



IPG

**Politécnico
|da|Guarda**

**Polytechnic
of Guarda**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Patrícia Santos

julho | 2020



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



Relatório de Estágio
Exercício Físico e Bem-Estar

Patrícia Santos

Julho, 2020

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

Relatório de Estágio

Knock-Out Health Club Center



knock-out
H E A L T H C L U B

Relatório realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 3ºano da Licenciatura em Desporto em menor Exercício Físico e Bem-estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto para conclusão da Licenciatura em Desporto – Menor Exercício Físico e Bem-Estar.

Estagiária: Patrícia Santos

Docente Coordenador: Prof.^a Doutora Carolina Vila-Chã

Tutor de Estágio: Dr. Bruno Miguel Martins

Guarda,2020

Ficha de identificação do estágio

Entidade formadora

Entidade Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

Diretor da entidade Formadora: Prof. Rui Formoso

Diretor do Curso: Prof. Doutor Pedro Esteves

Docente Coordenador: Prof.^a Doutora Carolina Vila-Chã

Entidade acolhedora

Local de estágio: *Knock Out Health Club*

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

Contactos: 932 401 320; 234 381 188

Nome do Supervisor/tutor: Bruno Miguel Herculano Martins

Habilitações Académicas: Licenciatura Desporto ; Menor em Exercício Físico e Bem-Estar.

Função: Diretor técnico; Técnico de exercício físico

Cédula Profissional: 31152

Endereço eletrónico: bruno7_martins@hotmail.com

Dados referentes à estagiária

Nome do discente: Patrícia Inês Maia Santos

Número do discente: 1700416

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

Contacto: patricia.santos.1508@gmail.com

Curso: Desporto

Grau pretendido: Licenciatura

Duração do estágio: 451 horas

Data de início: 03/10/2019

Data de término: 06/2020

Agradecimentos

Com a finalização deste relatório de estágio não posso deixar de agradecer a algumas pessoas que, direta ou indiretamente, me apoiaram e ajudaram nesta jornada bastante importante da minha vida profissional e pessoal.

Para começar quero agradecer aos meus pais e irmão, que sem o apoio deles esta caminhada não se teria concretizado da mesma forma, ajudaram-me bastante a nível emocional à qual sou imensamente grata.

A todos os docentes de uma forma geral, que contribuíram incansavelmente em me transmitir todos os conhecimentos que adquiri ao longo deste processo inteiro, que foi a minha licenciatura. Mas também à minha orientadora de estágio, Professora Carolina Vila-Chã, pela orientação e apoio ao longo deste ano, mostrando-se sempre disponível para ajudar, por partilhar os seus conhecimentos e mostrar encorajamento sempre que precisei, sem ela esta etapa teria se tornado muito mais difícil.

Ao meu supervisor na entidade de estágio, Bruno Martins, por todo o apoio e conhecimentos partilhados e pela oportunidade que me deu para poder crescer nesta área que tanto gosto. À monitora Fabiana Ferreira que me recebeu de uma forma muito simpática, me ajudou e ensinou muito durante este período de aprendizagem e foi sempre incansável comigo.

A todos os instrutores/staff da entidade acolhedora Knock-Out Health Club Center, pela ajuda e apoio. E ao dono do ginásio Knock-out, Raul Lemos, por ter aceite o meu estágio.

Aos meus colegas de casa, Rodrigo Cortinhal, Pedro Aires e Miguel Ganhão, por todo o apoio incondicional, por estarem sempre presentes nos bons e maus momentos.

Ao Instituto Politécnico da Guarda que me fez crescer durante estes três anos como pessoa e futura instrutora e à cidade da Guarda por me terem acolhido ao longo desta jornada.

Um grande e sincero, muito obrigada a todos.

Resumo

No âmbito da unidade curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, o presente documento tem como objetivo descrever detalhadamente todas as atividades realizadas, durante o período de contacto prático na entidade acolhedora, para a obtenção da Licenciatura em Desporto pelo Instituto Politécnico da Guarda.

O presente relatório é resultado do estágio curricular decorrido no ginásio Knock Out Health Club Center, localizado na cidade da Aveiro, no âmbito da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio curricular teve por finalidade consolidar e aplicar, na prática, os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos durante todo o processo do curso de Desporto, com uma prática orientada e supervisionada, com o propósito de proporcionar e consolidar conhecimentos para que estes sejam colocados em prática.

Foram desempenhadas funções como, lecionação de aulas de grupo, supervisão, acompanhamento e gestão da sala de exercício e por fim avaliação da aptidão física, planeamento e implementação de sessões de treino personalizado aos estudos casos, consoante os seus objetivos e necessidades.

Desta forma, o presente relatório apresenta toda a intervenção pedagógica associada às atividades desenvolvidas ao longo de estágio, nomeadamente às aulas de grupo em meio aquático (Hidroginástica, Natação para bebés, Natação infantil) e aulas de grupo em meio terrestre (VIPR, Zumba, GAP e ABS), acompanhamento e supervisão em sala de exercício, bem como os estudos de caso no âmbito do treino personalizado.

Palavras-chave: Aulas de Grupo (meio aquático e meio terrestre); Acompanhamento em sala de exercício; Avaliação e prescrição de exercício físico.

Índice

Ficha de identificação do estágio	v
Agradecimentos	vii
Resumo	ix
Índice de figuras	xv
Índice de Tabelas	xvii
Índice de gráficos	xix
Índice de siglas	xxi
Introdução	1
Capítulo I	3
Caracterização da entidade acolhedora de estágio	3
1. Caracterização da entidade acolhedora de estágio	5
1.1.1 Entidade de Estágio	5
1.2 Caracterização/Localização geográfica e Contactos	6
1.3 Horário de Funcionamento	7
1.4 Modalidades da entidade Knock Out Health Club Center	9
1.4.1 Aulas de grupo	9
1.5 Pontos Fortes e Oportunidades, Pontos Fracos e Ameaças	11
1.6 Praticantes e Clientes	12
1.7 Recursos	12
1.7.1 Recursos humanos / Organigrama	12
1.7.2 Recursos Materiais / Instalações	13
1.7.3 Equipamentos	17
1.7.4 Sistema Informático	17
1.7.5 Meios de Divulgação	17
Capítulo II	21
Objetivos, Fases de intervenção e Calendarização do estágio	21
2.1 Objetivos do estágio	23
2.2 Fases de intervenção	24
1º fase: Integração e planeamento	24
2º fase: Intervenção (aprendizagem, desenvolvimento e implementação/lecionação dos conhecimentos adquiridos)	25
3º fase:	26
2.3 Horário de estágio	26
Capítulo III	28

Atividades Desenvolvidas	28
3. Atividades Desenvolvidas	29
3.1 Alterações da calendarização e do horário	29
3.2 Fases de intervenção – atividades desenvolvidas	30
3.2.1 Aulas de grupo	31
3.2.1.1 Natação para bebés	33
3.2.1.2 Natação Infantil	36
3.2.1.3 Hidroginástica	39
3.2.3. Zumba®	44
3.2.4. ABS	45
3.3 GAP	45
3.4 ViPR	46
3.5 Sala de exercício	47
3.5.1 Acompanhamento individualizado dos clientes	49
3.5.2 Procedimentos Avaliação Inicial dos clientes	49
3.5.3 Estudos de caso	50
3.5.4 Prescrição do exercício	54
<i>Prescrição do exercício cliente A</i>	54
<i>Prescrição do exercício cliente B</i>	56
Plano quarentena:	57
<i>Resultados do cliente A</i>	58
<i>Resultados do cliente B</i>	59
3.6 Formações	60
a) Formação EXS - Evolução	60
b) Webinar “Fitness junto contra o covid-19”	60
3.8 Atividades pontuais	61
Bibliografia	67
Webgrafia	69
Capítulo IV	74
Anexos	74

Índice de figuras

Figura 1 Logotipo: Knock Out Heath Club.....	5
Figura 2 Logotipo: Power Center Knock Out	5
Figura 3 Logotipo: Box3810.....	5
Figura 4 Localização da entidade, fonte: 2019 Knock-Out - Health & Fitness Centers	7
Figura 5 Horário dos centros, Fonte: 2019 Knock-Out - Health & Fitness Centers	7
Figura 6 Horário do centro Knock-Out, Fonte: 2019 Knock-Out - Health & Fitness Centers	8
Figura 7 Horário do centro Power Center, Fonte: 2019 Knock-Out - Health & Fitness Centers..	8
Figura 8 Horário do centro Box 3810, Fonte: 2019 Knock-Out - Health & Fitness Centers.....	8
Figura 9 Organigrama da entidade.....	13
Figura 10 – Sala de Cardio. Fonte: Knock-Out - Health & Fitness Centers, 2019.	14
Figura 11 Sala de Musculação Fonte: Knock-Out - Health & Fitness Centers, 2019.....	14
Figura 12 Sala de Córdio e Sala de Pilates, Zumba, Step, VIPR, Body Balance e Stretching. Fonte: Knock-Out - Health & Fitness Centers, 2019.	14
Figura 13 Sala de Treino funcional; Body Pump; Pilates clínico; Body Attack; Power jump; CX Work; Treino funcional; Localizada; ABS; Step; Gap; Pilates clínico e Body Balance. Fonte: Knock-Out - Health & Fitness Centers, 2019	15
Figura 14 TRX e Pilates clínico (estúdio 6). Fonte: Knock-Out - Health & Fitness Centers, 2019.....	15
Figura 15 Espaço de Avaliações Físicas	15
Figura 16 Piscina interior	16
Figura 17 Jacuzzi Fonte: © 2019 Knock-Out - Health & Fitness Centers, 2019	16
Figura 18 Espaço de convívio	16
Figura 19 Marketing.....	16
Figura 20 Wellness System™ Key (fonte: https://www.technogym.com/2020)	17
Figura 21 Sistema My Wellness.....	17
Figura 22 Site da entidade.....	18
Figura 23 Facebook da entidade.....	18
Figura 24 resultado - teste indireto cliente A Fonte: https://pro.mywellness.com	52

Índice de Tabelas

Tabela 1 Aulas de grupo relacionadas com o treino de força muscular	9
Tabela 2 Aulas de grupo relacionadas com o corpo e mente (relaxamento).....	10
Tabela 3 Aulas de grupo relacionadas com o treino cardiorrespiratório.....	10
Tabela 4 Aulas de grupo aquáticas.....	11
Tabela 5 - Análise Swot da entidade.....	11
Tabela 6 Horário inicialmente realizado	26
Tabela 7 Horário alterado.....	29
Tabela 8 Aulas de grupo realizadas, coorientadas e lecionadas	33
Tabela 9 Progressões Pedagógicas - Natação para bebés (Barbosa et al., 2013, p.5).	34
Tabela 10 - Progressão pedagógica para a adaptação ao meio aquático (adaptado de Barbosa e Queirós, 2004).....	37
Tabela 11 Objetivos gerais e específicos da hidroginástica (Fonte: Gonçalves, 1996, Natação em Academias).....	39
Tabela 12 Planeamento de Hidroginástica	40
Tabela 13 Planeamento de aula e seus objetivos (Barbosa & Queirós, 2005)	40
Tabela 14 Dados do cliente A	51
Tabela 15 Questionário de anamnese do cliente A	51
Tabela 16 Entrevista Cliente A	51
Tabela 17 Testes de aptidão física (flexibilidade, flexões e ABS) cliente A	52
Tabela 18 Dados dos Perímetros e circunferências cliente A	52
Tabela 19 Dados do cliente B	52
Tabela 20 Entrevista Cliente B.....	53
Tabela 21 Testes de aptidão física (flexibilidade, flexões e ABS) cliente B.....	53
Tabela 22 Dados dos Perímetros e circunferências cliente B.....	53
Tabela 23 resultado - teste indireto cliente B Fonte: https://pro.mywellness.com	54
Tabela 24 Escala de Borg modificada. (Fonte: Cavalcante et al. (2008).	55
Tabela 25 Guidelines para aumento da massa muscular (ACSM 2010).....	55
Tabela 26 Guidelines para tonificação (Bompa e Cornacchia, 2000).....	55
Tabela 27 Periodização treino de força - hipertrofia (Bompa e Cornacchia, 2000).....	55
Tabela 28 Proposta de planificação semanal.....	58

Índice de gráficos

Gráfico 5 Resultados testes de aptidão física - cliente A	59
Gráfico 6 Resultados testes de aptidão física - cliente B.....	59

Lista de siglas

GFUC - Guia de funcionamento da unidade curricular

GAP- Glúteos, Abdominais, Pernas

ABS – Abdominais

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IMC – Índice de Massa Corporal

PAR-Q – Questionário de Prontidão para a Atividade Física

Introdução

O presente documento, tem como objetivo demonstrar todo o trabalho desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar da licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). Neste contexto foram realizadas 451 horas de contacto presencial e de atividades desenvolvidas através de metodologias telemáticas (Plataforma Zoom e Instagram).

O estágio é permite a aplicação do conhecimento adquirido ao longo dos três anos de licenciatura em contexto real de prática, o que nos permite uma aprendizagem essencial para uma boa entrada no mercado de trabalho.

Desde sempre que me as minhas opções académicas foram no meio do desporto, a oportunidade que sempre tive em estar em contacto com todas as faixas etárias e ter a oportunidade de transmitir os meus conhecimentos sempre despertaram bastante o meu interesse, e desde que entrei para o mundo do *fitness* senti que era realmente a área que me fascinava e que ambicionava evoluir.

O local de estágio selecionado foi o ginásio Knock-Out Health Club Center, localizado na cidade de Aveiro, na Rua Direita de Aradas B11 R/c 3810-001, com o qual foi assinada a convenção de estágio (anexo 1) para a realização do mesmo.

Por ter conhecimento da qualidade e excelência do trabalho realizado pelos profissionais do ginásio em questão, do leque bastante variado de modalidades e excelentes equipamentos de musculação que me iriam permitir evoluir enquanto profissional, optei por ter como primeira e única opção para realização de estágio curricular, a entidade Knock Out Health Club.

De uma forma geral os objetivos da unidade de estágio passam por aprofundar competências que possibilitem uma intervenção profissional do estagiário/a; aumentar e aprofundar o nível de conhecimentos no ramo da investigação, conhecimento científico, pedagógico, técnico e pela aplicação de novas tecnologias na intervenção qualificada; aperfeiçoar habilitações que sirvam como resposta às exigências apresentadas pela realidade de intervenção e a reflexão crítica no que toca à intervenção profissional.

Resumidamente no decorrer do estágio, consegui desenvolver as tarefas propostas apresentadas nos objetivos referidos na secção 2 do documento. Passei pela fase de integração na entidade (experimentação de aulas de grupo, realização de treinos, conhecimento das máquinas e materiais, observação dos professores em sala de exercício e aulas de grupo, etc.), seguidamente para a fase de intervenção desenvolvi tarefas em sala de exercício (correções, auxílio, supervisão, acompanhamento, arrumação de material, socialização, etc.), aulas de grupo (realização, coorientação), prescrição (avaliação de quatro estudos caso, briefings a clientes, reavaliações a clientes), estive envolvida em algumas atividades extra complementares propostas pela entidade (descrita na secção 3 do documento), por fim na fase de conclusão, no que toca às aulas de grupo lecionei de forma autónoma (Zumba, ViPR, Gap, ABS, Hidroginástica, Natação para bebés e Natação infantil), relativamente à conclusão das avaliações finais da aptidão física dos estudos casos, decorrente da pandemia que se apresentou na época, realizei acompanhamento aos casos de estudo via online assim como a avaliação da aptidão física de acordo com os testes referidos na secção 3 do documento.

O presente relatório está dividido em três partes fundamentais, sendo que na primeira parte é apresentada a caracterização da entidade acolhedora, assim com as suas instalações e recursos humanos existentes. Na segunda parte, são definidas as áreas de intervenção, apresentados os objetivos gerais e específicos, bem como a calendarização anual e o respetivo horário de estágio. E por fim na terceira parte são descritas todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, mas também se encontra presente a reflexão sobre as aprendizagens efetuadas e as dificuldades encontradas e superadas.

Capítulo I

Caracterização da entidade acolhedora de estágio

1. Caracterização da entidade acolhedora de estágio

1.1.1 Entidade de Estágio

O conceito do ginásio *Knock Out Health Club* surgiu por parte de Raul Lemos, atleta de competição de *kickboxing* durante vários anos. A atribuição do nome ao espaço encontra-se associada à prática, uma vez que as suas provas terminavam geralmente por “KO”, *Knock-Out*. Quando a instituição iniciou o seu percurso a 1 de maio em 1995, destinava-se exclusivamente às práticas associadas a desportos de combate, nomeadamente *kickboxing*. Para além desta atividade existiam espaços reservados para o trabalho cardiovascular e musculação inerentes aos praticantes destes desportos. Contudo, ao longo dos anos, os responsáveis sentiram necessidade de diversificar a oferta aos seus clientes. Como resposta, introduziram o conceito de *fitness*, incluindo várias modalidades que lhe são essenciais.

O *knock Out health Club* oferece um serviço de excelência, na área da Atividade Física, Nutrição e Saúde, direcionado para todas as fases de desenvolvimento do ser humano. Desde o seu início que se tornou um dos principais motores no combate ao sedentarismo na cidade de Aveiro.

Localizado na Rua Direita de Aradas B11 R/c 3810-001 a entidade (*knock out health club*) abarca mais um centro de saúde e fitness o *Power Center Knock Out*, um clube de Alta Performance, equipado com máquinas de última geração (*Hammer Strength e Technogym*) e um ringue para desportos de combate. Aqui encontram-se serviços de Musculação, *Kickboxing*, Boxe, Kenpo e Jiu Jitsu. Dentro do *Power Center* existe ainda a *BOX 3810*, onde desenvolvem planos de treino de modo a que cada um dos atletas possa melhorar a sua vida através da Preparação Física Geral.



