para que assim possa ser aplicado o treino mais adequado;
- ❖ Intervir na avaliação inicial dos clientes, aplicando os métodos de avaliação estudados em várias unidades curriculares do curso, utilizando sempre o instrumento mais adequado;
- ❖ Analisar e refletir sobre as mais diversas metodologias aplicadas pela entidade acolhedora, por forma a permitir uma intervenção integrada e coerente com o modelo da instituição;
- ❖ Realizar uma correta periodização, aplicando assim os princípios de treino, ajustados aos vários níveis de condição física dos clientes;
- ❖ Controlar e adaptar técnicas de execução de exercício, aos diferentes níveis de prática, em cada modelo, garantir a segurança e eficiência do movimento, querendo ter sempre em conta os objetivos específicos de cada exercício e as principais componentes críticas;
- ❖ Interagir de forma autodidata e ativamente com os utentes da sala de exercício.

### 2.1.2.2 Atividades de grupo

- Identificar formas de liderança e motivação mais eficazes para lecionação de aulas de grupo;
- Criar planos de aula de grupo, com um seguimento apropriado, utilizando assim metodologias de planeamento de acordo com a modalidade de aula de grupo a lecionar;
- Intervir ao longo da aula, emitindo feedbacks adequados tanto na realização dos exercícios bem como em termos motivacionais e de clima de aula.

## 2.2 Planeamento

### 2.2.1 Áreas de intervenção

Indo ao encontro do Guia de Funcionamento da Unidade Curricular de Estágio – Menor em Exercício Físico e Bem-Estar, a intervenção do estagiário visa a: observação, a exploração e aplicação de conceitos nas mais diversificadas áreas do *fitness*, exercício e saúde. Desta forma, e em consonância com a orientação da coordenadora e tutor de estágio, foram determinadas as seguintes áreas de intervenção:

- ❖ **Sala de exercício:** Observar e registar procedimentos necessários no acompanhamento e prescrição do exercício físico em sala de exercício. Pretendeu-se inicialmente, intervir no acompanhamento de alguns clientes, realizando também a sua avaliação inicial e da aptidão física . Progressivamente a intervenção passou por maior tempo dedicado à prescrição e planeamento da periodização de treino e respetivo acompanhamento dos clientes em sala de exercício;
- ❖ **Atividade de grupo:** Analisar as metodologias de planificação e intervenção das aulas lecionadas na entidade acolhedora, de modo a que, continuamente e com maior autonomia, planear e lecionar essas mesmas.



### 2.2.2 Fases de intervenção

- ❖ **Fase de integração e planeamento:** nesta fase pretendeu-se promover a integração na entidade acolhedora, através do conhecimento e familiarização com os regulamentos e procedimentos da instituição, bem como com os serviços disponíveis. Pretendeu-se também avaliar os potenciais domínios de intervenção através da observação e realização das aulas, das respetivas áreas de intervenção. Procurou-se também ter um maior conhecimento do espaço e para isso realizou-se uma caracterização dos recursos materiais e humanos disponíveis. A par da integração e planeamento realizou-se o plano individual de estágio.
  
- ❖ **Intervenção Pedagógica:** Esta fase iniciou-se em Novembro e teve fim em Abril durante esta fase iniciou-se o processo de intervenção pedagógica nas duas grandes áreas de atuação. A maior parte da intervenção foi dedicada às atividades de sala de exercício, sendo a área de menor intervenção as aulas de grupo. Esta fase foi dividida em 3 grandes fases, nomeadamente a fase de observação, coorientação e orientação das atividades em autonomia, tendo como principal finalidade permitir um desenvolvimento progressivo da intervenção em contexto real de prática.
  
- ❖ **Fase de conclusão e avaliação:** esta fase corresponde à reta final do estágio e prevê-se nela a realização da avaliação dos objetivos alcançados em relação aos definidos, refletindo-se igualmente sobre o método e os recursos para atingir as metas propostas. De forma conclusiva, procede-se à elaboração de um relatório final de estágio com base em todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio e espelhado no *dossier* de estágio. Esta fase termina com a respetiva entrega e defesa pública do relatório de estágio.



## PARTE 3

### Atividades decorrentes no estágio

### PARTE 3 | Atividades desenvolvidas ao longo do estágio

Neste capítulo vai ser apresentado detalhadamente os processos e atividades que foram realizados durante o estágio.

Quem nunca ouviu dizer que "atividade física faz bem à saúde"? Embora expressa pelo dito popular, essa afirmação extrapola sua dimensão de senso comum. De facto, hoje, a prática regular de exercícios vem sendo apontada como um importante fator na área de saúde pública (Sallis & Mckenzie, 1991). A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos que resulta num aumento substancial das necessidades calóricas sobre o metabolismo basal (ACSM, 2010).

O exercício físico é um tipo de atividade física que consiste num movimento corporal planeado, estruturado e repetitivo com intenções de melhorar e/ou manter uma ou umas componentes da aptidão física. A aptidão física, geralmente, é definida como um conjunto de características ou atributos que se traduzem na capacidade de realizar tarefas diárias, sem fadiga excessiva, e com energia suficiente para disfrutar de atividades do dia à dia e atender a emergências imprevistas (ACSM, 2018).

Na minha visão o importante na prática da atividade física para primeiro ponto importantíssimo a atividade física é uma agressão física, onde esta vai tornar o corpo e sistema imunitário mais forte e resistente, então o melhor é podermos proporcionar isto de uma maneira segura e controla por parte da atividade física.

Sendo a pratica da atividade física a melhor maneira de promover a saúde e combater assim a doença.

## 2.3. Atividades Realizadas

Nas atividades realizadas contam com:

Atividades de Grupo onde foi despendido 10%

Sala de exercício 90%

Nestas duas componentes de estágio foi realizado, parte de observação e análise de todas as atividades realizadas, e posteriormente uma intervenção mais ativa nas mesmas.

Onde no *dossiê* pode ser encontrado todo o trabalho desenvolvido. Nos próximos pontos abaixo falados descreve mais detalhadamente o realizado em sala de exercício.

## 2.4. Sala de Exercício

### 2.4.1. Observação de sessões de treino

A fase de planeamento e integração pressupõe também o início da observação e realização com cliente das aulas e sessões de treino disponibilizadas pelo ginásio. Ao longo do estágio foram realizadas observações em sala de exercício aos técnicos de exercício durante a implementação das suas atividades em sala de exercício (acompanhamento de cliente em sala de exercício e treino personalizado). Para o efeito foi utilizada uma ficha de observação e no final de cada sessão foi produzido um relatório de reflexão sobre as intervenções observadas, que podem ser consultados na pasta (ficha de avaliação) do dossier de estágio.

Tendo como objetivo a observação das metodologias utilizadas pelos instrutores de sala e realizar uma reflexão de todas elas.

- Gestão de espaço
- Técnicas motivacionais
- Postura perante os clientes

#### 2.4.2 Acompanhamento geral de treino em sala de exercício

No acompanhamento geral de sala de exercício em média passava 3 a 4 horas, onde em dias mais movimentados passavam facilmente mais de 30 pessoas a quem orientava o treino em sala de exercício. Numa fase inicial, comecei por acompanhar os instrutores de sala para ouvir as correções que eram feitas aos clientes, onde mais tarde eles acompanhavam-me a mim para eu fazer as correções até que comecei a fazer eu sozinho as intervenções.

O primeiro ponto onde tive mais dificuldade foi em ter que dar orientação a tantas pessoas em simultâneo onde todos os treinos eram diferentes.

O segundo ponto foi no facto muitas vezes ter que arranjar adaptações aos exercícios que as pessoas realizavam ou por falta de técnica ou por terem algum problema de saúde que as impedia de realizar o exercício.

Com o passar do tempo estas duas dificuldades foram sendo ultrapassadas com a ajuda dos instrutores de sala que foram fazendo o acompanhamento para que estes dois pontos negativos fossem ultrapassados.

- Indicação da realização de exercícios
- Correção de postura e feedbacks
- Regulação biomecânica das máquinas ao cliente

#### 2.4.2 Avaliação inicial do cliente

A avaliação inicial do cliente teve o seguinte processo:

- Preenchimento de ficha pessoal
- Conversa com o cliente para
- Bio impedância

### 2.4.2 Treino Personalizado

Na parte do treino personalizado segundo o GFUC:

É pedido a priori para atuarmos em áreas como:

- Acompanhamento de sala
- Avaliação de clientes
- Avaliação de aptidão física
- Prescrição de treino
- Gestão de Tarefas de sala

No meu caso iniciei com 5 casos de estudo que é o pedido no Gfuc, no início da quarentena perdi 1 dos casos, sendo que continuei a acompanhar os outros 4. Apenas vou apresentar 2 dos casos pois é os que fiz a coleta de mais informação, devido ao tempo disponibilizado pelos clientes. Mas ainda assim os outros 3 casos estão presentes em *dossier*.

O treino personalizado, implicou a realização de várias atividades, nomeadamente:

- Explicação do projeto aos clientes
- Avaliação e estratificação de riscos
- Planificação e prescrição de treino
- Explicação das metodologias a utilizar
- Avaliações

Os componentes avaliados

- Avaliação morfológica
- Teste de 1RM

### 2.4.3 Avaliação e Prescrição do treino

No que toca a periodização de treino, inicialmente não adotei a parte da adaptação anatómica, pois todos os clientes já eram frequentadores do ginásio anteriormente. Procurou-se prescrever um treino em concordância o que eles procuravam nos seus objetivos e a periodização do mesmo. Inicialmente contando com (5) clientes, apenas um tinha um treino mais individual pois os outros treinavam juntos, prescrevendo assim o treino para ambos, para que a motivação fosse maior, dada a situação atual continuo a seguir (4) aplicandas metodologias mais aprofundadas em (2) deles.

A única avaliação feita inicial foi:

- Questionário de anamnese
- Avaliação antropométrica
- Resistência Muscular
- Força Muscular

Com estes dados pretendo saber qual os objetivos, do cliente, quais as suas rotinas, problemas de saúde definido se tem alguma estratificação de risco e a posteriori saber como se apresenta o cliente a nível de saúde.



#### 2.4.3.2 Estratificação de risco

Segundo o ACSM (2009) a triagem inicial dos participantes em atividades físicas organizadas, serve para:

- Identificação e exclusão dos indivíduos com contra-indicações médicas em relação ao exercício físico.
- Identificação dos indivíduos com sintomas de doença e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças e que devem receber avaliação médica antes de começarem um programa de exercício físico.
- Identificação das pessoas com considerações clínicas de doença significativas as quais deveriam participar num programa supervisionado por um médico.
- Identificação dos indivíduos com outras necessidades especiais.
- Nem todos os ginásios estão organizados nesta área, nestes procedimentos e como não queremos que nos acusem de negligência deveremos como professores tomar medidas preventivas.

Fatores de risco segundo o ACSM (2009)

- **Idade**
- **Histórico familiar**
- **Ser fumador**
- **Hipertensão**
- **Colesterol Alto**
- **Diabetes**

#### 2.4.3.3 Composição corporal

Após estratificar todo o risco que pode ou não apresentar o cliente, seguidamente passei a fase da avaliação da composição corporal, por via da balança de bio impedância.

Aqui foi usado apenas o instrumento de medição de bio impedância, onde é possível registar, IMC, massa corporal, massa magra, massa muscular, taxa metabólica basal e gordura visceral para cada um dos sujeitos.

#### 2.4.3.4 Força Muscular

O conceito de força muscular é visto como sendo a capacidade de um músculo ou grupo muscular, tem para produzir a máxima tensão, a uma respetiva velocidade num exercício em específico. Para a prescrição de qualquer exercício estruturado é necessário, previamente definir um peso para uma série de exercícios (carga) e o numero de vezes que esse exercício poderá ser realizado (repetições), sendo que estas duas variáveis estão inversamente relacionadas (quanto maior o peso menos o numero de repetições)

Um dos objetivos da avaliação da condição muscular é determinar a força máxima. Para Mil-Homens, Correira e Mendonça (2017) O teste de uma repetição máxima (1RM) é frequentemente utilizado como medida de força muscular, seja no âmbito da preparação física, do treinamento desportivo, da reabilitação física, ou simplesmente no escopo da pesquisa científica. (Morales J, Sobonya S. 1996), Nesse contexto, objetivando prever a força máxima sem submeter a estresse físico e emocional máximos, inúmeros estudos têm-se pautado na validação de testes submáximos, baseando-se no número máximo de repetições para dada carga no percentual de 1RM (Ware JS, Clemens CT, Mayhew JL, 1995)

Método direto caracteriza-se pela utilização aconselhável dos exercícios centrais ou dos complementares que sejam bi articulares ou grandes grupos musculares. Esta metodologia só deve ser empregue a sujeitos com no mínimo quatro a cinco semanas de treino uma execução técnica correta. Assim o sujeito terá que realizar uma série para aquecimento de oito a dez repetições com carga de 12-15 RM o que irá corresponder a 65-70 % de 1RM.

Após descanso de dois minutos, tem que se aumentar a carga em cerca de 20% que será (aproximadamente 90% de 1RM) onde se vai realizar três a quatro repetições para posteriormente se aumentar o peso entre 10-15% para completar o máximo de repetições, Caso seja realizado menos de duas repetições estará determinada a carga de 1RM- No entanto, se não acontecer repete-se todo o processo anterior aumentando apenas em 5%. Por fim, se o sujeito não for capaz de executar qualquer repetição se retira 2.5% e repete-se o procedimento.

A estimação de 1RM através do número de repetições é aconselhável para os praticantes em caso de iniciantes ou intermédios, assim para exercícios complementares onde é envolvido pequenos grupos musculares. O cliente executa um aquecimento de uma série com 8-10 repetições, com uma carga de 50-60% RM. Depois de recuperar dois minutos, a carga será aumentada em 10% ficando assim em (70%-80% da 1RM ) e realiza-se de três a quatro repetições. Vai recuperar novamente de dois a 3 minutos e a carga é aumentada 5% (75-85% 1 RM ). Se o número de repetições for superior a dez, a carga terá que ser aumentada novamente de 5%-10%. Dando-se o caso de o número se manter entre 1-10 repetições tem que se recorrer a tabela onde refere o coeficiente correspondente, multiplicando o mesmo pela carga obtida de modo a estimar o valor final de 1RM (Tavares, 2008).

Assim os exercícios escolhidos para a realização da avaliação de 1RM foi feito nos exercícios de Peso Morto; Supino Reto e Agachamento.

#### 2.4.3.5 Periodização e prescrição de exercício

Periodização é importante na medida em que ajuda a definir uma estratégia para otimizar os resultados do cliente, poupando erros desnecessários, como por exemplo evitar que entrem em *overtraining*.

Os meus casos tinham como objetivo em aumentar força e massa muscular, daí todo o meu foco sobre o tema de aumento de força e massa muscular.

A periodização está baseada no princípio da adaptação e de supercompensação biológica, sendo fundamental no treino da força (TF) como forma de evitar situações de estagnação (*plateau*) ou de sobre treino (*overtraining*), assim como de permitir repouso suficiente de forma a manter efetivo o ciclo de estímulo-adaptação. (Brito & Oliveira 2018). O ponto de referência mais importante para o planeamento do treino é o conhecimento do tempo de treino necessário para dar um incremento qualitativo em qualquer das manifestações da força e dos processos hipertróficos, tendo também em consideração o momento em que um determinado tipo de carga/estímulo perde o seu potencial de adaptação e alcança um *plateau* ou mesmo um retrocesso nos resultados (Brito & Oliveira 2018).

Esta comutação entre o volume e a intensidade de treino deverá ser construída de acordo com uma perspetiva macro (ano ou semestre), meso (mês) e micro (semana) (Baechle & Groves, 2000).

#### 2.4.4 Estratégias

##### 2.4.4.1 Volume

Para uma primeira abordagem o volume não terá que ser alto, pois os resultados aparecerão sem grande problema. Estes resultados que serão obtidos irão preparar o corpo para o que virá a seguir. Esse é o objetivo primordial das primeiras semanas de treino, preparação neuromuscular e aumentar a capacidade funcional. De acordo com revisões sobre o tema (Pollock et al. , 1998; Kraemer et al. , 2002; Wolfe et al.,2004)

#### 2.4.4.2 Intensidade

De acordo com os resultados, a combinação de carga e repetições selecionados pelos participantes não seria suficiente para promover ganhos de força e massa muscular. Desse modo, é importante que o iniciante seja devidamente orientado, para que ele aprenda a treinar em intensidades adequadas, de modo a assegurar seus resultados. (Gentil & Bottaro, 2010).

#### 2.4.4.3 Ordem dos exercícios

Para uma maior facilidade na aprendizagem motora os exercícios que apresentem maior dificuldade de aprendizagem, com padrões motores mais complexos deverão ser apresentados logo como início de treino, pois estes vão necessitar de uma maior capacidade de contratação muscular na sua realização. A importância é a necessidade de reconhecimento muscular, ou seja necessidade dos músculos saberem que ao executar um determinado exercício são eles que vão ser recrutados. E memória muscular é muito importante no que toca a hipertrofia, tem o nome de disciplina muscular.