Figura 1 Logotipo: Knock Out Heath Club



Figura 2 Logotipo: Power Center Knock Out



Figura 3 Logotipo: Box3810

Até ao término do estágio presencial, em meados de março, o ginásio tinha cerca de 2003 clientes.

Apresenta um *site* de rigor onde caracteriza e divulga o espaço, os produtos e serviços da melhor forma. O ginásio contém dois clubes com serviço de excelência e instalações na vanguarda da área do *Fitness*; posiciona-se no centro de Aveiro com acessos rodoviários rápidos, possui equipamento cardiovascular e de musculação de última geração (*Technogym e Hammer Strength*), apresenta serviço de PT (*personal trainer*) altamente qualificado para ajudar os clientes a atingirem as suas metas, possui a *App myWellness* dirigida a planos de treino, reserva de aulas e outros serviços, apresenta Free Wi-fi e possui, 100% de incidência de luz natural e ainda dispensador de água gratuito. Para além dos distintos serviços e condições dos equipamentos, o ginásio abarca uma vasta variedade de aulas de grupo, com o objetivo de ter uma grande oferta para a satisfação dos clientes, tem a capacidade de ter mais de 120 aulas de grupo por semana, das quais: *Body Attack*TM; *BodyBalance*; *BodyPump*TM; *Cycling*; *Cycling Xpress*; *CXWorx*TM; Funcional Sénior; GAP; *Hidrobike*; Hidroginástica; Hidroterapia; Localizada; Natação para Adultos; Natação para Bebés; Natação Infantil; Pilates; Pilates Clínico; *PowerJump*TM; Step; *Stretching*; Treino Funcional; TRX; VIPR; Zumba; *Endurance**; *Heroes Day*¹; *Boxe*¹; HIIT¹; *KickBoxing*¹; *Mobility*¹; *Jiu Jitsu*¹; *Kenpo*¹; WOD.

1.2 Caracterização/Localização geográfica e Contactos

Localizado na cidade portuguesa de Aveiro, com cerca de 78 450 habitantes. A entidade apresenta uma grande afluência e conhecimento pela região, não só pelos seus serviços de excelência, mas também pelas condições que oferece.

A seguinte figura mostra a localização exata no *Google Maps* dos dois centros (*Knock Out Health Club e Power Center*).

¹ Estas modalidades ocorrem apenas no centro Power Center.



Figura 4 Localização da entidade, fonte: 2019 Knock-Out - Health & Fitness Centers

1.3 Horário de Funcionamento

Nas figuras abaixo, encontram-se os horários de funcionamento dos Centros da entidade acolhedora, apresentados na página oficial do ginásio.

A figura 5 apresenta o horário de funcionamento das duas entidades (Knock Out e Power Center).

HORÁRIOS DOS NOSSOS CENTROS				
	Seg a Sexta	Sábados	Domingos	Feriados
07h00 - 10h00				
10h00 - 13h00		🟢 🟡 🟠	🟡 🟠	
13h00 - 16h30	🟢 🟡 🟠			
16h30 - 19h00		🟢 🟡 🟠		
19h00 - 22h00				

Figura 5 Horário dos centros, Fonte: 2019 Knock-Out - Health & Fitness Centers

As figuras abaixo (fig. 6, 7 e 8), mostram a vasta diversidade de aulas de grupo, assim como o horário de funcionamento ao dispor dos serviços das duas entidades.



Figura 6 Horário do centro Knock-Out, Fonte: 2019 Knock-Out - Health & Fitness Centers



Figura 7 Horário do centro Power Center, Fonte: 2019 Knock-Out - Health & Fitness Centers



Figura 8 Horário do centro Box 3810, Fonte: 2019 Knock-Out - Health & Fitness Centers

1.4 Modalidades da entidade Knock Out Health Club Center

O ginásio abarca uma vasta variedade de aulas de grupo, com o objetivo de apresentar uma grande oferta para a satisfação dos clientes, tem a capacidade de ter mais de 120 aulas de grupo por semana. Nas seguintes tabelas, estão descritas e divididas as diversas aulas de grupo consoante o tipo/género de aula (aulas de grupo de relaxamento; aulas grupo de treino cardiovascular; aulas de grupo de força muscular e aulas de grupo aquáticas).

1.4.1 Aulas de grupo

Na tabela 1, descrevem-se as aulas de grupo que focam o seu objetivo no treino de força muscular.

Tabela 1 Aulas de grupo relacionadas com o treino de força muscular

Nome da aula de grupo	Descrição	Duração	Gasto calórico
BodyPump™	Aula original de treino com pesos que fortifica e tonifica o corpo. Este treino trabalha todos os principais grupos musculares através de exercícios da sala de musculação, como: agachamentos, <i>press</i> , elevações e curls.	45 min 60 min	>560 calorias
CXWorx™	Este treino combina o treino personalizado com uma componente cardiorrespiratória moderada, é direcionada para todos os níveis de condicionamento físico.	30 minutos	>230 calorias
Funcional Sénior	Tipo de treino direcionado para população Sénior, reunindo exercícios para habilidades físicas e motoras com praticantes da terceira idade que precisam de ter melhor qualidade de vida, saúde e bem-estar.	45 minutos	>300 calorias
GAP	Aula que concilia exercícios de Glúteos, Abdominais e Pernas. Proporciona a melhoria de resistência, tonificação e definição muscular, desenvolvendo o corpo de eficazmente.	30 minutos	>290 calorias
Localizada	Uma aula composta por exercícios que trabalham todo o corpo, melhorando a resistência física, o tónus muscular, e contribui para a redução de massa gorda. Esta aula é realizada com vários equipamentos, tais como, caneleiras, halteres, barras, etc.	45 minutos	>450 calorias
Treino Funcional	Aula á base de exercícios funcionais que visam a melhoria da condição física do praticante. Os exercícios são pensados sempre para trabalhar com equipamentos e com próprio peso, com ou sem carga.	45 minutos	>600 calorias
TRX	Aula focada no treino individual ou em grupo, baseia-se no treino de força e da proprioceção, onde recruta as principais estruturas do core e promove a estabilização das articulações em todos os exercícios.	45 min; 60 min	400 a 550 calorias
VIPR	Aula ótima para complementar o treino de força, uma vez que combina o movimento do corpo inteiro com a carga. O ViPR (ferramenta de treino) introduz um novo conceito em fitness e condicionamento físico.	30 minutos	>450 calorias

Na tabela 2, descrevem-se as aulas de grupo que focam o seu objetivo no trabalho do corpo e da mente.

Tabela 2 Aulas de grupo relacionadas com o corpo e mente (relaxamento)

Nome da aula de grupo	Descrição	Duração	Gasto calórico
Pilates	Aula de alongamentos e exercícios físicos que trabalha postura, respiração, centro de força, concentração, controlo, precisão e fluidez.	45 minutos	>250 calorias
Stretching	Aula á base de alongamentos com exercícios leves e fluídos, toda a aula é orientada para melhorar a flexibilidade e ajuda na manutenção da forma física, esta é uma aula calma e relaxante, que visa também a prevenção de lesões musculares.	45 minutos	>250 calorias
Pilates Clínico	É uma transformação do método tradicional de Pilates realizada por Fisioterapeutas, que consiste num conjunto de exercícios, adaptados dos exercícios originais, divididos em vários graus de dificuldade, por forma a ser mais direcionado para a reabilitação física. Tem como princípios a manutenção da estabilidade da coluna (centro), um correto alinhamento corporal coordenado com a respiração, a precisão, o controlo e a fluidez de movimentos, e a concentração, de modo a desenvolver a consciência corporal.	45 minutos	>250 calorias
BodyBalance TM	Treino de Yoga, Tai Chi e Pilates, que aumenta a flexibilidade e a força e o deixa com uma sensação de calma. Respiração controlada, movimentos e posturas cuidadosamente estruturadas em sintonia com a música criam um treino que coloca o corpo num estado de harmonia.	45 min; 60 min	>390 calorias
Mobility	Aula que envolve amplitude de movimento, tensão muscular, tecidos moles e capsula articular, aderência, resiliência dos tendões, coordenação neuromuscular, proprioceção, biomecânica da posição e conhecimento da forma adequada de executar um movimento. Apresenta benefícios gerados pelo equilíbrio muscular e força	45 minutos	>250 calorias

Na tabela 3, descrevem-se as aulas de grupo que focam o seu objetivo no treino cardiorrespiratório.

Tabela 3 Aulas de grupo relacionadas com o treino cardiorrespiratório.

Nome da aula de grupo	Descrição	Duração	Gasto calórico
BodyAttack™	É um treino cardiorrespiratório inspirado no treino desportivo que serve para aumentar a força e a resistência. É uma aula de treino intervalado de alta intensidade que combina movimentos aeróbios com exercícios de força e estabilidade.	45 minutos	>730 calorias
Cycling	Treino cardiovascular em bicicleta imóvel, desenvolve e melhora a resistência cardiovascular, bem como força muscular endurance.	45 minutos	>600 calorias
Cycling Xpress	Semelhante à aula de <i>Cycling</i> , mas mais intensa e de maior resistência.	30 minutos	>500 calorias
PowerJump™	Aula onde se utiliza o minitrampolim como equipamento principal sendo que é uma aula onde se promove o trabalho cardiovascular. É caracterizado por exercícios dinâmicos, tudo à base de saltos. Aumenta a força muscular das pernas e estabilizadores (abdominal e lombar).	45 minutos	>700 calorias
Zumba	Aula que promove o exercício físico aeróbico baseado em movimentos de danças latinas. É uma aula coreografada que promove a redução de massa gorda e o trabalho de coordenação motora, sempre de forma divertida e motivante	45 minutos	>450 calorias
Step	Aula de dança coreografada, onde o material utilizado é o step, estas são aulas ótimas para desenvolver a resistência cardiorrespiratória, e a coordenação motora dos praticantes.	45 minutos	>500 calorias

Na tabela 4, descrevem-se as aulas de grupo aquáticas de aprendizagem pedagógica (Natação para bebês; Natação infantil e Natação para adultos) assim como aulas de grupo aquáticas (Hidrobike e Hidroginástica) e por fim, aulas aquáticas de reabilitação (Hidroterapia).

Tabela 4 Aulas de grupo aquáticas.

Nome da aula de grupo	Descrição	Duração	Gasto calórico
Hidrobike	Aula de cycling com bicicletas estáticas adaptadas ao meio aquático. Melhora o condicionamento físico dentro de água, desenvolvendo capacidades aeróbias, anaeróbias, força e resistência muscular, e trazem benefícios fisiológicos e físicos ao cliente.	45 minutos	>400 calorias
Hidroginástica	Aula aeróbica realizada dentro de água, onde o principal objetivo é a manutenção da forma física. Esta aula tem vários benefícios como: resistência à água, redução de impacto articular, resistência cardiorrespiratória, etc	45 minutos	>300 calorias
Hidroterapia	É uma aula que usa técnicas de terapia e reabilitação dentro do meio aquático, desenvolvendo exercícios estáticos e dinâmicos com a resistência da água	45 minutos	>250 calorias
Natação para Adultos	Desenvolvimentos dos 4 estilos de natação assim como a correção e aperfeiçoamento dos mesmos.	45 minutos	
Natação para Bebês	Aconselhado a partir dos 6 meses do bebê. Os exercícios (agarrar, deslocar, imergir, lançar) feitos pelos pais ajudam-no a relaxar e a ganhar segurança e confiança com o meio aquático. É um meio lúdico que multiplica as habilidades motoras da criança e a sua capacidade de reação na presença de dificuldades, oferece aos pais um conhecimento acerca das reações do seu filho e estabelece um vínculo afetivo e comunicativo com os pais.	30 minutos	
Natação Infantil	Aula que se pretende a adaptação ao meio aquático e a iniciação elementar da técnica.; Nível 1- 4 aos 8 anos; Nível 2- 8 aos 15 anos	45 minutos	

1.5 Pontos Fortes e Oportunidades, Pontos Fracos e Ameaças

Na Tabela 5 apresenta-se a análise SWOT do ginásio Knock Out Health Club.

Tabela 5 - Análise *Swot* da entidade.

<p>Pontos Fortes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Localização geográfica - Ginásio com bom reconhecimento - Nº variado de modalidades - Nº de clientes ativos - Staff - Cria eventos - “Site” muito bem estruturado - Grande nº de parcerias - Qualidade das máquinas 	<p>Oportunidades</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expandir serviços
<p>Pontos Fracos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estacionamento - Balneário (masculino) situa-se longe da piscina 	<p>Ameaças</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grande nível de concorrência (FitnessHut , Dynamic, etc)

1.6 Praticantes e Clientes

Caracterizada pelo ambiente familiar, a instituição preocupa-se com a fidelização dos clientes e o seu bem-estar. Apesar da implementação deste ginásio ter sido feita numa localidade onde existe muita concorrência, vários ginásios e clubes de renome, o Knock Out Health Club conseguiu assumir uma posição importante no mercado. A prova do seu sucesso é o número de clientes inscritos desde a sua abertura até aos ativos.

De acordo com a possível informação prestada, o ginásio abarcava no seu todo um total de 2003 sócios (antes da pandemia Covid-19), em que a maior percentagem era representada por clientes do sexo feminino.

1.7 Recursos

1.7.1 Recursos humanos / Organigrama

Para existir uma boa gestão das funcionalidades do ginásio são necessários departamentos para assegurar a que as necessidades dos clientes são satisfeitas da melhor forma e eficiência. Para isso o ginásio está dividido em secções de recursos humanos que desempenham o seu papel da melhor forma para o bom funcionamento do ginásio. A figura 9, demonstra como estão estruturados os recursos humanos.

Relativamente à administração do ginásio, esta é composta por uma pessoa (Raul Lemos) e a coordenadora geral (Luciana Cipriano), que tomam as decisões importantes no ginásio. O departamento financeiro pertence à empresa “2 BIZ”, e o departamento jurídico cabe a duas pessoas (Júlio Leite e Nuno Guerra e associados), o diretor técnico (Bruno Martins) assume a gestão dos espaços e horários e é responsável pelas atividades realizadas, bem como a escolha e coordenação de toda a equipa técnica. Em relação aos instrutores da entidade, são onze os que assumem as aulas de grupo nas várias modalidades existentes no ginásio e o serviço de *Personal Trainer*. Existe um professor de Natação (Agostinho Oliveira) para natação para adultos. O serviço de fisioterapia é garantido pelas fisioterapeutas Carina Martins e Fernanda Keller, assim como o serviço de Nutrição é da responsabilidade dos nutricionistas Luciana Cipriano e o Ivo Ferreira. No que diz respeito à ala da receção é composta pelos comerciais Alexandra Barbosa, António Tavares, Carla Graça, Maria Ferreira e Celeste Morais. Referente aos estagiários do ensino superior, o *Knock-Out Health Club* contou comigo e com a minha colega Rita

Mingatos, e ainda com duas estagiárias do curso técnico superior profissional de *Personal trainer*.

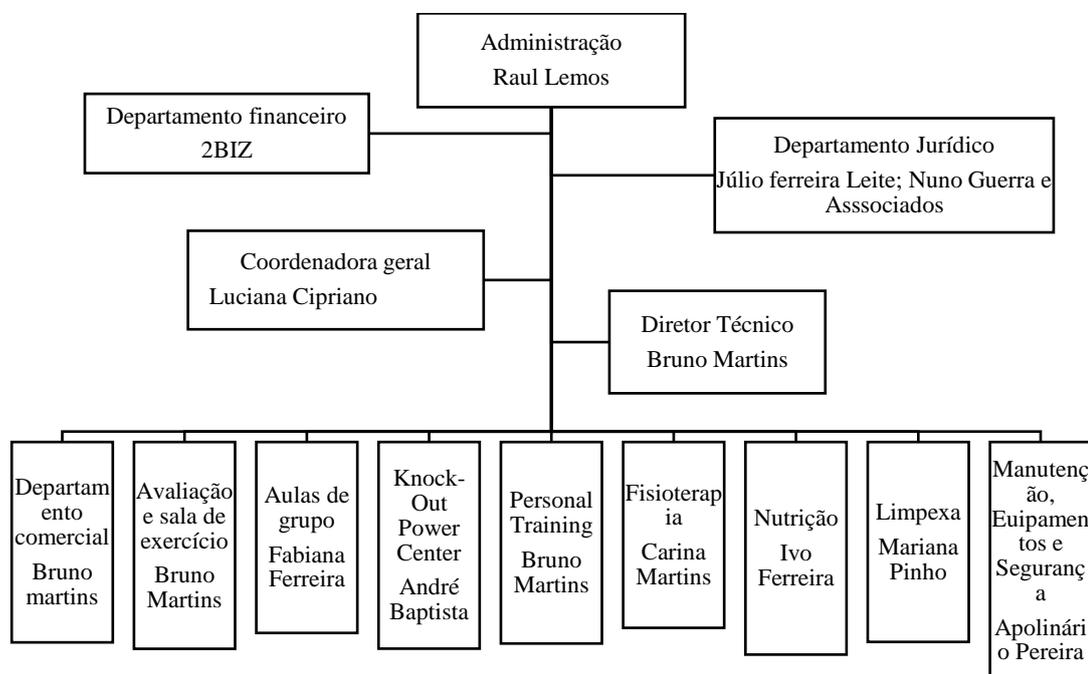


Figura 9 Organograma da entidade.

1.7.2 Recursos Materiais / Instalações

O ginásio Knock-Out Health Club é composto por vários estúdios, para as diversas modalidades existentes. É constituído por seis estúdios, uma receção, um gabinete de nutrição e um de fisioterapia, espaço para avaliações físicas, balneários masculinos (um) e femininos (dois), assim como um de cada equipados para pessoas incapacitadas/ e muda de bebés, uma piscina, um jacuzzi e banho turco.