Segundo Garganta e Prista (2003) a organização do treino não é uma tarefa simples. Refletindo sobre este paradigma há que equacionar determinadas especificidades para uma correta otimização da prescrição do exercício, tendo em conta a adequação dos objetivos e necessidades do sujeito, bem como as suas limitações e motivações. Todavia, o planeamento do treino rege-se pelos princípios base biológicos que orientam um programa de exercício físico, como o princípio da especificidade, que relaciona as respostas e as adaptações do organismo específicas do tipo de atividade, dos músculos e sistemas energéticos (Heyward, 2013). Prescrição é importante para não existir erros na prática de exercícios nos meus caos de avaliação estes são estudantes logo os horários por vezes não eram fáceis, então a prescrição foi realizada para cumprir objetivos de acordo com a possibilidade dos mesmos. Toda esta informação vem da minha pesquisa dada aquilo que os meus clientes tinham como objetivo essa pesquisa pode ser verificada mais em pormenor no *dossier* no documento de priorização de força.

### 2.5.1 Apresentação dos casos

- Casos A e B

São dois jovens de 20 anos, amigos, com objetivos de treino semelhantes (aumento de massa muscular) e que pretendiam treinar em conjunto. Esta intenção foi discutida e acordada de forma a garantir um acompanhamento de qualidade de ambos os clientes em simultâneo. Ambos iniciaram a sua atividade no ginásio em setembro de 2018.

Após explicar detalhadamente o que se iria realizar com eles, em termos de intervenção, procedeu-se à avaliação inicial. Para este efeito foi aplicado um questionário que visou; problemas de saúde, composição corporal hábitos de treino . Ao analisar os seus objetivos e seu historial de treino percebeu-se que o insucesso devia-se à falta de acompanhamento adequado, pois ambos treinavam de forma autónoma sem qualquer apoio técnico, tendo levado a erros de planeamento e, conseqüente, à falta de resultados e desmotivação por parte deles.

Sem apresentarem nenhum fator de risco de doença coronária ou de outra condição especial de saúde, procedeu-se ao desenvolvimento de um plano para permitir a estes clientes alcançar os seus objetivos. Ambos os clientes tinham disponibilidade para realizar 5 sessões de treino por semana. Apresenta-se de seguida as avaliação e prescrição de treino para cada um dos casos.

#### Caso A

Na tabela (tabela1 Bio impedância) apresentam-se os resultados da composição corporal obtidos na primeira avaliação (realizada a 14/01/2020).

Tabela 2 Bio impedância

<i>Parâmetros</i>	<i>Valores</i>
<i>Altura</i>	1,76m
<i>Composição Corporal (KG)</i>	77,4 kg
<i>BMI (%)</i>	25,0%
<i>Percentual de Gordura (%)</i>	17,0%
<i>Massa gorda (KG)</i>	13,2 kg
<i>Massa Magra (KG)</i>	64,2 kg
<i>Massa Muscular (KG)</i>	61,0 kg

As cargas abaixo atribuídas nos mesociclos estão diretamente relacionadas com as cargas apresentadas na (tabela2)

*Tabela 3 1RM*

<b>EXERCÍCIOS</b>	<b>SUPINO</b>	<b>AGACHAMENTO</b>	<b>PESO MORTO</b>
<b>CASO A</b>	70kg	90kg	80kg
<b>CASO B</b>	70kg	50kg	100kg

Depois dos dados coletados e expostos verificamos que o sujeito se encontra dentro dos parâmetros da normalidade com uma altura de 1,76m e composição corporal de 77,4kg, apresentando um IMC de 25%. Tendo em consideração os objetivos do cliente, optou-se por um modelo de periodização linear, a periodização linear ou tradicional é a elaboração de um treinamento que possui uma fase inicial com alto volume e baixa intensidade, evoluindo para um aumento da intensidade e redução do volume. Sua teoria é alicerçada no princípio científico do treinamento esportivo conhecido por interdependência volume intensidade, onde cada fase ou período é desenvolvido com o propósito de ocasionar uma adaptação que irá otimizar os resultados das fases que se sucedem. Embora alguns autores tenham apresentado aspectos negativos dessa abordagem (Verkhoshansky, 2001 apud Gentil, 2005) Em função da linha temporal foi estabelecido um macrociclo de 5 meses estes 5 meses foi uma opção pelos clientes pois em maio entrava a época de exames, subdividido em cinco mesociclos de quatro semanas cada um.

Com cargas de 40-50 % 1RM para a preparação física apenas 1 e seguidamente trabalho de força com (80% - 90%) intercalando com microciclos de Hipertrofia (65%-70%) e de recuperação (40%-60%) . Juntando tudo ficaria com total duração de 20 semanas

Tabela 4 Priorização

<b>Treino de Hipertrofia e Força Muscular Macro ciclo</b>					
<b>Meses</b>	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI
<b>Mesociclo</b>	AA	F	R	H	H
<b>Intensidade</b>	leve	Intenso	Moderado	Intenso	Intenso
<b>Volume</b>	40%-50%	50% -60%	40%-60%	65%-70%	65%-70%

AA- Adaptação anatómica; F- Força; H- Hipertrofia; R- Recuperação

- **Adaptação anatómica:**

1. 3 series de 15 a 12 repes cadencia 2.2
2. Grupos musculares grande exercício multiarticulares
3. Intervalos de 30 segundo a 1 minuto
4. Intensidade leve
5. Porque ?
  - Nesta fase o indicado será exercícios que não necessitem muito de um isolamento articular ou muscular, pois o corpo ainda está a adaptar ao estímulo, com uma intensidade leve e cargas leves também para que haja resultado mas sem grandes dores a nível muscular com intervalos longos de descanso para que haja um repouso que permita novamente a resolução do exercício.

- **Força:**

1. 4 a 6 series de 5 a 10 repes
2. Exercícios explosivos
3. Exercícios multiarticulares
4. Intervalos longos
5. Intensidade pesada
6. Porque ?
  - Nesta fase vamos querer que os casos se excedam a nível de força intervalos de descanso longos para que haja recuperação muscular necessárias cargas elevadas movimentos explosivos para que haja um recrutamento não só do musculo a trabalhar mas sim de todo o tonos muscular, para que este seja trabalhado posteriormente a nível de estabilização.



- **Recuperação :**

1. 4 series de 20 a 15 repes
2. Exercícios compostos e isolados
3. Intervalos longos de descanso
4. Intensidade moderada
5. Porque ?
  - Aqui vamos fazer uma recuperação do ultimo mesociclo mas ao mesmo tempo vamos começar a prepara a próxima fase com cargas mais reduzidas mas aumentando o numero de repetições vamos variar nos exercícios entre compostos e isolados para que comece a haver algum trabalho mais isolado a nível muscular.

- **Intenso :**

1. 3 series 12 a 8 repes
2. Exercercicios compostos e isolados
3. Intervalos de 30 segundos
4. Intensidade alta
5. Porque?
  - Aqui vamos trabalhar com cargas mais elevadas mas vendo que não provoquem lesão nos clientes e os permitam realizar os exercícios com sempre até ao fim mesmo aqueles que vão ser realizados até a falha de execução que foi uma das metodologias usadas nesta fase, vamos também utilizar pontos isométricos na fase sub máxima do exercício para que este não retire a tensão muscular promovendo assim um maior rompimento de fibra muscular

## Metodologias Usadas

### SuperSlow

Uma metodologia muito utilizada quando queremos aumentar o stress muscular, pois este sistema visa numa condução de carga, permitindo assim usar cargas menos elevadas, evitando lesões musculares e articulares, mas ainda assim poder proporcionar um stress metabólico elevado, rompimento fibra muscular. Podendo ver na bibliografia de apoio no dossier

### Drop set

Metodologia utilizada pela sua eficácia na utilização de neuro recetores musculares, como a queda de carga é utilizada sistematicamente, é uma maneira de poder contornar a fadiga, podendo assim dar uma maior duração ao treino. Permitindo também elevado o grande stress metabólico e permitindo mutuamente uma sobrecarga de treino.

### Super set

Podendo dividir esta metodologia em tensão e metabólico, utilizei muito esta metodologia devido ao pouco tempo que por vezes tinham para treinar, também devido ao elevado stress metabólico que este proporciona é para mim das melhores metodologias, para a queima de gordura e simultaneamente não haver catabolismo muscular, podendo até ainda haver hipertrofia em simultâneo

Posto este microciclo presente na pasta planos de treino André e Renato ficam as evoluções do cliente até data de fecho dos ginásios devido a situação atual. Como exemplo encontrasse no *dossier* e em anexo um microciclo.

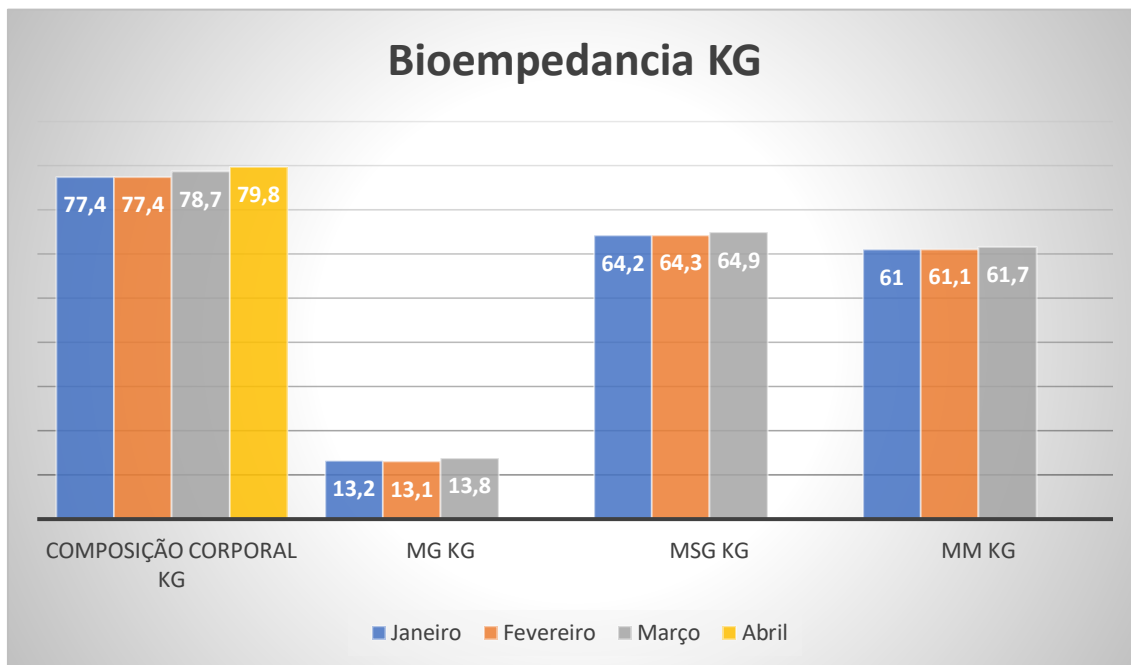


Figura 8 Composição “kg” corporal caso A

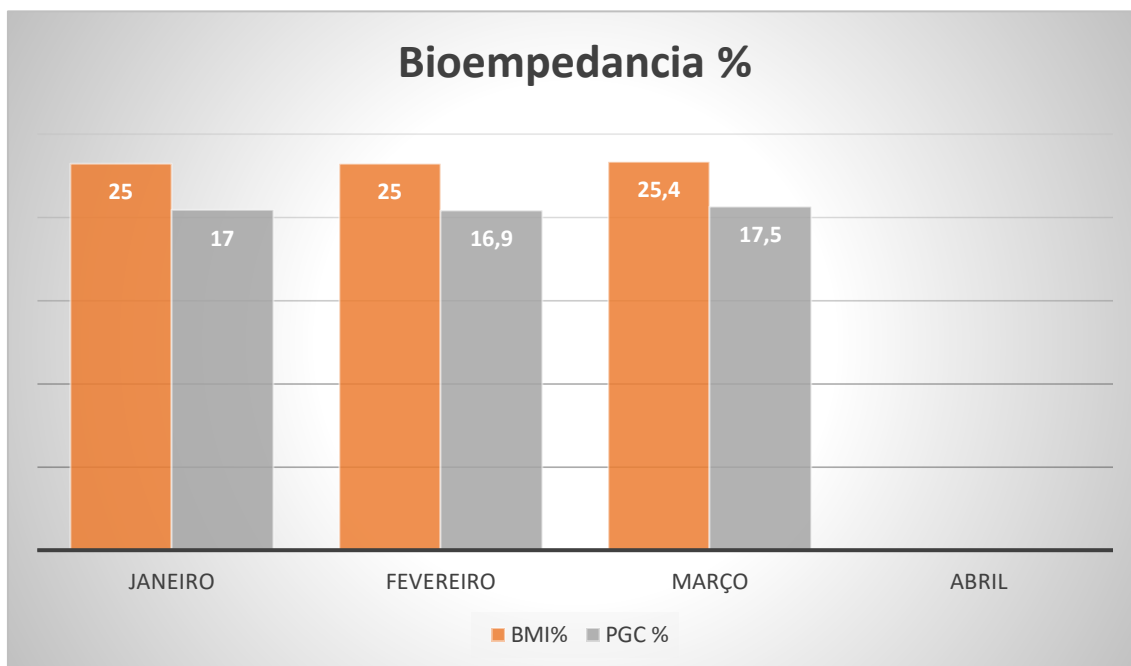


Figura 9 Composição “%” corporal caso A

**Caso B**

Caso B igualmente ao caso A o objetivo seria aumento de força e hipertrofia muscular, o cliente não apresenta qualquer tipo de problema de saúde. apresentam-se os resultados da composição corporal obtidos na primeira avaliação (realizada a 14/01/2020).

Tabela 5 Bio impedância

<i>Parâmetros</i>	<i>Valores</i>
<i>Altura</i>	1.74
<i>Composição Corporal (KG)</i>	73.9 kg
<i>BMI (%)</i>	24.4 %
<i>Percentual de Gordura (%)</i>	16.7 %
<i>Massa gorda (KG)</i>	12.3 kg
<i>Massa Magra (KG)</i>	61.5 kg
<i>Massa Muscular (KG)</i>	58.5 kg