Respetivamente aos estúdios, quatro são dedicados a certas modalidades e os dois restantes são dirigidos apenas para a prática de musculação e cárdio.

Para clientes que preferem praticar apenas musculação, a entidade tem dois espaços: estúdio 1 (“sala de cárdio”), localizado na parte de cima do ginásio apresenta várias máquinas de musculação e de cárdio e o estúdio 2 (“musculação”) possui uma ala mais alargada para máquinas de musculação com pesos maiores.

Os outros estúdios são dedicados para as diversas aulas de grupo existentes. O estúdio 3 é unicamente dirigido a aulas de *cycling*. O estúdio 4 alberga as modalidades de Pilates, zumba, step, VIPR, body balance e stretching, já o estúdio 5 é revestido com pavimento de borracha para um maior amortecimento e tem aulas como Treino funcional; Body Pump; Pilates clínico; Body Attack; Power Jump; CX Work; Treino funcional; Localizada; ABS; Step; Gap; Pilates clínico e Body Balance. O estúdio 6 é para as modalidades de TRX e Pilates clínico.



Figura 10 – Sala de Cardio. Fonte: Knock-Out - Health & Fitness Centers, 2019.



Figura 11 Sala de Musculação Fonte: Knock-Out - Health & Fitness Centers, 2019

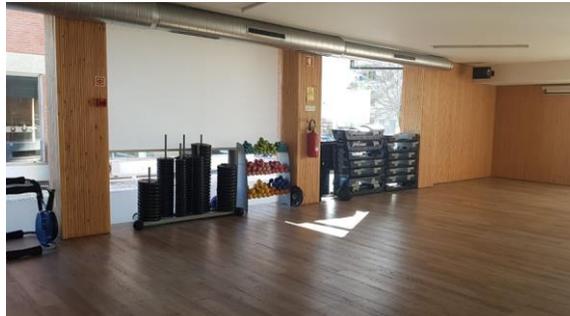


Figura 12 Sala de Córdio e Sala de Pilates, Zumba, Step, VIPR, Body Balance e Stretching. Fonte: Knock-Out - Health & Fitness Centers, 2019.

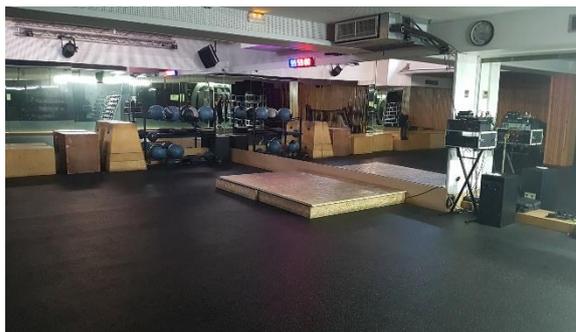


Figura 13 Sala de Treino funcional; Body Pump; Pilates clínico; Body Attack; Power jump; CX Work; Treino funcional; Localizada; ABS; Step; Gap; Pilates clínico e Body Balance. Fonte: Knock-Out - Health & Fitness Centers, 2019



Figura 14 TRX e Pilates clínico (estúdio 6).
Fonte: Knock-Out - Health & Fitness Centers, 2019.

A sala de avaliação física (fig. 16) é onde os clientes realizam testes de aptidão física e os instrutores prescrevem os planos de treino para os clientes.



Figura 15 Espaço de Avaliações Físicas

A recepção é um espaço amplo, bem iluminado, com uma área com sofás, máquina de café e *snacks* e é composto por 3 gabinetes equipados com computadores e secretárias,

nesta área encontra-se todas as publicidades em relação ao ginásio, assim como novas campanhas, staff, preçário etc.

A piscina (fig.17) é aquecida, equipada com bicicletas (*Hidroryder*), material didático e de força para as diversas aulas que aborda (Natação para bebés, Natação infantil, Natação para adultos, Hidroterapia, Hidroginástica, *Hidrobike*). O jacuzzi (fig. 18) serve para o cliente relaxar depois das aulas ou de um treino, mas também para aliviar o desconforto e promover o bem-estar físico.

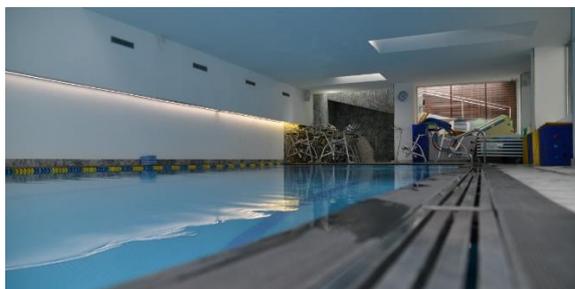


Figura 16 Piscina interior



Figura 17 Jacuzzi Fonte: © 2019 Knock-Out - Health & Fitness Centers, 2019

Existe também um espaço (fig. 19) dedicado a pequenas pausas do *staff* para lanchar, para clientes aguardarem pelas aulas e também uma área de marketing (fig.20) com material da marca KO (Knock Out).

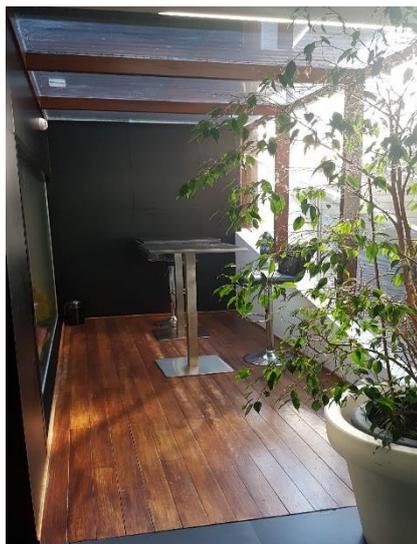


Figura 18 Espaço de convívio



Figura 19 Marketing

1.7.3 Equipamentos

Na 3 “Entidades e Recursos Materiais” do dossier estão discriminados em formato de tabela, todo o material disponível para satisfazer as necessidades de todos os instrutores e clientes no processo de treino.

1.7.4 Sistema Informático

O Sistema *My Wellness*, permite uma ligação rápida e personalizada ao plano de treino de cada cliente. É numa *pen* (fig. 21) à qual dão o nome de chave, em que estão armazenados todos os testes e planos de treino do cliente. Cada um usufrui da sua própria chave, é nesta *pen* que se armazenam todos os seus dados de pessoais, testes de aptidão, assim como o plano de treino que deverá realizar no seu dia-a-dia.

Este sistema é de rápida e fácil utilização, pois a “*Wellness System™ Key*” grava automaticamente as calorias, ritmo cardíaco, distância e duração, assim como regista todas as séries e número de repetições que cada cliente faz em cada máquina.

É um sistema vantajoso, dado que dá ao cliente mais autonomia, explica o seu treino mostrando cada exercício por uma imagem (fig.22), assim como a carga e número de repetições.



Figura 20 *Wellness System™ Key*
(fonte: <https://www.technogym.com/2020>)

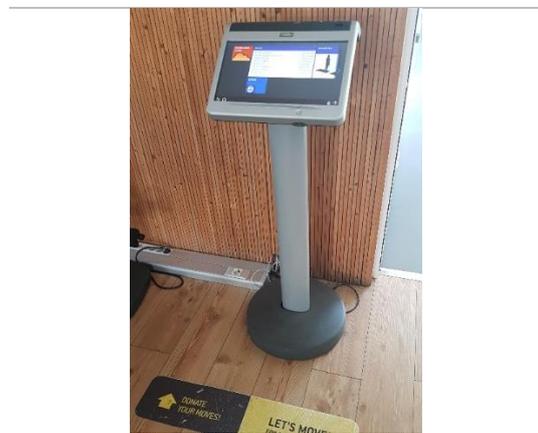


Figura 21 Sistema *My Wellness*

1.7.5 Meios de Divulgação

Preferencialmente como meio de comunicação a entidade acolhedora usa o site oficial (Fig. 25), (<https://www.ko-healthclub.com/index.html>), onde apresenta a entidade,

os centros (KO), as modalidades, a equipa, a clínica de saúde e os seus contactos, horários de aulas e todas as promoções e inventos que vão surgindo.

Tem também como meio de divulgação (Fig.26) o *Facebook* (<https://www.facebook.com/KnockoutAveiro/>).

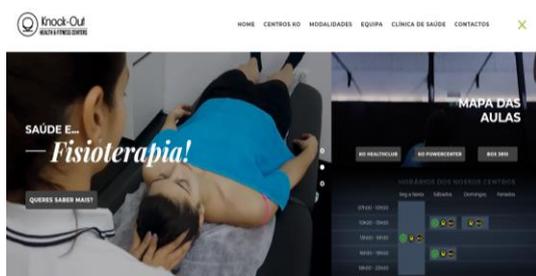


Figura 22 Site da entidade

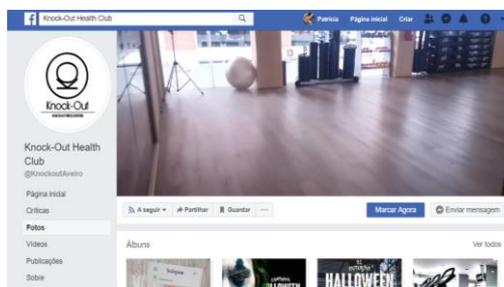


Figura 23 Facebook da entidade

1.7.6 Knock-Out Power Center

Devido à rápida adesão dos serviços apresentados pela entidade e ao forte crescimento do ginásio Knock-Out Health Club, foi inaugurado um novo espaço designado como Knock-Out Power Center.

O Knock-Out Power Center foi estruturado a ser um centro de Alta Performance onde os seus sócios possam encontrar serviços de Musculação, Desportos Combate e *Crossfit*. A criação do novo espaço foi de encontro às novas tendências na área de fitness, ou seja, o mundo do *Crossfit* veio a aumentar bastante na área de Aveiro assim como a sua procura, logo a entidade decidiu criar este novo centro para satisfazer as necessidades dos seus sócios. Todos os dados referentes ao inventário desta entidade podem ser consultados na secção “entidades e recursos materiais” do dossier.

Capítulo II

Objetivos, Fases de intervenção e Calendarização do estágio

2.1 Objetivos do estágio

Em conjunto com o meu tutor de estágio, no início da unidade curricular de Estágio, foram definidos como objetivos gerais, os seguintes itens:

1. Melhorar as competências que respondam aos requisitos colocados pela realidade no dia-a-dia no ginásio;
2. Aplicar, consolidar e enriquecer os conhecimentos teórico-práticos adquiridos nas diferentes unidades curriculares na licenciatura de Desporto;
3. Atualizar o nível de conhecimento no que diz respeito às novas tecnologias, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada (*Welness System*);
4. Melhorar e aperfeiçoar competências que disponham uma intervenção profissional qualificada;
5. Desenvolver competências de relacionamento interpessoal;
6. Conquistar autonomia no exercício das funções na sala de exercício;
7. Lecionar aulas de grupo;
8. Apresentar uma proposta de dinamização da entidade de estágio;
9. Ser capaz de desenvolver o espírito crítico, sendo capaz de me auto avaliar depois de lecionar uma aula.

Quanto aos objetivos específicos, foram estipulados os seguintes:

De acordo com a área de intervenção de aulas de grupo,

1. Observar distintas metodologias utilizadas nas aulas de grupo pelos profissionais do ginásio Knock-Out Health Club, promovendo a aprendizagem de competências práticas;
2. Escolher e justificar corretamente as metodologias selecionadas para as diferentes sessões de atividade física, quer para atividades de sala de exercício, quer para aulas de grupo onde irei interferir;
3. Elaborar planos de aula, e aplica-los em contexto prático;
4. Adquirir autonomia começando por realizar parte de aulas como “aquecimento” e “retorno à calma” até realizar aulas completas.

De acordo com a área de intervenção de sala de exercício,

1. Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares de menor de Exercício Físico e Bem-estar, bem como em outras unidades curriculares relacionadas com a área do Fitness na prática;
2. Identificar as diferentes máquinas e nomear os principais erros técnicos corrigindo os clientes;
3. Apresentar uma boa supervisão e acompanhamento da sala de exercício,

De acordo com a área de intervenção de treino personalizado,

1. Observar distintas metodologias utilizadas nas sessões treino pelos profissionais do ginásio Knock-Out Health Club, promovendo a aprendizagem de competências práticas;
2. Planificar planos de treino adequados aos objetivos e necessidades de cada cliente e/ou grupo de clientes;
3. Realizar avaliações físicas após os conhecimentos e metodologias antes assimiladas;

Organizar atividades, promovendo o ginásio Knock-Out Health Club, conseguindo a conquista de novos praticantes;

2.2 Fases de intervenção

De modo a realizar Exercício Físico e Bem-Estar foi necessário definir e planejar previamente as fases de intervenção, estabelecendo objetivos e metas.

Sendo assim, a realização do estágio no *Knock Out Health Club*, teve o objetivo específico de aplicar os conhecimentos adquiridos na unidade curricular de menor de Exercício Físico e Bem-Estar, nas diferentes áreas de intervenção e diversas fases do estágio, respetivamente na sala de exercício, aulas de grupo e treino personalizado.

1º fase: Integração e planeamento

A fase correspondente à data de integração e planeamento decorreu de 3 de outubro de 2019 a 4 de novembro de 2019.

Nesta primeira fase de adaptação e planeamento o estagiário/a tem que desenvolver as seguintes etapas: integração na organização, com reuniões preparatórias; avaliar os potenciais domínios de intervenção; fazer uma avaliação da entidade; definir

domínios de intervenção e objetivos; planejar e calendarizar as atividades a desenvolver e elaborar o plano individual de estágio.

Etapas estas que foram todas realizadas no primeiro mês de estágio de acordo com os parâmetros do guia de funcionamento da unidade curricular. Mas também tive caminho aberto para realizar o maior número de aulas possíveis e observar avaliações, reavaliações e acompanhamentos de treino do meu tutor.

2º fase: Intervenção (aprendizagem, desenvolvimento e implementação/lecionação dos conhecimentos adquiridos)

Fase correspondente à fase de intervenção ocorreu entre 5 de novembro a 27 de maio de 2020.

A intervenção pedagógica permite um processo de aprendizagem no qual nos permite estipular objetivos, para que no seu desenvolvimento seja permitido alcançar a autonomia de uma forma progressiva nas áreas de intervenção de aulas de grupo, sala de exercício e treino personalizado. Nesta fase foi estipulado a realização de coorientação em aulas de grupo, observação na dinâmica de avaliações de aptidão física, supervisão em sala de exercício e seu devido acompanhamento se necessário e por fim a lecionação de aulas de grupo e prescrição do exercício dos estudos casos assim como o seu devido acompanhamento.

Dentro desta fase, existiu um momento de avaliação intercalar com base no trabalho desenvolvido até 30 de janeiro de 2020. Esta avaliação intercalar serve para os estagiários e supervisores fazerem um sobre a progressão do trabalho em função dos objetivos traçados.

Respetivamente às aulas de grupo,

O objetivo que estas apresentaram foram os seguintes, demonstrar ao estagiário as diferentes fases para a lecionação de uma aula, ou seja a fase de planeamento, de ensino, de motivação e liderança.

Relativamente à sala de exercício e treino personalizado,

Apresenta-se como uma área de intervenção, em que inicialmente temos que acompanhar e observar todos os processos realizados pelos profissionais da sala, para que conseqüentemente passemos para a realização de um acompanhamento de treino,

avaliação da aptidão física, reavaliação, briefings e planeamento de sessões e treino de forma autónoma.

3º fase:

Conclusão

Infelizmente esta fase não teve o término esperado devido ao facto acima referido (pandemia de covid-19), pois neste último mês e estando de acordo com o meu tutor, apresentava-se como o mês essencial em que iria dar mais ênfase aos meus estudos casos e iria ter a oportunidade de junto deles verificar os resultados obtido, contudo o processo de acompanhamento teve que se dar via *online* o que dificultou bastante esta tarefa, porém como tudo na vida, serviu para aprender outros métodos de ensino à distância com os estudos caso e ter outra noção de como é ter que nos adaptar a apresentar um acompanhamento diferenciado.

2.3 Horário de estágio

Inicialmente o horário abaixo apresentado (tabela 6) foi a proposta pelo meu tutor, ou seja, era o horário que ele realizava de acordo com os dias da semana apresentados e no qual ele tinha como objetivo que eu o acompanhasse.

Tabela 6 Horário inicialmente realizado

Dia da semana	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Total de horas
Horário	12:00 – 20:15	07:00 – 13:30	10:00 – 11:15	16h
Tarefas	Aulas a desempenhar: - <i>Body Ataco</i> - VIPR / Localizada - <i>Body Pump</i>	Aulas a desempenhar: - CXWORX - Treino Funcional	Aulas a desempenhar: - Natação bebés (2 turmas)	

Contudo demonstrou-se um horário bastante pesado, pois na época tinha um trabalho e com o decorrer do início do estágio, aulas e trabalho tornou-se tudo muito exaustivo até pelo que não se justificava mediante os parâmetros pelo instituto referidos, das quais cada estagiário deveria fazer 12h semanais. Efetuaram-se alterações que se descrevem já no capítulo seguinte.

Capítulo III

Atividades Desenvolvidas

3. Atividades Desenvolvidas

3.1 Alterações da calendarização e do horário

O horário apresentado na tabela 6 manteve-se por duas semanas e meia, contudo demonstrou-se um horário bastante pesado, pois na época tinha um trabalho e com o decorrer do início do estágio, com aulas e carga horária extra pelo trabalho que tinha tornou-se muito exaustivo, até pelo que não se justificava mediante os parâmetros apresentados pela entidade formadora, das quais cada estagiário deveria fazer 12h semanais, logo em conjunto com o meu tuto modificámos o horário, do qual pode se verificar as mudanças na tabela abaixo (7), em que refere também as aulas que realizava referentemente a cada dia da semana.