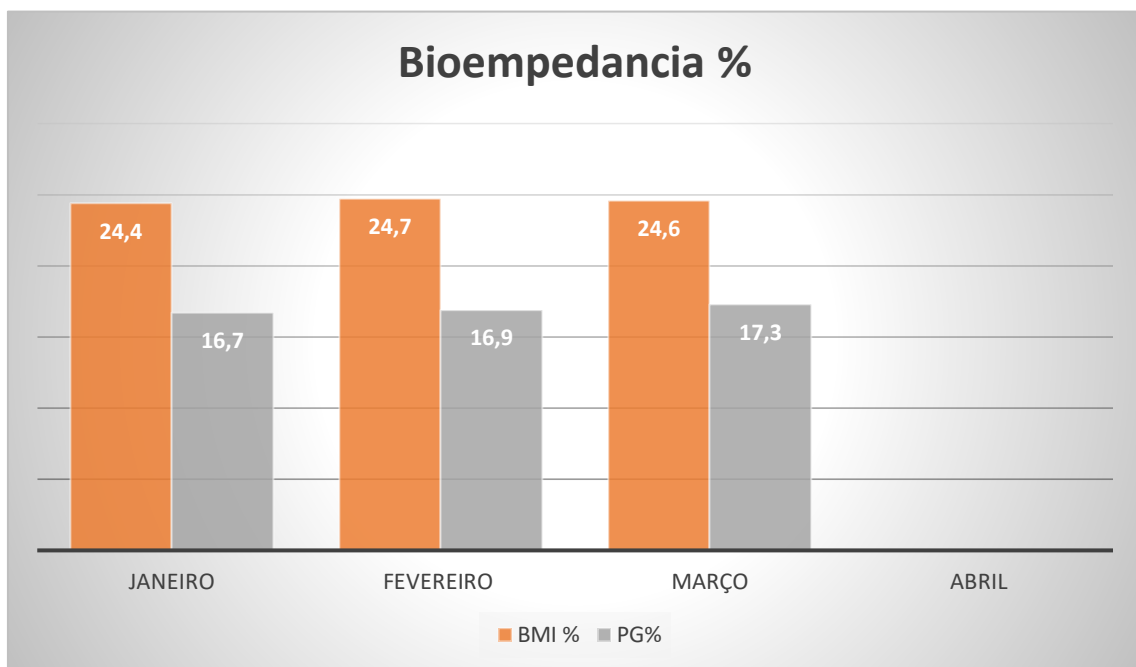
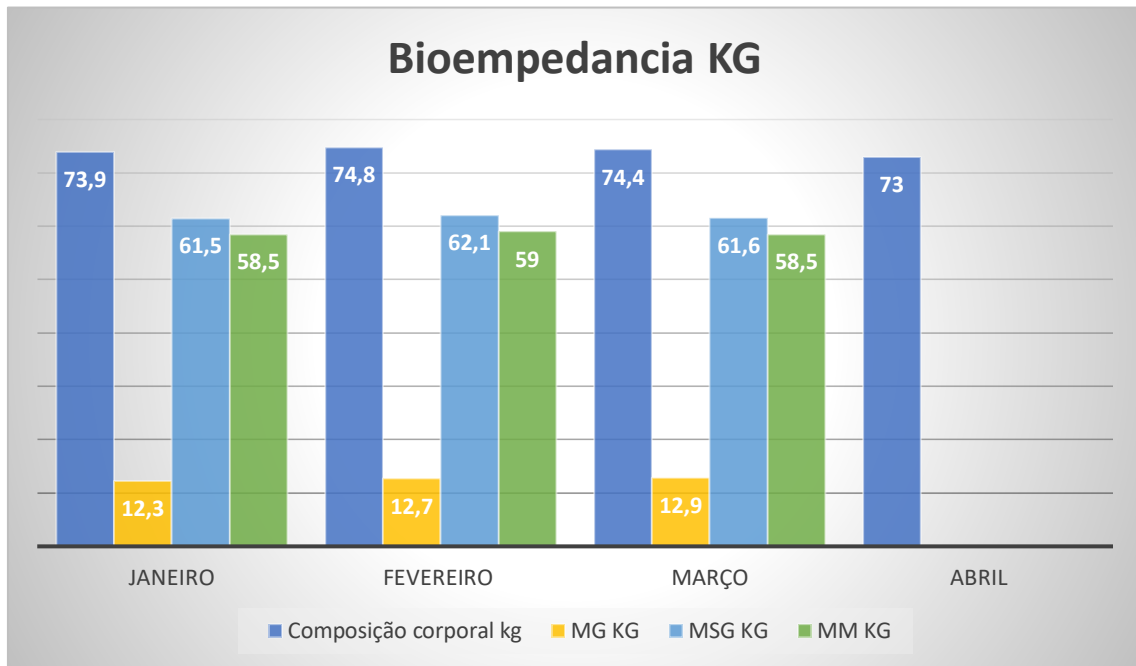
Depois dos dados coletados e expostos verificamos que o sujeito se encontra dentro dos parâmetros da normalidade com uma altura de 1,74m e peso de 73,9kg, apresentando um IMC de 24.4% .

O na seguinte tabela está apresentado o macrociclo com 5 mesociclos presentes onde temos um mesociclo de Adaptação anatômica, Força, Resistência e dois mesociclos de hipertrofia este macro terá o total de 20 semanas.

Tabela 6 priorização

<b>Treino de Hipertrofia e Força Muscular Macro ciclo</b>					
<b>Meses</b>	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI
<b>Mesociclo</b>	AA	F	R	H	H
<b>Intensidade</b>	leve	Intenso	Moderado	Intenso	Intenso
<b>Volume</b>	40%-50%	50%-60%	40%-60%	65%-70%	65%-70%

AA- Adaptação anatômica; F- Força; H- Hipertrofia; R- Recuperação



Comentários caso A e B: Em relação ao caso B é muito equiparado ao caso A mas ainda assim a nível de aspeto visual, sofreu mudanças muito maiores. O que é perfeitamente normal sendo ele com uma estrutura corporal menor, vemos maiores diferenças. Uma das adversidades que tive em ambos os casos era a relação dos clientes com a alimentação, pois esta não era a mais cuidada, O caso A também teve muitas dificuldades na execução de algumas das técnicas dos exercícios prescritos, Alguns dos exercícios tiveram que ter adaptações, na sua realização. Mas na generalidade ambos os casos cumpriram com o que era esperado. Sendo que é um trabalho para continuar, pós termino.

### 3. Atividades de Grupo

Relativamente às aulas de grupo, a intervenção pedagógica passou por 3 fases. Foram realizadas 6 observações e realizadas 15 aulas como praticante (tabela 6). Esta fase serviu para fazer uma análise cuidada de planos de aula, o tipo de clientes que frequentavam as aulas e quais as limitações que teria que ter em consideração para que os mesmos as fizessem sem qualquer tipo de problema.

Assim também consegui perceber qual o nível de interação que o professor tem para os alunos, e qual a postura que teria que adotar quando chegasse a minha vez de lecionar as aulas.

Inicialmente, não fiz observação, passei logo a parte de realização de aula como cliente, posteriormente realizei algumas aulas como *ABDOMINAL EXPRESS* *BUMBUMFIT* *BOOTCAMP*, tendo mesmo assumido a aula de *BOOTCAMP* após a saída do professor que lecionava a mesma.

Posteriormente, foram lecionadas um conjunto de aulas em autonomia (tabela 6).

Na minha integração no ginásio também fez parte a realização de aulas enquanto cliente sendo elas as seguintes:

- *GAP* aula que como o próprio nome indica trabalha no trabalho de glúteo abdominal e perna onde toda esta aula é coreografada com música;
- *BUMBUM FIT* Aula que o maior foco é os membros inferiores, mais propriamente para o glúteo aumentando resistência muscular e mobilidade de quadril ;
- *YOGA* Trabalha o corpo e a mente na parte do relaxamento tanto físico como mental, aliado na música o instrutor cria um ambiente relaxante;
- *GYM COMBAT* Aula muito dinâmica, baseada em golpes de artes marciais, com murros e pontapés tudo isto coreografado, onde a aula é dada sempre com grande motivação;
- *BOOTCAMP* Treino funcional, em circuito, com exercícios com peso do corpo ou também com peso externo;
- *ABDOMINAL EXPRESS* aula fundamentalmente trabalha o core abdominal, aula extremamente curta e intensa, de apenas 15 minutos, muita gente realizava a aula pós treino na sala de exercício ou pré aula de *Cycling*.

Tabela 7 Aulas realizadas

<b>Aulas realizadas</b>	<b>Observação</b>	<b>Como praticante</b>	<b>Como instrutor</b>
<b>Bootcamp</b>	1	2	2
<b>Yoga</b>	1	2	--
<b>Gap</b>	1	2	--
<b>BumBumfit</b>	--	3	2
<b>Pilates</b>	1	2	--
<b>Coreexpress</b>	1	2	1
<b>Gymcombat</b>	1	2	--



### 3.1 Bootcamp

*Bootcamp* como o próprio nome indica é uma metodologia de treino que se baseia muito em movimentos funcionais de intensidade elevada. A metodologia do *bootcamp* é preparar o atleta para o inesperado para qualquer obstáculo que possa surgir seja este difícil ou fácil, daí o *bootcamp* ser uma aula funcional onde para além de recrutar todo o tonos muscular corporal, permite aos praticantes a melhor performance . O treino funcional exige uma integração do equilíbrio e da estabilização muscular intrínseca durante a produção da força e usa frequentemente movimentos em cadeia cinética fechada Brook (1997).

A aula de *BOOTCAMP* sem duvida que foi a mais difícil de planear, pois nem sempre eram as mesmas pessoas a frequentar as aulas, então essa foi uma afronta muito grande, pois planeava a aula e por vezes chegava e quando mostrava o circuito, algumas pessoas tinham dificuldades em realizar alguns dos exercícios, tendo assim que arranjar alternativas na hora não podendo demorara muito tempo pois a aula apenas tinha 30 minutos de duração.

- **Aquecimento (5 minutos)**
  1. Aquecimento geral com objetivo de estimular espírito de equipa entre os praticantes
  2. Começar a ativar sensores neuro motores
  3. Ativar capacidade cardio respiratória
  4. Mobilidade articular;
- **Parte fundamental (15 minutos)**
  1. Passagem pelas diferentes áreas de treino (estações de exercício)
  2. Realização do desafio em equipa;
- **Retorno a calma (5 minutos )**
  1. Relaxamento com alongamentos e técnicas de respiração

### 3.1.1 Benefícios do Bootcamp

Reduz a falta de motivação dos praticantes de musculação convencional pelo seu dinamismo, melhora a componentes da aptidão física diminuindo também a probabilidade de doenças cardiovasculares.

Segundo Glassman (2007) movimentos funcionais de alta potência como o 2º tempo de arremesso (Jerk) e a barra com balanço (Kipping Pull-up) são melhores exercícios, de vários modos essenciais, do que seus parentes mais simples, o exercício tipo Press e a barra sem balanço (Strict Pull-up). Na apresentação “Productive Application of Force” (janeiro de 2008), ele explicou porque nossa definição de força (strength) não é apenas igual à força (force) de contração muscular. O que realmente importa é a capacidade de aplicar essa força (strength) muscular para executar um trabalho físico verdadeiro, que não pode ser independente das habilidades e dos mecanismos do movimento funcional. Os treinos são formados por três modalidades distintas: condicionamento metabólico, ginástica e halterofilismo.

### 3.2 *Bumbumfit*

A aula de BumBumfit é destinada a tonificar e a fortalecer os membros inferiores dado a grande parte da aula ser realizada com exercícios como agachamento, lunge entre outros. Para dar alguma intensidade a aula, vai-se alterando com a cadência dos exercícios e utilizando muito a isometria para manter o músculo sempre em trabalho, reduzindo assim o tempo de descanso durante a aula. Tendo em conta que o público mais ativo nesta aula é o público feminino, tenta-se sempre promover exercícios de baixo impacto devido as mulheres serem mais propensas a problemas articulares.

Em seguida é mostrada a divisão feita nas aulas de *BUMBUMFIT*.

- **Aquecimento (5 minutos)**
  1. Aquecimento geral das funções musculares
  2. Mobilidade articular
  
- **Parte fundamental (25 minutos)**
  1. Realização da parte fundamental da aula
  
- **Retorno a calma (5 minutos)**
  1. Alongamento relaxamento muscular retorno a normalidade da frequência cardio respiratória

### 3.3 Core Expresse

Aula de curta duração de apenas 15 minutos, aula também localizada neste caso apenas de core abdominal, aula utilizada por muitos dos clientes para dar fim ao treino de sala de exercício.

Esta aula é realizada por muita gente, mas com o intuito errado, muitas das pessoas que realizam esta aula é para ficarem com o abdómen definido. Quando lecionei esta aula fiz uma pequena observação que esta aula era muito mais importante que isso. Não era apenas uma questão estética, mas sim de saúde pois durante 15 minutos é trabalhado um dos músculos que ajuda em maior parte dos outros exercícios e na sua realização pois sendo este um musculo estabilizador.

- **Parte fundamental da aula (15 minutos )**

## Projeto de promoção

Como já falado a entidade acolhedora encontrasse numa cidade de passagem, então o projeto de promoção consistia em realizar um deslocamento as universidades fazer entregas de flyers de promoção e fazer uma apresentação do ginásio e da maneira que o mesmo trabalha algo que não pode ser colocado em prática pois foi quando iniciou a a situação de confinamento, mas fica aqui os flyers realizados para que no mês de Setembro se coloque em pratica a promoção.



Figura 10Flyer de promoção

## Considerações finais

Aqui ficam expostos todos os prós e contras que tive em relação a minha passagem de estágio curricular pelo Nelson Gym Académica's Wellness. Foi uma experiência extremamente enriquecedora, onde poderia ter evoluído mais a nível pessoal e enquanto profissional se não fosse a situação atual

O facto de como estagiário terem a priori dado liberdade e autonomia para a execução de funções em sala de exercício, foi ótimo pois fez com que desenvolvesse muito a minha autonomia e a capacidade de lidar com cliente, o que certamente mais tarde me vai dar uma grande alavancagem no mundo do trabalho. Errei, procurei sempre uma resposta ao erro. O Nelson Gym e o seu staff sempre me deu todas as ferramentas para que o meu estágio fosse o mais produtivo para mim possível.

O facto de ser o ginásio com mais nome na minha área de residência fez com que esta fosse a minha primeira escolha. Proporcionou-me sem dúvida um ambiente de estágio muito acolhedor e familiar, onde fiz grandes amizades não só com o staff mas também com clientes da instituição.

O facto de ser um ginásio de renome muito utilizado por atletas de competição seja este de que desporto for, esse foi outro ponto muito positivo, pois nesta área toda a informação é bem-vinda e pude observar e tirar dúvidas com os atletas em relação aos treinos que realizavam adequados a modalidade.

O meu estágio foi muito direcionado a sala de exercício pois é algo que adoro as possíveis mudanças que podemos alcançar com esforço e dedicação e muita aprendizagem.

O facto de aplicar muitos dos conhecimentos transmitidos ao longo de 3 anos foi muito gratificante, poder ajudar as pessoas a atingir objetivos que estas desejam .

Posso dizer que para além de cumprir objetivos gerais e específicos impostos desde o início do estágio. Posso dizer que atingi objetivos pessoais, tenho certeza que depois do estágio é apenas o ponto de partida para um futuro, futuro esse onde já comecei a traçar objetivos.

## Bibliografia

ACSM, (2010) (Sallis & Mckenzie, 1991).

ACSM. (2010). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia, PA.

ACSM. (2010). Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 6th Edition. Em T. A. Medicine. Philadelphia, PA.

ACSM. (2018). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia, PA. ACSM. (2018). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2018.´

Gentil P & Bottaro M. (2010). Influence of supervision ratio on muscle adaptations to resistance training in nontrained subjects.

Bloomquist K, Langberg H, Karlsen S, Madsgaard S, Boesen M & Raastad T. (2013). Effect of range of motion in heavy load squatting on muscle and tendon adaptations.

Hatfield FC. (1993). Hardcore bodybuilding: A scientific approach. Contemporary Books, Chicago.

Gentil P, Oliveira E, de Araujo Rocha Junior V, do Carmo J & Bottaro M. (2007). Effects of exercise order on upper-body muscle activation and exercise performance.

Thomas R. Baechle, R. W. (2008). Essential of Strength Training and Conditioning. Champaign, IL 61825-5076: Human Kinetics.

Glassman, G. (2012). The Crossfit Level 1 Training Guide.

Mil-Homens, P., Correia, P., & Mendonça, G. (2015). Treino, Treino da Força: Princípios Biológicos e Métodos de Treino. Cruz Quebrada: Edições FMH: Faculdade de Motricidade Humana.


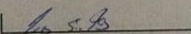

Mil-Homens, P., Correia, P., & Mendonça, G. (2017). Treino da força - Avaliação, planeamento e aplicações. Faculdade de Motricidade Humana

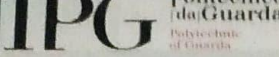
Garganta, R., & Prista, A. R. (2003). Musculação: Uma abordagem dirigida para as questões da saúde e bem-estar. Produções Manz

Bompa, T. (1999). Periodization Training for Sports. Human Kinetics. Bompa, T., DiPasquale, M., & Cornacchia, L. (2012). Serious strength training (3rd edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

# Anexos



 <b>Instituto Politécnico da Guarda</b> <small>polytechnic of Guarda</small>	<b>Ensino Clínico</b> Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados		Ano Letivo 2019/2020 32
	<b>2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL</b>		
Início: 25-09-2019 <small>D D M M A A A A</small>	Término: 16-06-2020 <small>D D M M A A A A</small>	Duração: 486 meses / horas	
<b>3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS</b>			
<p>▶ <b>Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG</b></p> <p>A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Unidades Profissionais (GESP).</p> <p>Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p>			
<p>▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</p> <p>▶ Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG</p>			
Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.			
<b>4. ASSINATURAS</b>			
<b>(A) ESTUDANTE:</b>			
Nome: <u>Luís Tiago Marques Santos</u>	Assinatura: 	Data: 10/5/2020 <small>D D M M A A A A</small>	
<b>ENTIDADE:</b>			
Nome: <u>Nelson Gym AWC</u>	Assinatura:  <small>(assinatura e carimbo)</small>	Data: 07/07/2020 <small>D D M M A A A A</small>	
<b>A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:</b>			
Nome: _____	Assinatura: _____ <small>(assinatura e carimbo)</small>	Data: _____ <small>D D M M A A A A</small>	

	<b>ANEXO E</b> <b>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar</b> (Desporto)	GESP.003.02 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário <b>GESP.003 - Convenção de Estágio</b>, 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>		
<b>1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO</b>		
<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>Luís Tiago Marques Santos</u>		N.º: <u>5008681</u>
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: _____		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Luís Tiago Marques Santos</u>		
<b>2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS</b>		
<b>1) Os acima identificados DECLARAM:</b>		
<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"> <li>(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</li> <li>(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;</li> <li>(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);</li> </ul> <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"> <li>(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</li> <li>(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).</li> </ul>		
<b>3. ASSINATURAS</b>		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>05/07/2020</u> Data</p> <p><u>Luís T.M.S.</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p>_____ Data</p> <p>_____ (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>05/07/2020</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura e carimbo da Entidade)</p>