Tabela 7 Horário alterado

Dia da semana	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Horas totais/ semana
Horário	15:00 – 21:00	15:00 – 19:00	10:00 – 12:00	12h
Tarefas	Aulas a desempenhar: - VIPR - Gap	Aulas a desempenhar: - Body Pump - Zumba	Aulas a desempenhar: - Natação bebês (2 turmas) - Hidroginástica	

Na interrupção do primeiro para o segundo semestre, em que temos o mês de fevereiro, para realização de exames, tive a oportunidade de estar presente de segunda a sábado todos os dias do mês. Tenho a alteração do horário da seguinte forma:

Início a 27 de janeiro de 2020 e término a 28 de fevereiro de 2020

Segunda-feira: 09:00 – 12:00 e 16:00 – 20:00 (7h) - manhã mais tarde

Terça-feira: 16:00 – 20:30 (4h30) - tarde

Quarta-feira: 16:00 – 20:00 (4h) - tarde

Quinta-feira: 15:00 – 21:00 (6h) - tarde

Sexta-feira: 09:00 – 13:00 (4h) - manhã

Sábado: 10:00 – 12:00 (2h) - manhã

Contudo acabei por fazer sempre mais horas do que o exposto devido à necessidade de existir mais monitores na sala de exercício, pelo aumento da aderência de sócios e por vezes pela falta de professores em sala por indisponibilidade pessoal. Como já me encontrava perfeitamente integrada, já todos os professores contavam comigo para os

ajudar nas suas tarefas de acompanhar clientes, pois já tinha autonomia para os conseguir auxiliar, facto que foi neste momento que comecei com os meus estudos caso.

Dado por terminado este mês, voltei ao horário apresentado na tabela 15, contudo sempre que necessário o meu tutor entrava em contacto comigo e eu deslocava-me até à entidade para realização de tarefas, como acompanhamento de clientes no seu primeiro treino acompanhado e reavaliações, desde o dia 2 de março até ao dia 13 de março de 2020.

Sucessivamente ao dia 13 de março, deu-se o período de confinamento, onde surgiu um período onde o estágio deu-se por interrompido enquanto existiu o aguardamento de novas informações. Com supervisão e em conjunto com o meu tutor fui acompanhando os estudos casos via online, a partir de dia 15 de abril dei início ao acompanhamento diário dos casos de estudo conforme a disponibilidade de cada um.

De acordo com o GFUC, até 25 de abril, os parâmetros referentes à carga horária de estágio eram de 420 horas de contacto. Perante a situação de confinamento, os parâmetros relativos à carga horária passaram para 273. Na secção de “Horários – Horas contabilizada” do dossier, apresentasse mais relatado este assunto.

Posto isto, é possível apresentar o número de horas realizado perante diferentes tarefas, Horas presenciais de estágio (antes do confinamento): 386h; Reuniões presenciais com orientador de estágio: 6h; Reuniões com orientador de estágio (depois do confinamento): 2h; Reuniões com o tutor de estágio, Bruno Martins: 8h; Acompanhamentos online por videochamada com estudos caso: 37h e horas despendidas

3.2 Fases de intervenção – atividades desenvolvidas

Na fase de intervenção ficou definido que deveria realizar a intervenção pedagógica nas seguintes áreas: aulas de grupo, sessões de sala de exercício, sessões de atividades aquáticas e/ou atividades para populações especiais, assim como, colaborar no processo de promoção do exercício físico na comunidade e/ou promovendo a entidade através dos recursos disponíveis. Avaliar e prescrever sessões de treino, descrevendo num relatório as avaliações e propostas de prescrição e controlo dos resultados. Bem como a participação em ações de formação, produzindo relatórios e as respetivas atas das reuniões efetuadas com os docentes integrantes.

3.2.1 Aulas de grupo

Definidas como sessões de treino, em que o estagiário/a ensina, lidera e motiva os participantes através das sessões de movimento em grupo, intencionalmente planeadas para ter um impacto primordial numa ou em várias componentes de aptidão física (ACSM, 2019). De acordo com o GFUC de Estágio, neste grupo incluem-se aulas que podem ser lecionadas tanto em meio terrestre (ex.: aeróbica, step, localizada, *jump*, *cycling*, etc.) como em meio aquático (ex.: hidroginástica, *hidrobike* entre outras).

Enquadramento geral

Respetivamente às aulas de grupo, numa fase inicial os registos de observações das aulas sempre foram um ponto essencial. De acordo com Reis (2011) a observação das aulas no contexto desportivo, aborda a tomada de decisão baseada sobre o processo de ensino e aprendizagem, de modo a que num momento posterior ser possível de lecionar as aulas de forma autónoma e independente. Para Sarmento (2004), a observação consiste num processo de captação de representações através da sua visualização. Perante outros autores (Sarmento et al. 1998), a observação sistemática de comportamentos de um modo qualitativo, transcrevesse como um instrumento que tem dado aos treinadores capacidades de desenvolvimento das várias práticas de forma a orientar da maneira mais eficaz, segura e adequada (Gladwin (2017), citado por Teixeira 2017). Logo é de salientar a importância para os estagiários passarem por uma fase de observação das aulas de grupo, antes de passarem para a sua lecionação.

No que diz respeito às aulas de grupo que tive a oportunidade de lecionar, tive que me cooperar com diferentes monitores, pois apenas três das modalidades (VIPR, Natação para bebés e Natação infantil) eram lecionadas pelo meu tutor de estágio, na qual tive a oportunidade de lecionar e ser avaliada por ele. No início do estágio ficou delineado pelo meu tutor que iria acompanhar e posteriormente intervir em todas as aulas de natação para bebés e natação infantil. Contudo, devido à minha positiva evolução e rápida adaptação foi-me permitido lecionar as seguintes modalidades: Hidroginástica, Natação para bebés, Natação infantil, Zumba, VIPR, GAP e ABS.

No primeiro e segundo dia de estágio lecionei autonomamente uma aula de zumba, devido à falta de comparência de um monitor, fez com que instrutora que iria ministrar a aula de zumba tivesse que o substituir e por sua vez eu substituí a instrutora de Zumba também nesses primeiros dias. Esta substituição inesperada só foi possível pelo

facto do meu tutor ter conhecimento que já tinha experiência adquirida ao longo do curso e por acreditar que eu era capaz de a lecionar autonomamente. Devo admitir que foi bastante desafiante porque sendo o primeiro dia de estágio, os outros monitores/professores ainda não tinham tido a oportunidade de me conhecer, o que gerou a que muitos se colocassem por algum tempo a observar a aula do lado de fora, o que aumentou deveras a minha pressão no momento, contudo como era uma modalidade que tinha adquirido experiência através da participação ativa nas aulas de academia do curso em estreita cooperação com a docente da UC, Prof^a Bernardete, senti-me preparada a diversos níveis (de presença em sala de aula e na preparação de coreografias e dinâmica da aula em questão) o que tornou essa pressão mais fácil de se superar.

Relativamente às modalidades ViPR, GAP, Hidroginástica, Natação infantil e Natação para bebés, foram todas coorientadas e supervisionadas pelos instrutores, sendo que inicialmente apenas lecionei a parte inicial e a parte final da aula. Posteriormente adquiri competências, que com o apoio dos instrutores referentes a cada modalidade, tive oportunidade de as lecionar de forma autónoma. Apenas modalidades como Zumba e ABS é que lecionei de forma autónoma a totalidade da aula desde a primeira vez que tive oportunidade de leção, não tendo momentos de coorientação por parte destas aulas de grupo, porém na modalidade de ABS, tive sempre a presença e supervisão do professor em sala.

Desde uma fase inicial que tive que ter em atenção e tomar conhecimento de uma forma pedagógica e gradual os inúmeros aspetos que se têm que ter em conta, para uma boa apresentação de aula de grupo. Fatores como, comportamento inicial, domínio da sessão, *coaching* e comunicação, posicionamento, instrução, clima/tensão e comportamento final, foram pontos que tive que analisar bastante desde o início por parte de todos os monitores, para que intrinsecamente de forma progressiva os desenvolvesse, e que felizmente tive a oportunidade de os colocar em prática no desenrolar de cada uma aula por mim lecionada.

Outro aspeto fundamental diz respeito às partes que todas as aulas de grupo apresentam, isto é, independentemente do seu tipo todas apresentam uma estrutura similar relativamente, à primeira parte que se define como aquecimento, à segunda parte que se interpreta como a parte fundamental, à terceira parte que se estipula como retorno à calma e por fim a última e quarta parte sendo apresentada como os alongamentos (Teixeira, 2017). Isto ajuda cada monitor a estruturar cada aula que não se descreve como uma

modalidade patenteada que já padece de uma coreografia previamente apresentada a cada monitor que a apresenta.

No decorrer de todo o período de estágio é proposto como tarefa de intervenção a lecionação de aulas de grupo, posto isto foi-me permitido lecionar as aulas de grupo apresentadas na tabela 9. Nesta encontram-se ainda a variedade de aulas de grupo que tive oportunidade de realizar assim como as aulas de grupo que intervim de forma coorientada.

Tabela 8 Aulas de grupo realizadas, coorientadas e lecionadas

Aulas realizadas	Aulas sombra	Aulas lecionadas
Treino funcional	2 aulas de VIPR	7 aulas de Zumba *
Pilates	3 aulas de GAP	3 aulas de ABS
Body Pump	4 aulas de Hidroginástica	5 aulas de VIPR
Pilates clínico	18 aulas de Natação bebés	4 aulas de GAP
Body Attack	18 aulas de Natação Infantil	5 aulas de Hidroginástica
Zumba	2 aulas de Localizada	7 aulas de Natação bebés **
Power Jump		8 aulas de Natação Infantil**
Cx Worx		
Localizada		
ABS		
BodyBalance		*duas aulas (atividades extracurriculares)
Gap		** 5 com supervisão + 1 atividade
Stretching		
Natação bebés		
Natação Infantil		
Hidroginástica		

3.2.1. Atividades Aquáticas

No decorrer de todo o percurso na entidade de estágio foi-me permitido acompanhar e lecionar aulas de desenvolvimento pedagógico e aulas de grupo no meio aquático. O ponto seguinte, apresenta sustentação científica a intervenção em cada modalidade apresentada, assim como a dinâmica que tive no decorrer das mesmas.

3.2.1.1 Natação para bebés

O meio aquático é um dos ambientes mais ricos e diversos para a estimulação psicomotora de crianças. Desde logo porque os pressupostos físicos ao se mover no meio aquático são distintos dos verificados no meio terrestre. A possibilidade de deslocamento espacial tridimensional, a combinação entre as forças de impulsão e do peso, a combinação das forças propulsivas e de arrasto, fazem com que as soluções motoras no meio aquático sejam distintas das adotadas no meio terrestre. A prática das atividades

aquáticas na primeira infância foi-se desenvolvendo desde meados dos anos sessenta até aos nossos dias. Inicialmente, estes programas tinham um cunho fortemente orientado para a natação de sobrevivência e o autossalvamento (Barbosa e Queirós, 2005).

A aula de Natação para bebés é uma atividade direcionada para crianças dos seis meses até 3 anos de idade preferencialmente, cujo objetivo principal é a adaptação ao meio aquático. Ou seja, este desenvolvimento realiza-se através de progressões pedagógicas de componente lúdica, com o objetivo de dominar as componentes básicas dominadas como, equilíbrio, respiração, propulsão, imersão e por fim saltos. (Barbosa et al., 2013, p.5)

Para conseguir estruturar e planear a aula referida foi necessário conhecer e definir todos os conteúdos e progressões de natação para bebés, apresentados na tabela 9 (Barbosa, 2013). É essencial serem cumpridos diversos fatores para a boa organização e pedagogia numa aula de adaptação ao meio aquático (AMA: 1ª infância), adaptação ao local, flutuações, deslocamentos (ventral, dorsal), imersões (vertical, ventral), passagens (à superfície, em imersão), saltos. É fundamental cumprir com as progressões das habilidades motoras aquáticas básicas. Desta forma, as atividades aquáticas na primeira infância contemplam três grandes objetivos (Barbosa e Queirós, 2005): (i) sociais; (ii) cognitivos e; (iii) psicomotores.

Tabela 9 Progressões Pedagógicas - Natação para bebés (Barbosa et al., 2013, p.5).

Fases	Descrição
Adaptação ao espaço	“Familiarizar a criança com os espaços, os ruídos, os odores, o professor, os outros bebés e os respetivos pais”;
Flutuações	“Adquirir a capacidade de flutuar em diferentes posições com diferentes apoios e sem deslocamento”;
Deslocamentos	“Realizar deslocamentos em diferentes posições (ex.: vertical, ventral e dorsal) com diferentes tipos de apoios à superfície da água”;
Imersões	“Deslocamentos abaixo da superfície da água”;
Passagens	“Há propulsão e o bebé é impulsionado”;
Saltos	“Promover a entrada na posição vertical e posteriormente na posição oblíqua; primeiramente realizados no bordo da piscina e mais tarde num plano superior”.

A planificação da aula variava consoante o nível em que os alunos se encontravam. Os níveis foram delineados segundo os seguintes patamares, nível 1:

adaptação e flutuações, nível 2: deslocamentos e imersões, nível 3: passagens e saltos (Barbosa et al., 2013, p.5).

O anexo 6 é exemplo de uma aula lecionada para alunos que se encontravam no nível 1, em que já efetuavam deslocamentos e imersões. Nesta aula, apresentava exercícios simples como, fazer deslocamentos à volta da piscina e passar por baixo de um túnel em decúbito ventral, fazer deslocamentos à volta da piscina e passar por baixo de um túnel em decúbito dorsal, realizar “*chap-chap*” na água enquanto realizava os deslocamentos em torno da piscina, deslocamentos à volta da piscina em cima de “cavalinhos” e pranchas, jogos (neste exemplo o barco a motor), fazer contagem até 3 e realizar imersão, utilizar o escorrega para fazer imersões, sobe a borda da piscina manipular o bebé a mergulhar sentado e por fim numa roda de grupo como objetivo de criar interações sociais entre os bebés, realizar mergulhões olhando nos olhos dos pais/familiares.

Numa aula para bebés que se encontravam no nível 1, era necessário desenvolver a habituação do bebé à água, a interação do bebé com os outros bebés, e de forma muito calma a passagem de flutuação com o pai no novo meio (água), para deslocações.

Numa aula para bebés de nível 3, já existiam exercícios com propulsões e impulsionamentos entre o bebé dos braços do pai para os braços do professor, mais diversidade de exercícios de saltos, à borda da piscina, sobre objetos flutuantes sobre a água, mas também com a base de exercícios anteriormente referida para bebés de nível 2.

Inicialmente nestas aulas tive um pouco de dificuldades, pois nos planos continha diversos jogos para o caso de existir algum que por outros motivos não fossem possíveis de se realizar dependendo do número de alunos e o seu nível, e durante a aula inicialmente tencionava realizá-los a todos, porém com a experiência e com a supervisão do meu tutor, entendi que com os bebés é necessário existir também alguma insistência num certo exercício para este o entender e não querer dar ao bebé vários estímulos ao mesmo tempo. Com o desenrolar das aulas, preferi então escolher menos exercícios, mas exercícios que fossem práticos, simples e eficazes, de modo a conseguir expor os critérios de sucesso de cada exercício ao pai de cada bebé, e estes tirassem o melhor partido deles, porque numa aula para bebés é necessário ter bastante calma e atenção. A presença dos pais é um fator bastante importante, estes transmitem segurança e estabilidade emocional, porém é essencial transmitir-lhes sempre qual a forma correta de como estes têm que agarrar o seu

bebé, como o devem posicionar referentemente a cada exercício, numa fase inicial as pegadas correspondentes aos princípios da manipulação são as simétricas, e para isso é necessário uma boa comunicação entre professor e os pais para a sua correta realização.

Outro aspeto em que tive algumas dificuldades foi no dia de aulas em que estavam os dois escalões de bebés na mesma aula, bebés entre os 6 meses de idade até crianças de 5 a 6 anos. Senti que existiam pais que não levavam os seus filhos às aulas estipuladas para o nível em que os seus filhos se encontravam, por causa da sua disponibilidade ou mesmo por preferirem determinado horário. Isto tornou-se um pouco complexo ao início porque naquele dia, para aquela determinada hora de aula, sabia que podia encontrar bebés com diferentes idades, o que dependia que tivesse sempre uma aula maneável de forma a apresentar exercícios mais fáceis, mas que estimulassem de certa forma os alunos mais avançados.

Inicialmente senti a necessidade de interagir bastante com os pais para de certa forma chamar a atenção dos bebés e assim conseguir conquistar a confiança para que conseguisse demonstrar confiança e segurança a cada bebé que por mim passasse.

Posto isto, o plano de aula em anexo 5, apresenta a metodologia seguida para estruturar e planear a aula referida, na qual foi ao encontro dos conteúdos e progressões pedagógicas, que anteriormente tive conhecimento devido à unidade curricular de Metodologia das Atividades Aquáticas.

3.2.1.2 Natação Infantil

De entre os vários programas de exercício físico, as atividades aquáticas são possivelmente das mais prescritas para crianças e jovens. Esta prática parece ter o seu auge entre os três e os onze ou doze anos de idade. Um programa introdutório às atividades aquáticas implica um processo de familiarização e adaptação com o meio aquático. Justifica-se, desde logo porque o comportamento humano mais eficaz no meio aquático é distinto do que se verifica no meio terrestre em termos de posição corporal, ato respiratório e mecanismos de propulsão (Barbosa e Queirós, 2005).

A prática analítica das habilidades era uma constante, alicerçada num estilo de ensino diretivo e no pressuposto que a cada estímulo existe apenas uma resposta correta. Hoje em dia, os estilos de ensino na adaptação ao meio aquático acompanham a tendência de outras atividades aquáticas (p.e. Barbosa e Queirós, 2004; Barbosa et al., 2010; 2011;

Langendorfer et al., 1988; Moreno, 2001; Moreno e Gutiérrez, 1998) e inclusive paradigmas de ensino apoiados na componente lúdica e no jogo.

O recurso a estilos de ensino direcionados para a “descoberta guiada” e a “resolução de problemas” apoia-se na proposta de uma tarefa com um determinado objetivo onde podem existir múltiplas soluções corretas.

No que toca às aulas de Natação Infantil dos alunos com idades compreendidas entre os 3 e 5 anos, eram estruturadas de forma a cumprir com as progressões das habilidades motoras aquáticas básicas.

Segundo Barbosa & Queirós (2004), as habilidades motoras aquáticas básicas, apresentavam-se sendo estas: 1ª Equilíbrio; 2ª Propulsão; 3ª Respiração; 4ª Manipulações.

Posto isto a tabela 10, apresenta a proposta de progressão pedagógica para a adaptação ao meio aquático que foi seguida no planeamento das aulas (adaptado de Barbosa e Queirós, 2004).

Tabela 10 - Progressão pedagógica para a adaptação ao meio aquático (adaptado de Barbosa e Queirós, 2004).

	1ª ETAPA	2ª ETAPA	3ª ETAPA
Objetivo da etapa	Promover a familiarização com o meio aquático	Adquirir autonomia no meio aquático	Criar as bases para adquirir habilidades motoras aquáticas específicas
Respiração	Imerge a cabeça - faz expirações ritmadas	Adquire ritmo respiratório	Adquire controlo respiratório
Equilíbrio	Mantém a posição vertical sem apoios	Mantém a posição horizontal (ventral e dorsal) Efetua imersões Efetua rotações no eixo longitudinal	Tem a capacidade de equilíbrio de acordo com as ações segmentares e respiração Efetua rotações no eixo frontal
Propulsão	Faz deslocamento vertical sem apoios	Faz ação alternada das pernas É associada à manutenção da posição horizontal Faz saltos com entrada de pés	Faz ação alternada de pernas e braços É associada com a respiração Faz saltos com entrada da cabeça
Manipulação	Faz a exploração e descoberta de materiais	Combina lançamentos, receções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa Seleciona lançamentos, receções e batimentos mais adequados para cada situação	Combina lançamentos, receções e batimentos com habilidades de equilíbrio, respiração e propulsão adquiridas nesta etapa Seleciona lançamentos, receções e batimentos mais adequados para cada situação

Estas sempre foram aulas que acompanhei com o meu tutor, desde o início do desenrolar do estágio curricular. Apesar de existir outros escalões (dos 8 anos aos 12 anos), apenas auxiliei nas aulas com idades dos 4 aos 8 anos, pelo facto de serem turmas que faziam parte do prosseguimento da Natação de bebés. A maioria dos alunos desta aula tinham passado pela transição do escalão anterior, e eram acompanhados pelo meu tutor, que estava encarregue deste escalão/turma.

Com o acompanhamento que fiz, consegui observar as metodologias abordadas pelo meu tutor, e desenvolver os meus conhecimentos acerca dos conteúdos desta modalidade para este tipo de escalão. Verifiquei que o meu tutor utilizava dois métodos de ensino dos quais também optei por seguir, este método de ensino misto abordava o estilo de comando e o estilo de descoberta guiada. Ou seja, utilizava o método de comando para implementar o exercício que queria que realizassem, e o método de descoberta guiada para corrigir os seus erros, com o objetivo que estes conseguissem analisar o que estava a acontecer e para isso procurassem a solução para o problema e ao mesmo tempo criar uma maior relação entre aluno-professor.

Cada aula foi planeada previamente, onde realizava um plano e apresentava ao meu tutor para ele dar o seu feedback. Inicialmente tive algumas dificuldades como já referi acima, na escolha de um número mais reduzido de exercícios, contudo consegui fazer uma recolha abrangente de diversos jogos e exercícios para estas aulas, com o auxílio do livro da unidade curricular de “Metodologia das Atividades Aquáticas” (FPN, 2015).

Apresentado no anexo 6, está descrito uma aula para alunos intermédios a avançados, referentes apenas até os 6 anos de idade. A aula era dividida em três partes, a ativação funcional na maioria das vezes era realizada com jogos, dos quais e como exemplo mais utilizado, as apanhadas (ao professor), de modo a permitir a aquisição da interação entre professor aluno e por sua vez o aumento da confiança para com o professor mais dois exercícios de equilíbrio. Na parte fundamental, são apresentados três exercícios de propulsão dos membros inferiores, de modo a ser uma aula com o objetivo principal de trabalhar a propulsão dos membros inferiores, dois exercícios de respiração e por fim um de manipulação de objetos de deslocamentos. De modo a seguir as etapas e progressões das habilidades motoras aquáticas básicas de Catteau e Garoff (1988), e sendo uma turma de nível intermédio acima referido, apresentar o fator de maior

relevância no desenvolvimento de habilidades de propulsão e respiração, sendo estas habilidades com o maior número de exercícios.

Como maior dificuldade, senti que foi a conquista da confiança por parte das crianças, que por sua vez podia interferir na dinâmica da realização dos exercícios, contudo no decorrer das aulas de acompanhamento com o meu tutor, consegui desenvolver laços com a maioria que mais tarde acabaram por fazer parte das aulas que lecionei. Acredito também que tenho que trabalhar muito no tom de voz a projetar, pois foi sempre um aspeto delineado pelo meu tutor, e também a organização de tempo de aula consoante os exercícios estipulados, porém não deixei de mostrar entusiasmo ao querer lecionar este tipo de aulas, porque faziam parte de uma classe etária que por mim é muito querida e felizmente tenho facilidade em me dar.

3.2.1.3 Hidroginástica

A palavra Hidroginástica surge do grego e significa “ginástica na água”. Os clubes e academias introduziram a hidroginástica nos seus programas gradualmente. Nos clubes, surgiu através de programas recreativos, e nas academias, surgiu como modo de aquecimento para aulas de natação, até que por fim se tornou numa modalidade única e conquistou o seu próprio espaço no horário destas entidades (Gonçalves, 1996), devido também ao facto de apresentar diversos objetivos para os seus alunos, objetivos estes apresentados na tabela abaixo (tabela 11).

Tabela 11 Objetivos gerais e específicos da hidroginástica (Fonte: Gonçalves, 1996, Natação em Academias)

Objetivos gerais	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none">- Melhorar as condições cardiorrespiratórias.- Trabalhar a força e resistência muscular.- Melhorar a flexibilidade.- Trabalhar coordenação motora global, ritmo e agilidade.	<ul style="list-style-type: none">- Reeducação respiratória (pressão hidrostática).- Melhorar a postura (conhecimento corporal, equilíbrio e proprioceção).- Melhorar o relaxamento.

A Hidroginástica é uma das aulas com maior afluência nos ginásios, esta traz benefícios como, por exemplo, “o aumento do dispêndio energético, alcança-se rapidamente um maior fortalecimento muscular, o efeito da força da gravidade é atenuado e moderado, não se sente desconforto ao exercitar e é um meio facilitador para o estabelecimento de relações interpessoais” (Barbosa & Queirós, 2005, pp.129-132).

A forma como estruturava e planeava uma aula de hidroginástica, relacionou-se com o que foi lecionado nas aulas de Metodologia das Atividades Aquáticas e com os

conhecimentos e metodologias assimiladas com a realização de aulas e momentos pedagógicos facultados pela professora e monitora Fabiana Ferreira. Sendo assim tomámos ponto de partida que cada aula, devia de ser planeada da seguinte forma (tabela 12):

Tabela 12 Planeamento de Hidroginástica

Planeamento de aula de hidroginástica de 45 minutos	
Aquecimento	5 – 10 minutos
Condicionamento cardiorrespiratório	20 - 30 minutos
Condicionamento muscular	10 - 15 minutos
Alongamentos	5 minutos

Objetivos de cada parte da aula, segundo (Barbosa & Queirós, 2005, pp.157-176) é apresentado na tabela (13).

Tabela 13 Planeamento de aula e seus objetivos (Barbosa & Queirós, 2005)

Aquecimento	“Aumentar o metabolismo e aumentar a circulação sanguínea”;
Condicionamento cardiorrespiratório	“Desenvolver sistema cárdio respiratório, diminuir a percentagem massa gorda e desenvolver a coordenação e agilidade”;
Condicionamento muscular	“Desenvolver a força resistente”;
Alongamentos	“Promover relaxamento e retornar à calma”

É de referir que estas aulas não têm ao dispor qualquer tipo de planeamento mensal, comparado a aulas patenteadas, deste modo, todas as aulas por mim lecionadas foram todas previamente planeadas e estudadas. No anexo 7, encontra-se um exemplo de plano de aula referente a uma aula de hidroginástica.

Em relação ao meu desenvolvimento e evolução nesta modalidade, devo referir que apresentei alguns pontos a melhorar (projeção de voz, dar mais feedbacks técnicos, ter em atenção a orientação dos membros em relação à direita e esquerda e melhorar os movimentos das mãos), são frequentes os erros cometidos nas primeiras aulas desta modalidade de um modo geral, a realização dos movimentos em tempos de terra, tempos de água e tempos de água-terra, é mais observado e analisado neste sentido. Porém também apresentei alguns pontos positivos (aula bem preparada, a confiança dentro de aula, a motivação do cliente, demonstrar a vontade em frente aos alunos, execução dos movimentos em vários ângulos, boa disposição entre outros), referidos numa reunião posterior à realização da primeira aula lecionada juntamente com a professora Fabiana Ferreira, onde também me foi instruído bastantes fatores para o aperfeiçoamento dos

pontos a melhorar. Foi uma reunião que me ajudou bastante e que fiquei bastante grata, porque foi a única professora sem ter o papel de tutor que disponibilizou do seu tempo para de instruir em relação à sua modalidade.

No que toca aos diferentes métodos de ensino em hidroginástica, tomei conhecimento dos seguintes,

- ***Deep Water***: Conforme Gonçalves (1996), consiste em exercícios aquáticos praticados numa piscina em que os alunos não tocam com os pés no chão. Esse trabalho tem impacto zero e deve-se utilizar um colete ou cinto de flutuação.

Dentro desta estratégia pode-se optar por dois programas:

- ***Deep Water Exercise*** – utilizando isoladamente exercícios específicos para diferentes segmentos musculares como: abdômen, adutores, abdutores, quadríceps, etc. Pode-se ainda recorrer à utilização de equipamentos que aumentem a resistência da água como hidro halteres /luvas, esparguetes ou coletes.
 - ***Water Running*** – nesta estratégia são utilizados programas de corrida na água.
- ***Strength Training ou Tonificação Muscular***

Strength Training é uma estratégia onde o principal objetivo é desenvolvimento de força muscular através da utilização de equipamentos. Para tanto são propostas poucas repetições para cargas relativamente altas. Geralmente, utilizadas em grupos bem condicionados fisicamente ou esportistas (Gonçalves, 1996).

Sova (1998), explica que os resultados obtidos diferem de acordo com o nível de treinamento dos praticantes e do número de repetições escolhidas. Os exercícios podem ser feitos em nível leve, moderado ou avançado.

- ***Interval Training ou Treino Intervalado***

Metodologia de treino dirigida a alunos bem condicionados e a atletas. É a combinação de exercícios de baixa, média e alta intensidade (Gonçalves, 1996). Caracteriza-se por

períodos de execução de exercícios e subsequentes intervalos de recuperação ativa. Recomenda-se um intervalo de recuperação apropriado para que o exercício subsequente comece antes que a recuperação seja completada. Isso assegura a que o stress circulatório e metabólico aeróbico alcancem níveis quase máximos apesar de os intervalos entre os exercícios serem relativamente curtos (*Scartoni; Dantas; Dantas, 2002*).

- ***Circuit Training* ou Treino em Circuito**

Consiste na aplicação de exercícios de força e exercícios aeróbicos intercalados em estações (*Gonçalves, 1996*).

- **Hidroginástica Localizada**

Para *Bonachella (2001)*, apresenta-se como um conjunto de exercícios físicos executados com ou sem material em piscina e tem como objetivo aumentar a força e a resistência muscular, melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a amplitude articular, utilizando a resistência da água como sobrecarga, com o objetivo de proporcionar a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar físico aos seus praticantes.

- ***Water Jogging* ou Corrida Aquática**

Metodologia definida por corrida na água, tocando com os pés no chão. Pode-se variar a direção da corrida (lateral, para frente ou para trás), o movimento dos braços e o trabalho de elevação dos joelhos e calcanhares (*Gonçalves, 1996*).

- **Ginástica Aquática**

De acordo com *Scartoni; Dantas; Dantas (2002)*, esta estratégia estrutura-se da seguinte forma: aquecimento solto (1'30"), aquecimento articular e pré-aeróbico (3'30"), exercícios aeróbicos (20'), exercícios globais e exercício abdominal (15') e, finalmente, o relaxamento (5').

- **Hidro Endurance**

De acordo com (*AFAA, CDOF, 2008*), consiste em executar movimentos contínuos de 5-8 minutos para cada série, obedecendo as regras do Colégio Americano de Medicina

Esportiva (ACSM) para trabalhos cardiovasculares. Manter um nível de intensidade tal que possa executar exercícios contínuos coordenando os braços e pernas de acordo com a ACSM. O método é focado para os membros inferiores para conseguir melhores resultados e antes que se fique ofegante, diminuir a intensidade gradualmente. Mudar para outro exercício assim que seja percebido que a musculatura esteja fatigada. A pausa deverá ser ativa até diminuir a intensidade ao mínimo ou ainda é possível realizar uma corrida estacionária.

Posto isto, nas minhas aulas utilizeis as seguintes metodologias:

- 1) *Deep Water (Deep Water Exercise)*
- 2) Localizado
- 3) Coreografado* anexo 7

*aula de hidroginástica com a combinação de movimentos coreografados ao som da música, com ou sem material de apoio.

Previamente a cada aula, a professora Fabiana dava-me um objetivo para a aula seguinte, ou seja, propunha o que tencionava que eu focasse na aula seguinte. Deste modo planeava a aula conforme o seu objetivo. Na aula de *deep water*, recolhi o maior número de exercícios possíveis para este tipo de aula, e seguidamente fiz uma escolha dos que iria utilizar, escolhi as faixas e em casa fiz a junção do *mix* (playlist). Nisto planeava a estrutura da aula, onde começava com 10 a 15 min de aquecimento com exercícios básicos sem a utilização de qualquer material. Depois nos 20 a 30 minutos de aula fundamental, realizava os exercícios de condicionamento físico previamente planeados conforme o objetivo da aula, e por fim os 5 minutos para retorno à calma.

Para as aulas coreografadas, a planificação era consoante as faixas musicais escolhidas, este tipo de aula era mais utilizado em momentos festivos (ex: natal, carnaval), onde os exercícios iam de encontro ao ritmo da música. Neste tipo de aula a planificação do tempo de aula conforme os objetivos operacionais era igual ao de cima apresentado, ou seja, a parte inicial tinha entre 10 a 15 min de ativação funcional, os 20 a 30 minutos de parte fundamental faziam-se de acordo com os exercícios planeados coreografados ao ritmo da música e por fim o retorno à calma, com uma música mais calma para os clientes relaxarem.

Gostei muito do desenrolar deste acompanhamento e ensino junto da professora Fabiana, pois senti que a cada aula aprendi algo novo e útil para o meu desenvolvimento pessoal a nível profissional. Pois para cada dia da semana existia um objetivo com uma metodologia diferente relativo para cada tipo de turma e consoante o que já tinha sido trabalhado previamente com a mesma.

3.2.2. Atividades Terrestres

No decorrer de todo o percurso na entidade de estágio foi-me permitido acompanhar e lecionar quatro tipos de aulas de grupo, de duas categorias das quais descritas como aulas de treino cardiovascular e aulas de força muscular. O ponto seguinte, apresenta a sustentação científica de cada modalidade por mim lecionada, assim como, a dinâmica no seu desenvolvimento.

3.2.3. Zumba[®]

Zumba é um programa de fitness inspirado principalmente por danças latinas, criado na Colômbia pelo coreógrafo Beto Pérez, na década de 1990.

Este programa foi implementado em mais de 150 países, e hoje faz parte de inúmeras academias de *fitness* espalhadas em várias partes do mundo. Esta modalidade é definida como sendo uma mistura movimentos de danças latinas como o samba, salsa, merengue, mambo e *reggaeton*, ou mesmo outros estilos como hip hop e dança do ventre, que adotou movimentos e exercícios próprios para um treino cardiovascular que promove o condicionamento físico de quem o pratica de um modo geral. Porém isto não impediu que eu tivesse a oportunidade de lecionar uma aula deste género. Todas as aulas que lecionei, foram previamente planeadas e estruturadas exclusivamente por mim, sem qualquer tipo de ajuda por parte de algum elemento da entidade, o que transmitiu desde o início confiança por parte do meu tutor ao me propor que realizasse o meu primeiro dia de estágio a lecionar uma aula destas, sem qualquer supervisão por parte de algum monitor.

Para a estruturação da aula, planeava a sua estruturação da seguinte forma, os primeiros 5 minutos eram para aquecimento, com uma música de impacto intermédio (intensidade de movimentos e ritmo da faixa), os 35 minutos seguintes faziam parte da parte fundamental da aula, onde realizava uma mudança de intensidade alternada, com o

objetivo de elevar a frequência cardíaca gradualmente sempre com a preocupação durante o desenrolar da aula de tomar nota de como os clientes se sentiam, e se fosse o caso diminuir a intensidade a qualquer instante, e por fim os 5 minutos de retorno a calma. Um exemplo de plano de aula apresentado em anexo 11.