	<b>PLANO DE ESTÁGIO</b>	<b>MODELO</b>						
Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)		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: <u>Nelson Gym - Académica's wellness</u>								
<b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</b>								
Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):								
Nome: <u>Luís Tiago Marques Santos</u>	N.º de estudante: <u>5008681</u>							
Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:								
Nome: <u>Carolina Jiló Silva V. L. - C.º</u>	N.º de func.: <u>819</u>							
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>Uma grande professora Helena Maria</u>	N.º de cédula profissional: <u>76145</u>							
<b>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</b>								
<p><i>Aprofundar competências adquiridas espaldando as exigências colocadas pela realidade de intervenção, aprofundando conhecimentos, atitudes e nível de conhecimento, desenvolver técnicas e pedagogias, refletir sobre a intervenção.</i></p>								
<b>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</b>								
<p><i>Saber organizar o treino, reconhecer a organização e termos da sua cultura, reconhecer espaços potenciais e intervenção do exercício físico. Estruturar um plano com diferentes métodos e escala temporal, aplicando os conteúdos adquiridos nas unidades curriculares consoante as outras unidades curriculares na área de fitness. Observar e analisar metodologias utilizadas para sessões treino grupo, sendo esta ajuda para profissionais da entidade acolhedora.</i></p>								
<b>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</b>								
1.ª fase: _____	Início: <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"><tr><td>D</td><td>D</td><td>M</td><td>M</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td></tr></table>	D	D	M	M	A	A	A
D	D	M	M	A	A	A		
2.ª fase: _____	Início: <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"><tr><td>D</td><td>D</td><td>M</td><td>M</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td></tr></table>	D	D	M	M	A	A	A
D	D	M	M	A	A	A		
3.ª fase: _____	Início: <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"><tr><td>D</td><td>D</td><td>M</td><td>M</td><td>A</td><td>A</td><td>A</td></tr></table>	D	D	M	M	A	A	A
D	D	M	M	A	A	A		
<b>5. ASSINATURAS</b>								
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento						
<u>23/11/2019</u> Data	<u>28/11/2019</u> Data	<u>25/11/2019</u> Data						
<u>Luís Santos</u> (assinatura)	<u>Carolina</u> (assinatura)	_____ (assinatura e carimbo da Entidade)						

Plano treino Renato e Andre 12/01/2020

Aquecimento 10 minutos caminhar passeadeira

Treino A

Supino Reto 4\*8

Supino inclinado 4\*8

Crossover 4\*10

Desenvolvimento com barra 4\*8

Elevação lateral 4\*10

Triceps pulley 4\*10

Treino B

Remada curva 4\*8

Barra fixa 4\*8

Serrote unilateral 4\*8

Puxada pega neutra 4\*8

Roca direta 4\*10

Rosca martelo 4\*10

Treino C

Agachamento livre 4\*10

Legpress 4\*10

Lunge estático unilateral 4\*10

Flexora 4\*10

Extensora 4\*10

Gemeos banco sentado 4\*10 ultima até a feia

Gemeos de pe 4\*10 ultima até a falha

Notas

Treinos para serem feitos treino A = segunda feira, nos dias de descanso fazer cardio de 40 minutos.

**Plano treino André e Renato atualização 03/02/2020**

Tabela de RMS: Peso porto / Agachamento / Supino			
Renato	100	50	70
André	80	90	70

**Dia 1**

Agachamento com Barra atrás - 5x5 90 % RM

Supino Plano com Barra - 5x5 90 % RM

Remada com Barra - 5x5

Fundos - 3x10-12

Elevações Laterais com Halteres - 3x10-12

**Dia 2**

Press Militar com Barra - 5x5

Peso-Morto Convencional - 3x5 90 % RM

Aberturas inclinadas com Halteres - 3x10-12

Bicep Curl com Barra - 3x10-12

High Rope Pull - 3x10-12

**Dia 4**

Agachamento com Barra atrás - 4x8-10 90 % RM

Prensa - 4x8-10

Supino Plano com Barra - 4x8-10 90 % RM

Chin-Ups - 3x10-12

**Dia 6**

Press Militar com barra - 5x5

Remada com barra - 4x6-8

Supino Pega Curta - 3x8-10

Bicep Curl com barra alternado com Tricep Pushdown com corda - 3x10-12/10-12

**Treino Renato e André 05/03/2020**

**Treino A**

Supino reto halteres 4\*15\*12\*10\*8

Supino Inclinado halteres 4\*15\*12\*10\*8

Chest press inclinado 4\*15\*12\*10\*8

Cross over 4\*15\*12\*10\*8

Aberturas na fly drop set 4\*15\*12\*10\*8

**Treino B**

Puxada a frente 4\*10 ultima drop set

Remada 4\*10

Posteriores corda 4\*12

Pull Over 4\*12

Serrote 4\*12 ultima drop set

**Treino C**

Bicep curl barra 4\*10

Bicep curl corda polia 4\*10

Bicep concentrado unilateral 4\*12

Bicep exercício 21

Bicep curl Banco Scott 5\*10

**Treino D**

Supino pega junta 4\*10

Press francês 4\*10

Fundos maquina 4\*10

Extensão pega em v 4\*10

Elevações frontais disco 4\*15

Press Militar 4\*15

**Treino E**

Agachamento 5\*10

Prensa 90º 5\*10

Lunge dinâmico unilateral 5\*10

Stiff 5\*10

Extensora 5\*10

Step up halteres 5\*10

Gêmeos prensa 5\*10

Nota: Todos os treinos fazer pelo menos 30 minutos de passadeira

**Treino Renato 28/04/2020****Dia 1- Full Body**

Agachamento com Barra atrás - 5x10

Supino Plano com Barra - 5x10

Remada com Barra - 5x10

Fundos - 3x10-12

Elevações Laterais com Halteres - 3x10-12

**Parte cima**

Supino Plano halteres-5x20

Remada com barra-5x5

Press Militar-3x8

Puxador Dorsal Pega Larga - 3x8

Elevações Laterais com Halteres - 3x15

Voos com Halteres - 3x15

**Dia 2 - Full body**

Press Militar com Barra - 5x10

Peso-Morto Convencional - 3x10

Aberturas inclinadas com Halteres - 3x10-12

Bicep Curl com Barra - 3x10-12

**Lower Body**

Agachamento- 5x20

Peso-Morto Romeno - 5x20

Agachamento Bulgaro - 3x8 para cada perna

Gêmeo Solear 3x15

**Plano treino André 28/03/2020**

**Nota:** André como isto anda a dificultar os nossos treinos, que estavam a correr muito bem e os resultados eram notórios, decidi fazer uma adaptação, para ver o que vai acontecer, peço que seja realizado meticulosamente ok? Então aqui vai.

**Treino A**

Bicep curl com barra 4\*10  
Bicep curl unilateral isolado 3\*20  
Bicep 21 \*4  
Press francês 3\*20  
kick back unilateral 4\*10  
Barra a testa 4\*20  
Press de militar 4\*10  
Elevação lateral seguida de frontal 3\*20  
Encolhimento com halteres 4\*10

**Treino B**

Supino com reto com halteres 5\*10  
Aberturas com halteres 5\*10  
Flexão diamante 5\*10  
Cosso ver invertido 5\*10  
Elevações pega supinada 4\*10  
Remada unilateral 5\*10  
Remada com barra 5\*10  
Pull Down com toalha 5\*20 ( contração total )

**Treino C**

Agachamento isométrico parede 3\*1 minuto  
Agachamento 4\*20 garrafão  
Lunge isométrico 4\*1 minuto  
Lunge Lateral 4\*20