3.2.4. ABS

A aula de abdominais tinha apenas a duração de 15 minutos, descrevendo-se como um treino de força de nível acessível, onde cada aluno pode gastar cerca de 105 kcal. É uma aula que combina o treino de core com a energia de uma aula de grupo para todas as pessoas, onde cada cliente tem a possibilidade de melhorar o seu equilíbrio e mobilidade, assim como a sua consciência corporal. É uma modalidade ideal para prevenir lesões de forma a que cada cliente melhore a sua adaptação a diversas situações do seu dia-a-dia da melhor forma. É uma aula bastante solicitada, sempre com um número bastante alto de clientes.

A partir do momento em que comecei a realizar as aulas com o professor Márcio, senti desde o início o espírito de ajuda por parte do professor, em que me tornasse mais ativa nessa aula. Com o passar do tempo e com a experiência de 3 a 4 aulas, lecionei a minha primeira aula completa sempre com a supervisão do professor ao meu lado. Foi uma aula que me deu imenso gosto de realizar pois desde o primeiro dia que a experimentei sabia que tinha um tipo de público com idades muito variadas, mas com a sua prevalência em clientes mais jovens com um nível bastante avançado.

Para a realização do planeamento da aula, sempre tive a ajuda do professor para retirar qualquer dúvida que existisse sobre a estrutura de aula ou até mesmo nome dos exercícios. Então realizei a minha primeira aula, descrita em anexo 8, com dois blocos diferentes de 3 minutos e meio e no fim a junção dos dois blocos, culminando nos 15 minutos de aula mais espaços de tempo para explicação e demonstração dos exercícios.

3.3 GAP

Modalidade de resistência muscular localizada, que combina exercícios de glúteos, abdominais e pernas. Visa a melhoria de resistência, tonificação e definição muscular, desenvolvendo o corpo de forma eficaz. Era uma aula com duração de meia hora, em que era possível realizar os exercícios com a utilização de pesos, caneleiras e

barras para fortalecer os grupos musculares indicados. Apresentando benefícios para quem a pratica, como desenvolvimento da força, maior tonificação e uma grande transferência para o dia-a-dia dos seus praticantes.

Sempre foi uma aula que me despertou grande interesse. E depois de ter mudado de horário e passado a frequentar o horário de quinta-feira até mais tarde tive a oportunidade de começar a frequentar as aulas de GAP, da professora Daniela. Com a demonstração de interesse e entusiasmo em começar a lecionar esta modalidade, tive a ajuda e o apoio da monitora para tal. Iniciei em apresentar apenas o aquecimento, para posteriormente apresentar o aquecimento e a parte referente aos abdominais para no final apresentar a aula na sua totalidade. Porém existiu um dia em que surgiu um desentendimento entre professores devido a indisponibilidade e propuseram-me que apresentasse uma aula sem a mínima preparação, e planejamento da aula. Optei por realizar um tipo de aula coreografado, mas transformou-se num momento de muita pressão, contudo foi o dia em que tive que colocar à prova todas as minhas capacidades de improviso, perante um público que não conhecia, mas que no final consegui lecionar a aula sem qualquer momento de pausa nem interrupção por falta de exercícios para apresentar.

Para estruturação das aulas que lecionei, optei por seguir a metodologia que a professora utilizava, ou seja, uma forma de aula com diversos exercícios com tempo, onde existiam três blocos referentes as três partes do corpo em questão. Normalmente os primeiros 5 minutos eram para aquecimento, os 20 a 22 minutos de aula seguintes eram direcionados para as três zonas musculares fortalecidas e por fim 2 a 5 minutos para retorno à calma com alongamentos. Verificado na planificação da aula referente ao anexo 10. É uma aula em que tem que existir controlo da técnica, mas também uma boa exemplificação do exercício.

3.4 ViPR

A modalidade de ViPR é utilizada com o equipamento que a própria aula é definida, o ViPR. Combina a programação de treino de força tradicional, com as vantagens do treino integrado onde é responsável pela elevação do movimento humano. Cada praticante desta tem diversos benefícios, como o desenvolvimento do sistema músculo-esquelético, a promoção de treino multiplanar, multiarticular, multivectorial e

multiangular. Melhora assim o sistema proprioceptivo, aumenta a força em todas as vertentes e promove uma qualidade de movimento. Todos estes fatores tornam esta modalidade numa aula bastante dinâmica e motivadora.

Desta forma, acompanhei desde o início as aulas lecionadas pelo meu tutor. No seu desenrolar, e como o apoio do mesmo, comecei a demonstrar interesse em começar a apresentar algum trabalho relacionado a esta modalidade. E foi assim que comecei a interagir nestas aulas, de início dei apenas a parte inicial e como decorrer das aulas acabei por apresentar uma aula completa.

A metodologia utilizada para esta aula era o treino de alta intensidade, composto por 5 blocos com cerca de 4 a 2 exercícios por bloco, com o tempo de 20' para 10' (20 segundos de trabalho, 10 segundos de descanso). Sempre com a utilização do equipamento diferenciado que esta aula apresentava. No anexo 9, é apresentado a estrutura de uma das aulas que lecionei.

3.5 Sala de exercício

Logo desde o início em que dei por iniciado o estágio na entidade, que o acompanhamento em sala foi uma tarefa bastante ativa. Numa fase inicial o seu objetivo passou pela interação com os clientes, para a decorrente relação social (de estagiária – cliente), de forma a criar um bom ambiente na sala de exercício e na sala de aula entre ambas as partes. Retirando que desta forma a observação e a integração social são fatores cruciais para este ramo profissional, visto que desta podemos abrir portas para interações profissionais relacionadas com a área (*fitness*). Percebi então que fatores como uma boa apresentação, uma boa capacidade de expressão técnica, uma boa capacidade de comunicação, são pontos necessários para este ramo, assim como a humildade e uma boa dinâmica, a meu ver, são aspetos que nos diferenciam dos outros e que nos tornam únicos e deste modo apreciados pelos clientes. De certa forma no início senti um pouco de timidez, porém com o passar dos dias e com a ajuda dos outros monitores senti-me mais à vontade para ultrapassar essa barreira e assim perdi o receio de ir-me apresentar a cada cliente, tornando a minha adaptação muito mais fácil e cativante. Dado que com o desenrolar do estágio sentia que já era facilmente abordada pelos clientes e pelos próprios monitores, para seu auxílio aquando a quantidade de clientes para cada monitor era

significativa, o que me fez sentir deveras motivada e concretizada por sentirem confiança no meu empenho e trabalho.

A realização de atividade física regular proporciona vários benefícios para a saúde, dos quais, a melhoria da aptidão cardiorrespiratória; diminuição da taxa de mortalidade e morbidade; redução dos fatores de risco de doença coronária; (ACSM, 2010). Segundo o American College of Sport Medicine (ACSM,2010), as linhas orientadoras estabelecidas para que a prática de atividade física tenha benefícios para a saúde: para adultos (18-64 anos) e idosos (mais de 65 anos), um mínimo de 150 minutos semanais de atividade aeróbia de intensidade moderada, sendo 30 minutos diários 5 vezes por semana, ou de 20 minutos, 3 dias por semana de intensidade vigorosa. É também recomendado o treino de força 2 vezes por semana, em dias não seguidos, para idosos 10 a 15 repetições máximas e para adultos 12 a 8 repetições máximas.

Previamente é necessário realizar um questionário para avaliar o cliente, segundo o American College of Sports Medicine (ACSM, 2011) deve conter os seguintes tópicos:

1. Fatores de risco para doença coronária;
2. Historial de sinais e sintomas sugestivos de doença cardiovascular;
3. História pessoal de doenças e enfermidades crónicas;
4. História de cirurgias e hospitalizações;
5. História de quaisquer lesões músculo esqueléticas e articular;
6. Comportamentos/hábitos de saúde pretéritos e atuais (atividade física, padrões dietéticos, perda de peso);
7. Uso atual de medicamentos

De acordo com o American College of Sports Medicine (ACSM, 2010), as guidelines para a entrevista inicial com o cliente são as seguintes:

1. Cumprimentar o cliente;
2. Explicar o propósito da avaliação do estado de saúde e estilos de vida;
3. Obter o consentimento informado do cliente;
4. Aplicar o PAR-Q; reencaminhar o paciente para o médico de família caso (reencaminhar o paciente para o médico de família caso necessário);
5. Aplicar a ficha sobre o historial médico, focando em sinais, sintomas e doenças (reencaminhar o paciente para o médico de família caso necessário);
6. Avaliar o perfil de vida do cliente;

7. Avaliar os fatores de risco de doença coronária;
8. Avaliar a pressão arterial e frequência cardíaca de repouso do cliente;
9. Classificar o risco de doença coronária do cliente;
10. Avaliar outros parâmetros das análises clínicas (caso existam resultados de análises).

3.5.1 Acompanhamento individualizado dos clientes

Como definido no GFUC, relativamente às avaliações físicas, teria que realizar pelo menos 3 avaliações físicas, bem como a implementação das sessões de treino com base nos objetivos e necessidades de cada cliente.

Neste sentido realizei 4 avaliações da aptidão física autonomamente aos meus casos de estudo, e uma reavaliação a um cliente do qual não seguia previamente, apesar de ser um processo normal no ginásio caso seja necessário o auxílio de outro monitor. Contudo no relatório apenas serão apresentados dois, dado que os restantes podem ser consultados na secção “Casos de estudo” do dossier.

3.5.2 Procedimentos Avaliação Inicial dos clientes

Os procedimentos seguidos pelo Knock-out Health Club no que refere à avaliação do cliente segue várias fases e envolvem equipa multidisciplinar. Numa primeira fase o cliente é avaliado por uma nutricionista, no sentido de se conhecer os seus hábitos alimentares e composição corporal. No seguimento o cliente é avaliado por um fisioterapeuta com objetivo de verificar possíveis alterações posturais e histórico de lesões osteoarticulares. Posteriormente o cliente faz um conjunto de avaliações sobre a sua prontidão para a atividade física (entrevista inicial) e aptidão física (capacidade cardiorrespiratória). Estas avaliações são realizadas pelos técnicos de exercício físico e seguem os seguintes procedimentos:

- (a) Aplicação da entrevista inicial e anamnese – inquérito colocado ao cliente com o objetivo de ter conhecimento, se o cliente apresenta algum problema que o incapacite de realizar qualquer tipo de exercício físico sem acompanhamento de um profissional de saúde, quais os seus objetivos, etc. (encontra-se na secção “Avaliações Físicas e Briefing” do dossier, no qual é apresentado um manual com a estruturação dos procedimentos que se têm que realizar numa avaliação inicial de aptidão física de acordo com a observação que realizei aos monitores

da entidades e da sustentação da revisão bibliográfica existente mediante este assunto, documentação de 10 páginas).

- (b) Avaliação da função cardiorrespiratória – aplicação de um teste indireto (teste submáximo fundamentado na relação linear existente entre o consumo de oxigénio e a frequência cardíaca. Realizado com o ciclo ergómetro que permite estimar o consumo de oxigénio pela intensidade do trabalho efetuado, elaboraram um nomograma para calcular o VO₂ máxima a partir de cargas submáximas. Como o ciclo ergómetro é da “*technogym*” este calcula o Vo₂ máximo automaticamente, e basta apenas descarregar o teste na “pen” da “*technogym*”, e carregar o teste para o computador, para obter os resultados de cada cliente.)

Nos estudos de caso e decorrente da pesquisa realizada foram adicionalmente aplicados por mim os seguintes testes:

- (c) Flexibilidade (Sit and Reach)
- (d) Abdominais (Máximo de abdominais em 1 minuto)
- (e) Flexões (Máximo de flexões em 1 minuto)

Posto isto, perante a entrevista inicial e a aplicação do teste indireto, passa-se à realização da prescrição do treino e da marcação das sessões de treino acompanhado (2 para clientes normais). No caso dos meus estudos caso, acompanhei 90% de todos os treinos que estes realizaram no ginásio.

Todos estes procedimentos estão descritos de forma mais detalhada no manual de procedimentos que se encontra na pasta “Avaliações Físicas e Briefing” do dossier. Este manual de procedimentos decorre de um trabalho de pesquisa e discussão com técnicos de exercício físico experientes. Assim como todos os princípios de treino que me referenciei para o planeamento e periodização do treino para os casos de estudo se encontra na pasta “prescrição” do dossier.

3.5.3 Estudos de caso

3.5.3.1 Avaliação e prescrição de exercício para o cliente A

O cliente A é do sexo feminino, tem 30 anos de idade e tem como principal objetivo a redução de massa gorda e o aumento de massa muscular (tabela 13).

Tabela 14 Dados do cliente A

Data:	25.01.2020	Objetivo :	Redução de massa gorda e o aumento de massa muscular
Nome:	Cliente A	Nível de atividade física:	Ativo
Idade:	30 anos	Nível do cliente:	Intermédio

Avaliação inicial – entrevista

Os resultados da anamnese encontram-se na tabela (14).

Tabela 15 Questionário de anamnese do cliente A

Tem problemas cardíacos, ou algum episódio de familiar direto com enfarte do miocárdio?	S*
Costuma sentir dores no peito quando realiza alguma atividade física?	N
No último mês, sentiu alguma dor no peito mesmo quando não estava em atividade física?	N
Apresenta episódios frequentes de tonturas ou sensação de desmaio?	N
Tem algum problema ligamentar, ósseo ou articular?	S**
Faz uso regular de algum medicamento prescrito pelo seu médico?	N
Outras patologias (ex.: hipertensão, diabetes, cifose, lordose, osteoporose, etc.)	N
Sabe de alguma outra razão pela qual deva ter em conta na elaboração do seu plano de treino?	N

*: avó do lado da mãe utiliza pacemaker

** : tem problema do ombro esquerdo (contratura causado por stress), a ser acompanhada na fisioterapeuta.

A tabela 15 e 16 apresentam os dados obtidos mediante a primeira etapa da avaliação da aptidão física dos clientes, ainda na entrevista inicial.

Tabela 16 Entrevista Cliente A

Observações da entrevista:	A cliente entrou para o ginásio por vontade própria e por ter mudado de região e esta se situar perto do ginásio. A questão, se já praticou alguma atividade física/ Desporto, a Rita respondeu que sim, artes marciais, por cerca de quatro anos e deixou por questões académicas em 2010, praticava duas vezes por semana com treinos em torno de uma hora a uma hora e meia. Apresentava alguma técnica na sala de exercício. Em relação a hábitos diários a Rita fica por dia cerca de cinco horas sentada, tem um sono tranquilo que varia entre seis a oito horas. Não fuma.
Objetivo:	O objetivo principal da do cliente A, é perder massa gorda e aumentar massa muscular. Não tem nenhum objetivo a curto prazo. As zonas do corpo que quer focar mais são na barriga e nas coxas. Numa fase inicial vai fazer musculação 1x/2x por semana e fazer as aulas de <i>Body Pump</i> e <i>Body Attack</i> .
Massa corporal:	Massa corporal Máx.: 70kg Massa corporal atual: 63.8kg Massa corporal - objetivo: não tem
Outras obs.:	A cliente A ainda não realizou as avaliações (nutricional, em que são recolhidos os parâmetros da composição corporal (peso, IMC, M.C. gorda, M. livre de gordura, massa muscular, massa óssea, total de água corporal, taxa de água corporal, taxa metabólica basal, taxa gordura visceral, idade metabólica) e antropométricos (altura e circunferência da cintura).

A tabela (16) é referente aos resultados objetivos dos testes adicionados por mim em relação à aptidão física dos clientes, realizados a 27/01/2020.

Tabela 17 Testes de aptidão física (flexibilidade, flexões e ABS) cliente A

Flexibilidade	Testes das flexões	Teste dos abdominais
1º tentativa: 31cm 2º tentativa: 31 cm 3º tentativa: 32 cm média: 31.5 cm	Realizou 16, de acordo com os parâmetros do teste a atleta deu por terminada a avaliação aos 38 segundos.	A cliente em 1 minuto realizou no total 24 abdominais.

Ainda realizei a avaliação da composição corporal da cliente A, no que diz respeito aos perímetros e circunferências, tabela (17). Na fig. 25 é apresentado o Vo2 Máx. relativo da cliente A 32ml/mm/Kg.

Tabela 18 Dados dos Perímetros e circunferências cliente A

Braço direito:	25,5 cm
Braço esquerdo:	28,5 cm
Cintura:	79 cm
Anca:	102,5 cm
Perna direita:	61,5 cm
Perna esquerda:	61,5 cm

CAPACIDADE AEROBIA realizada a partir do teste indireto realizado na *bike excite 500*, apresentou o seguinte resultado da imagem



Figura 24 resultado - teste indireto cliente A

Fonte: <https://pro.mywellness.com>

Mediante os valores obtidos referentes aos testes de resistência muscular, para os resultados do teste de abdominais, a cliente A encontrasse num patamar médio, e no teste de flexões num nível de referência bom. Referentemente aos valores de referência do rácio de cintura-anca a cliente apresentou o nível moderado/bom. Perante o valor obtido para o teste de capacidade aeróbia, apresentado na figura acima, a cliente A, encontra-se num nível fraco.

3.5.3.2 Avaliação e prescrição de exercício para o cliente B

O cliente B é do sexo feminino, tem 25 anos de idade e tem como principal objetivo o aumento de massa muscular (tabela 18).

Tabela 19 Dados do cliente B

Data:	19.02.2020	Objetivo :	Aumento de massa muscular
Nome:	cliente B	Nível de atividade física:	Ativo
Idade:	25 anos	Nível do cliente:	Intermédio a Avançado

Avaliação inicial – entrevista

A cliente não apresentou qualquer resposta negativa perante o questionário de anamnese, não se justificando qualquer apresentação de resultados em tabela.

Tabela 20 Entrevista Cliente B

Observações da entrevista:	A cliente entrou para o ginásio por vontade própria pois sempre sentiu a necessidade de aumentar o seu peso (massa muscular) e aliviar o stress devido ao excesso da sua carga horária no trabalho. À questão, se já praticou alguma atividade física/ Desporto, a Jéssica respondeu que já se encontra no ginásio há cerca de 6 anos. Em relação a hábitos diários a Jéssica fica por dia cerca de cinco a 7 horas sentada, tem um sono tranquilo que varia entre 5 a 6 horas. Não fuma.
Objetivo:	O objetivo principal da Jéssica é hipertrofia muscular. Não tem nenhum objetivo a curto prazo. As zonas do corpo que quer focar mais são as pernas e glúteos. Numa fase inicial vai fazer musculação 3x por semana e fazer as aulas de Localizada e GAP.
Massa corporal:	51.5kg

A tabela (19) é referente aos resultados objetivos dos testes adicionados por mim em relação à aptidão física dos clientes, realizados 21/02/2020.

Tabela 21 Testes de aptidão física (flexibilidade, flexões e ABS) cliente B

Flexibilidade	Testes das flexões	Teste dos abdominais
1º tentativa: 27cm 2º tentativa: 27 cm 3º tentativa: 29 cm média: 27.6 cm	Realizou 25 em 1 minuto.	A cliente em 1 minuto realizou no total 40 abdominais.

Ainda realizei a avaliação da composição corporal da cliente B, no que diz respeito aos perímetros e circunferências, tabela (21). É apresentado ainda o Vo2 Máx. relativo do teste indireto realizado à cliente B (41ml/mm/Kg).

Tabela 22 Dados dos Perímetros e circunferências cliente B

Braço direito:	25.3 cm
Braço esquerdo:	25.1 cm
Cintura:	65 cm
Anca:	84 cm
Perna direita:	41.5 cm
Perna esquerda:	42 cm

CAPACIDADE AEROBIA realizada a partir do teste indireto realizado na bike excite 500, apresentou o seguinte resultado da imagem



Tabela 23 resultado - teste indireto cliente B
Fonte: <https://pro.mywellness.com>

Mediante os valores obtidos referentes aos testes de resistência muscular, para os resultados do teste de abdominais, a Jéssica encontra-se num patamar acima da média, e no teste de flexões num nível de referência bom. Para os valores de referência do rácio de cintura-anca a cliente apresentou o nível moderado/bom. Perante o valor obtido para o teste de capacidade aeróbia, apresentado na figura acima, a cliente B, encontra-se num nível bom (41ml/min/kg).

3.5.4 Prescrição do exercício

Prescrição do exercício cliente A

A cliente A tinha como objetivo perder massa gorda e aumentar a massa muscular ou tonificar. Contudo referiu que em tempos apresentava dores no ombro esquerdo, mas que era acompanhada pela fisioterapeuta do ginásio e no momento não sentia qualquer problema.

Para cumprir com os objetivos estipulados pela cliente, foi prescrito um mesociclo de 2 meses, composto por 8 semanas que foi interrompido devido à situação de confinamento e suspensão de estágio presencial, da qual a cliente só esteve presente 6 dessas semanas estipuladas. A cliente já treinava no ginásio há algum tempo, logo já se encontrava num patamar intermédio a avançado. O controlo da intensidade de carga inicial na sessão de treino teve por base o princípio da escala de Borg, para o trabalho aeróbico e trabalho de força.

Tabela 24 Escala de Borg modificada. (Fonte: Cavalcante et al. (2008).

Escala de Borg	
0	Nenhuma
1	Muito leve
2	Leve
3	Moderada
4	Pouco intensa
5	Intensa
7	Muito intensa
9	Muito, muito intensa
10	Máxima

Tabela 25 Guidelines para aumento da massa muscular (ACSM 2010)

Guidelines para aumento da massa muscular (ACSM 2010)	
Exercícios	Multiarticulares para monoarticulares; Grandes grupos musculares para pequenos grupos musculares
Repetições	6-12 repetições
Intensidade	60 a 80% 1RM
Séries	3 a 4
Intervalo de Repouso	45 Segundos a 60 segundos
velocidade de execução	Lenta e controlada
fase excêntrica como fase concêntrica	Lenta e controlada

Tabela 26 Guidelines para tonificação (Bompa e Cornacchia, 2000)

Guidelines para tonificação (Bompa e Cornacchia, 2000.)	
Exercícios	Principais grupos musculares – 1 exercício por grupo muscular Exercícios multiarticulares – introduzir exercícios mais complexos; Alternar exercícios parte superior com parte inferior
Repetições	12 a 15 repetições máximas
Intensidade	65 a 70% 1RM
Séries	2 a 3
Intervalo de Repouso	Mais de 30 segundos

Tabela 27 Periodização treino de força - hipertrofia (Bompa e Cornacchia, 2000)

	Principiante	Intermédio	Avançado
Duração da fase (semanas)	6	3-6	12
Nº de estações	6-12	9-12	9-12
Nº de series por sessão	2-3	4-5	3-7
Intervalo entre séries	60-120s	45-60s	35-45s
Frequência por semana	2-3	4-5	5-6

Como podemos observar no anexo 12, a sessão de treino prescrita foi ao encontro às *guidelines* acima apresentadas.

As sessões foram planeadas para dois dias da semana, com uma planificação de treino para suportar os objetivos de aumento de massa muscular, e a cliente para ir de encontro aos objetivos de perda de massa gorda realizava as seguintes aulas, Body Attack e BodyPump. Em relação ao método de treino utilizado optei por realizar dois planos, depois de uma supervisão por parte do meu tutor, apresentei as seguintes sessões de treino, uma sessão de treino focada na parte inferior, com carga intermédias, com um número de repetições entre as 8 – 15, entre duas a três séries cada exercício, com um tempo de repouso entre os 30' a 90', com um total de 9 estações de exercícios. Na segunda sessão de treino, foquei a parte superior, devido à cliente se queixar que não apresentava força de braços e esta necessitava para o seu dia a dia. Nisto, apresentei um plano com 8 estações, com uma carga leve a intermédia, por se apresentar grupos musculares em que a cliente não se encontrava na melhor forma, repetições entre 8-12, todo o plano apresentou 3 séries para cada exercício, com um intervalo de repouso de 30' a 90'.

No decorrer do meso ciclo, a cliente apresentou feedbacks positivos, a nível físico a cliente expôs que sentia mais força de uma forma geral. Posto isto, passado 3 microciclos (três semanas), consegui aumentar os estímulos da cliente, aumentado a carga e variando as velocidades de execução dos exercícios (na fase excêntrica e concêntrica).

É de salientar que um dos objetivos da cliente era a perda de massa gorda e só depois o aumento da massa muscular ou tonificação (a cliente nunca se demonstrou muito objetiva para alcançar grandes níveis de massa muscular, apenas salientava que gostaria de apresentar um corpo mais tonificado), deste modo decidi incluir o treino de força, pois diversos estudos científicos defendem que é importante para o processo de perda de massa gorda, implementar o treino de força, pois este otimiza o processo.

Prescrição do exercício cliente B

Para a cliente B, que tinha o objetivo de aumentar a massa muscular/ hipertrofia, mas mais focado em zonas do corpo como, pernas e glúteos, optei por realizar 3 sessões de treino, visto que a cliente já se encontrava num nível avançado em relação à técnica na realização dos exercícios pois já se apresentar no ginásio há bastante tempo. Contudo sempre se apresentou uma rapariga com grandes dificuldades em alcançar grandes objetivos visíveis muito devido a fatores externos, como o stress, poucas horas de descanso, entre outros.

Optei por estruturar três sessões em que a primeira, era focada para membros inferiores (parte anterior), composta por 10 estações de exercícios, com um número de repetições de 10 a 12, entre 3 a 4 séries, com um tempo de repouso que variava os 30' a 45' e que iniciava com grandes grupos musculares e terminava em grupos mais isolados e pequenos. Para a segunda sessão optei por realizar um treino mais focado para parte superior, apesar de não ser do agrado da cliente, esta apresentava por vezes dores lombares, e tendo como objetivo maior o trabalho para zona como as pernas e glúteos que dependem também de grupos musculares de sustentação para cargas maiores, salientei a importância de realizar um plano focado para a zona superior. Onde aplique um treino de 10 estações, com 10 a 12 séries, intervalo de tempo de descanso de 30' e iniciava com grandes grupos musculares e terminava em grupos mais pequenos. Por fim na terceira sessão, optei por focar o trabalho nos membros inferiores (com foco na zona posterior), onde apliquei uma sessão de 9 estações, com 10 a 15 repetições, 3 a 4 séries e tempo de descanso de 30 segundos. Plano apresentado no anexo 13.

Plano quarentena:

Perante a situação de confinamento em que o país se encontrou na altura (pandemia de Covid-19), tive que interromper o acompanhamento presencial na entidade de estágio, devido ao facto de ter iniciado a fase de prescrição de treinos apenas a partir de fevereiro e a interrupção, devido à pandemia, ocorreu no início do mês de março, não tive o tempo ideal que gostaria de ter tido para um eficaz planeamento com os devidos resultados. Contudo, tentei continuar com um acompanhamento à distância, com a devida prescrição, apesar de ter uma extrema redução de equipamentos disponíveis para uma planificação diferenciada de treinos. Posto isto, iniciei a prescrição dos treinos para sessões sem a necessidade de equipamentos, ou seja, apenas com a utilização do peso corporal. E numa fase posterior, é que comecei a utilizar materiais disponíveis pelos clientes, como garrações de água de 1,5L a 5L.

Posto isto fiz uma recolha de exercícios com o peso do corpo (apresentados no anexo 20 e utilizei a seguinte metodologia apresentada na secção “Prescrição exercício – confinamento no documento “Princípios de treino” do dossier.

Posto isto coloquei em prática a proposta inicial, da planificação semanal, apresentada na tabela abaixo.

Tabela 28 Proposta de planificação semanal

Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
Treino metabólico Misto	Parte superior	Treino metabólico Misto	Parte inferior	Treino metabólico Misto

Contudo esta planificação apenas se referia para os casos de estudo A e B. Estes planos encontram-se apresentados em anexo 16. Referentemente aos casos de estudo C e D, iniciei a estruturação da semana, com duas sessões de treino misto.

Iniciei o acompanhamento com os estudos caso, via videochamada pelo aplicativo (Instagram, Skype e zoom), com todos eles, de segunda à sexta, mediante a disponibilidade de cada um. Não se tornou uma tarefa fácil, devido ao facto de ocupar bastante tempo cada sessão (falhas de rede, atrasos, etc.) e neste período ainda me encontrar em tempo de aulas *online* e apresentar uma carga de trabalhos de grupo elevada. Contudo continuei durante três a quatro semanas. Existiu uma desistência por parte do cliente D, onde apenas se apresentou por duas sessões de videochamada. A cliente A e B foram os estudos que acompanhei por videochamada durante um período de tempo mais longo, e o cliente C, contínuo com a realização dos planos, sem acompanhamento por videochamada devido a falta de compatibilidade de horários.

Em relação a resultados finais apenas consegui obter os resultados dos perímetros antropométricos da cliente B. E o resultado de dois testes de aptidão física (abdominais e flexões) aos clientes: A, B e C.

A falta de resultados deve-se também à falta de material por parte dos clientes, nenhum dos casos de estudo apresentava balança para avaliar o IMC, nem fita métrica (apenas a cliente B).

Resultados do cliente A

Avaliação realizou-se a 22 de maio de 2020. A cliente A apresentou os seguintes resultados face aos testes aplicados:

- a) Abdominais (Máximo de abdominais em 1 minuto)
- b) Flexões (Máximo de flexões em 1 minuto)

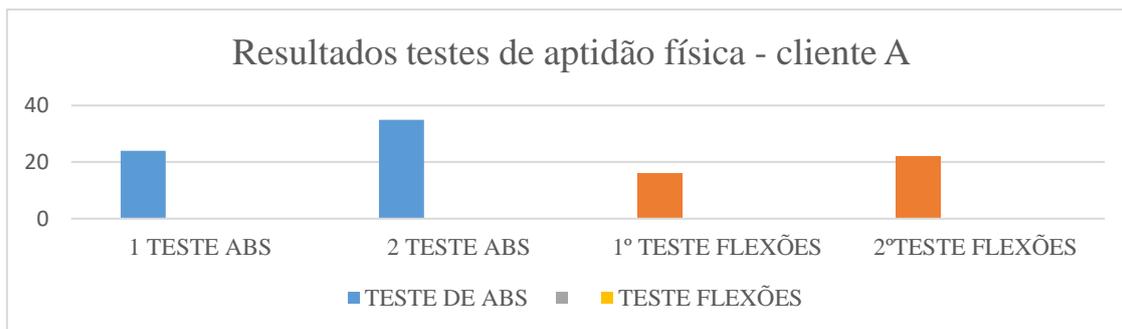


Gráfico 1 Resultados testes de aptidão física - cliente A

Posto isto, podemos analisar que os resultados obtidos dos testes de aptidão física (resistência muscular), foram positivos. No teste de Abdominais a cliente A passou para o patamar, acima da média, e no teste de flexões o seu resultado obteve o nível muito bom consoante os valores de referência de Pollock e Wilmore (1993).

Resultados do cliente B

Avaliação realizou-se a 22 de maio de 2020. A cliente B, apresentou os seguintes resultados face aos testes aplicados:

- a) Abdominais (Máximo de abdominais em 1 minuto)
- b) Flexões (Máximo de flexões em 1 minuto)

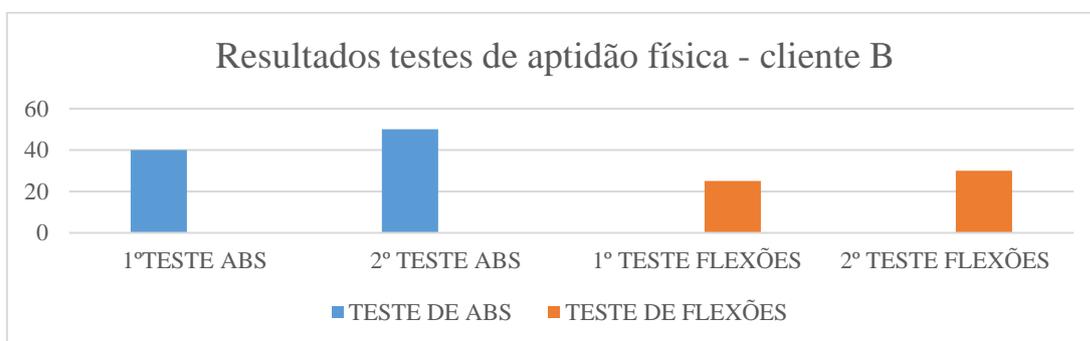


Gráfico 2 Resultados testes de aptidão física - cliente B

Resultados das medidas antropométricas

Membro inferior direito: 43.5 cm

Membro inferior esquerdo: 44 cm

Cintura: 65 cm

Anca: 89 cm

Membro superior direito: 26,5 cm

Membro superior esquerdo: 26,2 cm

Gémeo esquerdo: 30 cm

Gémeo direito: 31.5 cm

Massa corporal: 54,7 kg | Altura: 1,62 cm | IMC: 20,87

Posto isto, podemos analisar que os resultados obtidos dos testes de aptidão física (resistência muscular), foram positivos. No teste de Abdominais a cliente B passou para um patamar entre, acima da média e bastante acima da média, no teste de flexões o seu resultado obteve o nível de excelência consoante os valores de referência de Pollock e Wilmore (1993). Para o resultado referente à relação cintura/anca, a cliente obteve o valor de 0,73 (65/89) apresentado como um patamar moderado e por fim o ultimo parâmetro possível de ser avaliado foi o seu IMC, $(54,7/1,62^2)$ de 20,87 definido como normal.

3.6 Formações

Neste ponto irei apresentar de forma resumida, as formações em que estive presente, a primeira em que estive presente no ginásio e a segunda que se desenvolveu em época de confinamento, via *online (webinar)*.

a) Formação EXS - Evolução

A primeira formação realizou-se no dia 28/09/2019, contando com a presença do formador Rúben Meggetto (coordenador regional EXS-Norte, formador RTS no Brasil, instrutor de fitness licenciado em educação física RTSM). Foi uma formação referente ao módulo *Engage*, ponto de partida da certificação de master em treino de força. Foi um modulo onde foi exposta uma visão diferente do que é o exercício.

A aquisição de pensamento crítico foi o tema central desta formação, onde foi possível refletir sobre as praticas mais comuns no mundo do fitness. Foi abordado ainda a introdução à fisiologia muscular, articular e biomecânica.

b) Webinar “Fitness junto contra o covid-19”

A segunda formação ocorreu em tempo de confinamento, para o qual é destacado como *webinar* “Fitness junto contra o covid-19”, contou com a presença dos profissionais Hugo Moniz, Fábio Filipe e Diogo Vidigal e realizou-se no dia 31 de março por volta das 21:30 horas. O objetivo crucial deste *webinar*, foi o debate entre os três oradores, sobre quais seriam os próximos acontecimentos, durante e depois o período de confinamento

derivado da pandemia Covid-19 no mundo do fitness. Foram abordados alguns temas dos quais, as vendas de treinos personalizados via online, quais as melhores oportunidades a abordar neste período, os desafios impostos aos profissionais da área em tempo de confinamento.

O aspeto a salientar por mim deste *webinar*, foi o tema da importância que é um profissional do fitness se adaptar as medidas implementadas perante a questão da pandemia atual, ou seja o importante papel que nós futuros e atuais profissionais do fitness temos que adotar para a realização de treinos personalizados online e como os teríamos que apresentar perante a situação em causa.

3.7 Projeto de promoção da entidade de estágio

De acordo com o guia de funcionamento da unidade curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, compete a cada estagiário desenvolver capacidades de planeamento e realização ações de promoção do exercício físico junto da entidade acolhedora, apresentando um projeto da proposta que deve ser aprovada pela entidade de estágio.