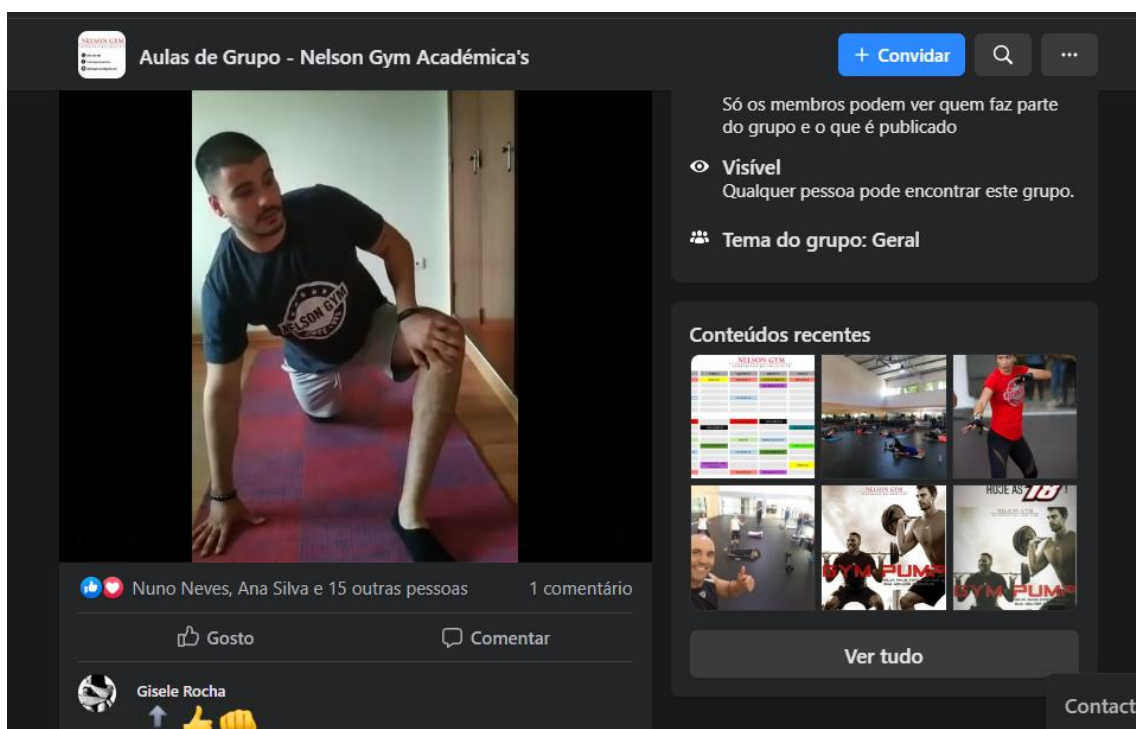
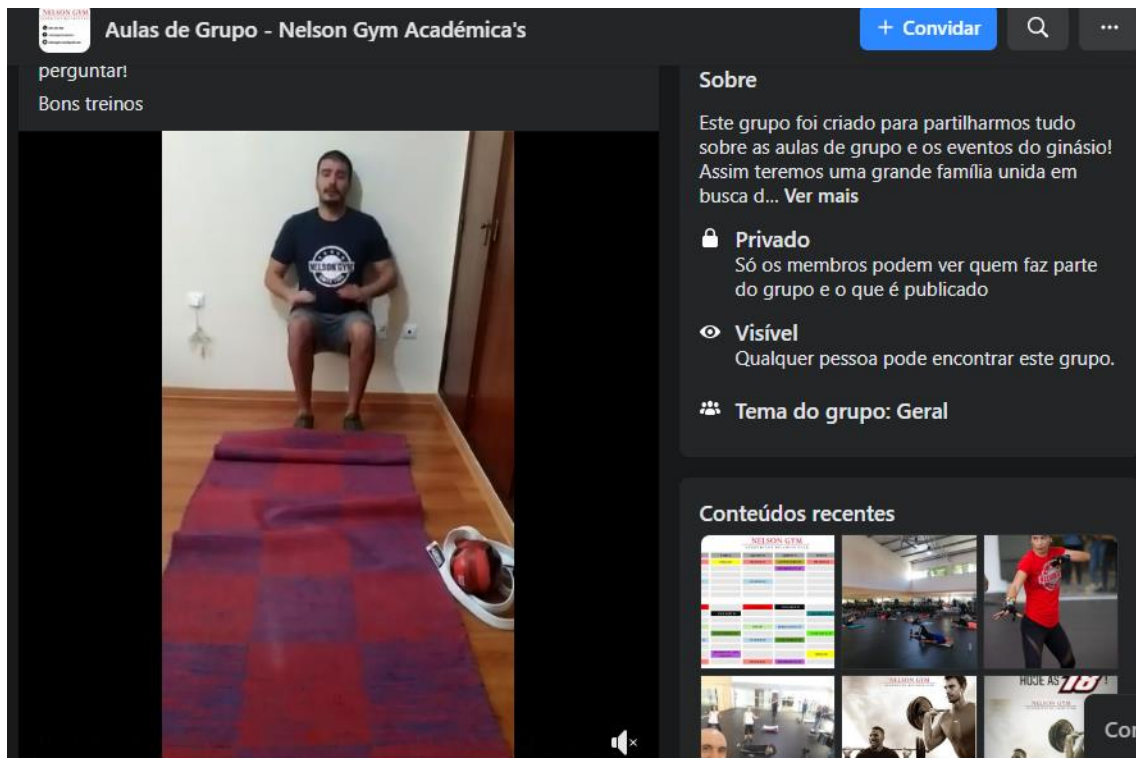
---

Lunge Saltado 4\*20 unilateral  
Bom dia 4\*20  
Gemeo soltar de grau 4\* até a falha

Treino D circuito 3\* descanso 3 minutos entre circuito

Burpee 30  
Flexão 30  
Flexão diamante 30  
Agachamento saltado 30  
Lunge saltado alternado 30  
Prancha 1 minuto  
Giro russo 1 minuto  
Apoio Pilyo 30 unilateral  
Lombar top chest 30





QUESTIONÁRIO DE HISTÓRICO MÉDICO

Sim Não

1. Tem ou teve problemas cardíacos? Se sim, por favor, descreva o problema e a situação em que foi diagnosticado.  
Não

2. Foi hospitalizado nos últimos dois anos? Se sim, quando e porquê?  
Não

3. Esteve grávida nos últimos meses?  
Não

4. Fez alguma cirurgia nos últimos meses?  
Não

5. Tem diabetes?  
Não

6. Tem pressão sanguínea alta? Se sim, qual o valor da pressão sanguínea sem medicamento?  
Não

7. Toma medicamento para a hipertensão? Se sim, qual?  
Não

8. O seu nível de colesterol sanguíneo é maior que 200mg/dl?  
Não

9. Tem algum familiar de 1º grau que teve doença coronária ou arteriosclerose antes dos 55 anos se for homem ou antes dos 65 anos se for mulher?  
Não





QUESTIONÁRIO DE HISTÓRICO MÉDICO

Sim Não

1. Tem ou teve problemas cardíacos? Se sim, por favor, descreva o problema e a situação em que foi diagnosticado.  
Não

2. Foi hospitalizado nos últimos dois anos? Se sim, quando e porquê?  
Não

3. Esteve grávida nos últimos meses?  
Não

4. Fez alguma cirurgia nos últimos meses?  
Não

5. Tem diabetes?  
Não

6. Tem pressão sanguínea alta? Se sim, qual o valor da pressão sanguínea sem medicamento?  
Não

7. Toma medicamento para a hipertensão? Se sim, qual?  
Não

8. O seu nível de colesterol sanguíneo é maior que 200mg/dl?  
Não

9. Tem algum familiar de 1º grau que teve doença coronária ou arteriosclerose antes dos 55 anos se for homem ou antes dos 65 anos se for mulher?  
Não

**Plano aula:** BumBumFit

**Duração:** 30 minutos

**Musica:** 132 Bpm

**(3x)**

Agachamento 64t

Lunge direito 64t

Lunge esquerdo 64t

Agachamento curto 32t

Agachemtno isométrico 32t

Descanso 64t

**(perna esquerda)**

Leg raise lateral 16t

Leg raise isométrica 16t

Leg raise joelho a barriga 16t

**(perna direita)**

Leg raise lateral 16t

Leg raise isométrica 16t

Leg raise joelho a barriga 16t

Plano aula CoreExpress 32x

Duração 15 minutos

Musica 132 bpm

32 t crunch progressão 32t crunch palmas atrás

32t prancha progressão 32t prancha militar

Descanso 16t

32t cycling cross crunch

32t leg raise progressão knee in twists 32t

Abdominal russo 64t

Descanso 64t

3x

Plano de aula de bootcamp

Duração: 30 minutos

**Aquecimento: dividir em duas equipas 3 estações (duas rondas)**

Primeira estação 5 agachamentos

Segunda estação 5 flexões

Terceira estação 10 burpees

**Parte fundamental (3 rondas) \*duas primeiras com descanso de 10 segundos entre estação terceira sem descanso 1 minuto de trabalho**

- 1- Airbike
- 2- Agachamento ketellbeel
- 3- Jump caixa
- 4- Press barra
- 5- Lunge saltado
- 6- Burpe saltado viper~

**Retorno a calma:** alongamento controlo de respiração