Posto isto, em conjunto com a minha colega de estágio, Rita Mingatos, propusemos a realização do projeto, “Páscoa divertida”. Este tinha como objetivos, a promoção da atividade física, o desenvolvimento da interação e integração social durante a prática, a promoção do espírito competitivo, a promoção do bem-estar e hábitos saudáveis, proporcionar experiências na área do desporto e ainda a divulgação da entidade acolhedora de estágio. Visto ser uma atividade direcionada a crianças, apresentámos relevância e importância ao gosto pelo exercício físico e para a sua estimulação prévia.

Toda a informação referente à organização e estruturação do projeto, encontra-se na secção 14 “Projeto atividade de promoção” do dossier.

3.8 Atividades pontuais

Desde que o ginásio, Knock Out Health Club, teve a sua primeira parceria, apostou sempre na realização de atividades extra pontuais, com o objetivo de promover os seus serviços e com isso captar mais sócios, a entidade comemorava dias festivos e dinamizava atividades temáticas, alguns dentro da entidade, outros entre as entidades parceiras.

Nisto tive a minha primeira atividade, dia 19 de outubro de 2019, no programa de comemoração do aniversário do centro de infância arte e qualidade, CIAQ. Na qual realizei a apresentação de uma atuação de zumba para crianças com a duração de 30 minutos, que no dia se prolongou para 45 minutos, devido à adesão por parte dos pais e filhos presentes. Foi uma atividade que realizei de forma totalmente autónoma, na escolha da playlist, no deslocamento e apresentação da instituição. Foi uma atividade de cariz solidário com o objetivo de promover a atividade física para pais e filhos.

A segunda atividade, dia 19 de outubro, na escola secundária homem cristo, com o objetivo de promover a atividade física nos jovens como proposta de uma lista de associação de estudantes, que tinha parceria como o ginásio. A atividade tinha a duração de 10 min, ou seja, era apenas para ser apresentada no intervalo entre as aulas escolares. Correu tudo bem, tivemos bastante adesão por parte dos alunos de ambos os géneros, apesar de ser uma aula de zumba.

Particpei no open day do dia 12 de dezembro, onde estive presente desde o início da atividade até a uma aula do fim. Ajudei no que foi necessário, como entrega de informações, organizar as salas com os materiais necessários antes de cada aula, recolha de fotos, qualquer tarefa necessária estive lá para ajudar no possível, para além de ter sido uma experiencia, pois tratava-se da apresentação das novas faixas, e deu para vivenciar a ansiedade e nervosismo de cada professor de perto, mas no fim a alegria de dever cumprido e de proporcionar um momento fantástico a cada cliente.

Particpei numa atividade aquática, no ginásio, em parceria com uma escola básica, com a função de orientar alunos entre os 9 aos 12 anos de idade, e proporcionar uma tarde divertida repleta de jogos na piscina, para estes tirarem o melhor partido de um momento cheio de atividades físicas e interações sociais.

Por fim particpei no dia de natal, da aula de natação para bebés que já acompanhava desde o início com o meu tutor. Tive a experiencia de ver de perto a organização previa e organização de uma atividade aquática, assim como, a aplicação de efeitos natalícios por todo o ginásio devido à altura festiva.

Reflexão final

Finalizado o documento exposto, apresenta-se o momento do balanço final sobre os diversos aspetos perante todo este percurso académico assim como todo o trabalho por ele realizado.

De acordo com o que referi anteriormente, a fase inicial de adaptação foi desafiadora no que toca ao horário em que estava colocada, sendo um horário com mais horas de tarde, apresentava-me numa hora em que a empatia que tive que desenvolver com os clientes era mais desafiadora, devido ao facto de tratar-se de um horário frequentado por clientes mais experientes e se mostravam mais autónomos. Apesar de me demonstrar uma pessoa bastante social, sou bastante tímida no que toca a ter que dar o primeiro passo em algumas ocasiões, para criar a conversa inicial entre estagiária - cliente. Com a minha motivação e empenho fui demonstrando curiosidade em aprender o que cada um tinha para oferecer e consegui criar um laço social positivo com todo o staff do ginásio.

Um dos aspetos que tenho a necessidade de salientar, foi o facto de me ter sido facultada uma t-shirt com o nome do ginásio, mas sem qualquer referência à minha tarefa como estagiária, existindo clientes com o mesmo equipamento, o que a meu ver tornou-se um pouco negativo, ter que demonstrar muitas das vezes uma ajuda exposta por mim e não a possível solicitação entre cliente – estagiária. E no final ver que estagiários com cursos técnicos superiores profissionais (TeSP) apresentarem t-shirts com a identificação que pretendia. Apesar deste ponto a meu ver mais negativo, não me deixei desanimar e continuei a demonstrar interesse em ajudar os clientes e com a minha habitual presença a maioria já solicitava a ajudava que tanto desejava.

Outro ponto em que tive pena de não se ter concretizado, foi de não ter tido oportunidade de lecionar aulas que ambicionava desde o início deste percurso, como a modalidade de BodyPump em que sempre me mostrei ativa aquando possível realização de aula, contudo apresentava-se como uma aula de grupo patenteada e que apenas monitores com a devida formação podiam lecionar. Contudo não posso tirar só o negativo das coisas e no que toca as aulas de grupo, tenho o orgulho de salientar que todas as aulas lecionadas por mim, foram totalmente planeadas e estruturadas por mim, sem qualquer faixa previamente apresentada. O que mais me deixou orgulhosa, foram todos os feedbacks positivos que tive no final de cada aula, todo o interesse por parte dos alunos

em me conhecer e perguntarem se seria a futura professora da modalidade em questão. Mas de salientar o enorme carinho por parte das aulas de Zumba, apesar de poucas por falta de disponibilidade, foram os feedbacks que mais me tocaram a nível pessoal, pois eram das aulas que mais gozo me dava de lecionar e acabava sempre com os melhores comentários por parte dos clientes. Outra aula que fico com um enorme carinho e gosto por desenvolver mais competências a nível pessoal, foi a de natação para bebés, levo desta inúmeras recordações positivas, apesar de ser uma aula que não demonstra transmitir muita exigência, foi necessário bastante empenho, pois tratava-se de uma aula em que tinha a presença de pais e o meu profissionalismo teve que se desenvolver bastante, por ter que apresentar uma postura mais formal da implementação de informações por parte dos bebés aos pais. Tirei o melhor partido por todas as aulas que lecionei, pois senti que era aquilo que mais gostava de fazer dentro do ginásio. Tive a oportunidade de demonstrar sempre a minha personalidade em todas as aulas, o que me ajudou bastante a ser melhor acarinhada por parte de muitos clientes. Desde o início que consegui demonstrar diversos fatores que realizava de forma automática, mas que eram essenciais e cruciais para o bom desenvolvimento de aula.

No que diz respeito à orientação e acompanhamento em sala, senti que desenvolvi positivamente os meus conhecimentos e consegui colocá-los em prática, a minha personalidade mostrou-se um ponto positivo pois mais adiante conseguia ter uma fácil adaptabilidade a cada cliente e todos os clientes que orientei, acabaram o treino com um sorriso no rosto. No decorrer do estágio senti que os monitores contavam comigo para os ajudar desde bastante cedo, quando estes tinham vários clientes ao mesmo tempo para acompanhar, não ficavam reticentes em me colocarem tarefas como a minha instrução para as suas sessões de treino nos seus clientes.

No que toca à prescrição de exercício e metodologia utilizada pela entidade, não tive oportunidade de realizar testes de força máxima dos quais gostaria de ter realizado. Mas o ponto mais revelante foi o facto de não ter tido o tempo suficiente devido à interrupção de estágio por parte da pandemia existe neste período, que me impossibilitou de acompanhar de perto os meus estudos caso, dos quais também deveria de ter iniciado a meu ver mais cedo as suas avaliações para ter tido a oportunidade de os ter acompanhado mais tempo. Tive que me adaptar as condições apresentadas e desenvolvi formas de acompanhamento à distância. Apesar de aos olhos do meu tutor de estágio, não ter tido a oportunidade final para a possibilidade de desenvolver as minhas aptidões e

conhecimentos nesta etapa, fase esta que fazia com que o meu estágio tivesse um percurso bastante notório. É de salientar ainda, que consegui fazer as avaliações dos meus estudos casos de forma totalmente autónoma, algo que a meu ver me realizou bastante.

Referentemente aos tempos relacionados com a pandemia que se apresentou no período final de estágio, e que por sua vez obrigou a que as medidas de funcionamento e presença de estágio se alterassem e passassem a ser via online, trouxe alguns aspetos negativos e positivos. Com o acompanhamento à distância existiram algumas condicionantes que não existiam num ato presencial, ou seja, não existia a correção postural com toque, por vezes existiam falhas de rede e implicava uma maior período de tempo gasto na sessão condicionando por vezes o treino (tempo de descanso aumentado devido a interrupções), a apresentação mais formal por vezes não era tão frequente, e a interação física entre cliente-instrutor era mais difícil de se realizar criando um escape maior ao cliente para fugir ao exercício, porém nem tudo foi negativo, tive que abordar novos conhecimentos a nível de acompanhamento à distância como a utilização de novos métodos de comunicação e de supervisão da sessão que me deram mais valias neste ramo do *fitness*.

Sinto que evolui bastante em diversos níveis e que todo este desafio profissional foi deveras gratificante para mim, pois deste, retirei muitos conhecimentos, momentos, experiências e além de tudo pessoas. Tenho a agradecer desde mais a todos os professores presentes neste período da minha vida, pois sei que com eles evolui bastante a diferentes aspetos pessoais, é de salientar todo o empenho por parte do meu tutor de estágio, Bruno Martins, que hoje agradeço bastante e em especial também da professora Fabiana Ferreira, que sempre se mostrou disponível e me ensinou e apoiou bastante desde o início deste percurso.

Por fim, tendo em conta todos estes aspetos, sinto que tomei o caminho certo. Que sou grata a tudo o que vivenciei neste momento de vida e que consegui cumprir todos os objetivos inicialmente propostos. Foi um percurso académico que nunca vou esquecer, pois serviu para demonstrar tudo o que aprendi ao longo dos três anos de licenciatura, mas também aprender com as experiências vividas nesta etapa de vida.

Bibliografia

- Sarmiento P, V. A. (1998). *Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e do Desporto.*
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do desporto e observação*
- Reis, P. (2011). *Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho do Docente.* M. d.– C. Professores, Ed.
- Barbosa tm, queirós tm (2005). *Manual prático de actividades aquáticas e hidrogenástica.* Ed. Xistarca. Lisboa.
- Barbosa, T., & Queirós, T. (2004). *Ensino da Natação.* Lisboa: Xistarca.
- Bañuelos f (1989). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte.* Gymnos, Madrid
- Barbosa tm, queirós tm (2004). *Ensino da natação. Uma perspectiva metodológica para abordagem das habilidades motoras aquática básicas.* Ed. Xistarca. Lisboa.
- Barbosa, T., & Queirós, T. (2005) *Manual prático de atividades aquáticas e hidrogenástica V10*, pág. 28.
- Bonachella, v. *Hidro localizada.* Rio de janeiro: sprint, 2001.
- Bonachella, v. *Manual básico de hidrogenástica.* Rio de janeiro: sprint, 1999.
- ACSM. (2002). *Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults - Position Stand.* Medicine & Science in Sport & Exercise.
- ACSM. (2010). *ACM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.* 6th Edition. pp. 2-15
- ACSM. (2010). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and prescription.*
- ACSM. (2014). *ACSM's Guidelines for exercises testing and prescription.* . Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.Cruz Quebrada, Lisboa: Edições FMH.
- Scartoni, f. R.; dantas, e. H. M.; dantas, b.h. a. *Influência dos diversos tipos de estratégias utilizados nas aulas de hidrogenástica nos parâmetros fisiológicos do praticante.* *Fitness & performance*, v. 1, n. 2, 52-60, mar/abri, 2002.

- Garganta, R. (2003). Guia prático de avaliação física em ginásio, academias e health clubs. 2ª edição, A.Maniz Produções, Cacém.
- Gonçalves, v. L. *Treinamento em hidrogenástica*. São paulo: ícone, 1996.
- Heyward, V. &. (2000). Avaliação da composição corporal aplicada. São Paulo (SP): Manole.
- Heyward, V. H. (2013). Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas. Porto Alegre: Artmed.
- Minozzo, F. C., Lira, C. A. B. D., Vancini, R. L., Silva Benedito, A. A., Fachina, R. J. D. F. G., Guedes Jr, D. P., ... & Silva, A. C. D. (2008). Periodização do treinamento de força: uma revisão crítica. *Rev. bras. ciênc. mov*, 16(1), 89-97.
- Ruivo, R. (2018). Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício. 1ª edição Self-Desenvolvimento Pessoal, Carcavelos: Portugal.
- Sequeiros, J. L. D. S., Oliveira, A. L. B. D., Castanhede, D., & Dantas, E. H. M. (2005). Estudo sobre a fundamentação do modelo de periodização de Tudor Bompa do Treinamento Desportivo. *Fitness & Performance Journal*, v.4, n. 6, p. 341-347, 2005

Webgrafia

<https://www.ko-healthclub.com/>

<https://mywellness.com/>

<https://pro.mywellness.com/>

Capítulo IV

Anexos

CONVENÇÃO

Ensino Clínico
Estágio
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO
GESP.003.05

Ano Letivo

19/20

2/2

2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL

Início: 25-09-2019 Término: 16-06-2020 Duração: 496 meses+horas

3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS

► Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG

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.

O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.

Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).

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.

► Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG

► Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG

► Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG

► Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo

► Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo

► Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo

► Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG

► Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG

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.

4. ASSINATURAS

O(A) ESTUDANTE:

Nome: Patricia Santos Assinatura: [Assinatura] Data: 07/10/2019

A ENTIDADE:

Nome: Bruno Santos Assinatura: [Assinatura] Data: 07/10/2019

A Gerência
Naves & Lemos, Lda.
ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
E DESPORTO - IPG
GUARDA

A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:

Nome: [Assinatura] Assinatura: [Assinatura] Data: 19/09/2019

CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO

ANEXO E
Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar
(Desporto)

MODELO

GESP.003

Anexo E

O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES

- Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____
- Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Patricia Inês Maia Santos N.º 11300416

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Carolina Júlia Vila-Chã

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Bruno Neves Lemos, Lda

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- 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);
- 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;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
- (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção); e
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG 047);
- 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;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
- (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG 047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI IPG 027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)

26 | 09 | 2019
Data

[Assinatura]
Assinatura

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio

Data

Carolina Vila-Chã
Assinatura

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento

26 | 09 | 2019
Data

Bruno Neves Lemos, Lda
Assinatura e carimbo da Entidade de Acolhimento
A Gerência

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.

Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____

Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):

Nome: Priscila Trás Maria Simões N.º de estudante: 1700416

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:

Nome: Carolina Julia Vila Pita N.º de func: _____

Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:

(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, do qual a partir do Grau I, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo)

Nome: Bruno Reginal Herculano Freitas N.º de cédula profissional: 31152

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

• Apreciação competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção do domínio moral, ético, social e desportivo; introduzir competências que preparem uma intervenção mais qualificada; avaliar o nível de satisfação nos domínios da pesquisa, do conhecimento científico, desportivo, tecnológico, técnico enquanto apoio para, uma abordagem mais qualificada; orientar sobre a intervenção profissional e readaptar ações sempre que necessário.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

• Conseguir concretizar a unidade em relação à sua estrutura, conteúdos, tecnologias, meios de comunicação int/externos, avaliar domínios de intervenção no âmbito do exercício físico, estruturar/planejar um plano de intervenção de acordo com conteúdos, conteúdos, métodos e meios de treino para diferentes escalas temporais, aplicar os conhecimentos adquiridos nos unidades curriculares; avaliar as competências pessoais do desportista as metodologias dos profissionais da entidade detetada unificadas aos sessões de treino; desenvolver planos de treino no âmbito das necessidades e objetivos de cada indivíduo; definir e aplicar metodologias para aulas de grupo, sala de exercício e sessões de exercício; promover a adesão do indivíduo, como o observo de captar todos participantes a entidade organizada unidades; ser o responsável do estágio organizado (formato digital) reunindo toda a documentação realizada no âmbito das atividades desenhadas.

• Os conteúdos a abordar no estágio serão organizados em três fases de desenvolvimento: A primeira é a fase de iniciação e planeamento, a segunda é a fase de intervenção e a última é a fase de conclusão e avaliação.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1.ª fase	<u>iniciação e planeamento</u>	início	<u>03</u>	<u>10</u>	<u>2019</u>
2.ª fase	<u>intervenção:</u>	início	<u>23</u>	<u>10</u>	<u>2019</u>
3.ª fase	<u>conclusão e avaliação</u>	início	<u>29</u>	<u>10</u>	<u>2020</u>

5. ASSINATURAS

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>26</u> <u>09</u> <u>2019</u>	_____ _____ _____	<u>26</u> <u>09</u> <u>2019</u>
<u>Priscila Trás Maria Simões</u>	<u>Carolina Julia Vila Pita</u>	<u>Bruno Reginal Herculano Freitas</u>
ASSINATURA	ASSINATURA	ASSINATURA

Anexo 2 – Ficha de Observação Instrutor em Aula de Grupo

Nome do instrutor :

Modalidade:

Nº de Clientes:

Nível de Clientes:

Material necessário:

Duração de aula:

COMPORTAMENTO INICIAL DO INSTRUTOR					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Hora de chegada					
Cumprimentar os alunos no início da sessão					
Apresentar objetivos da aula					
Imagem cuidada do instrutor					
DOMÍNIO DA SESSÃO					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Sessão preparada					
Duração da sessão adequada					
Segurança e confiança durante o ensino					
Capacidade de improvisação					
Apresentação da regressão/ progressão					
Continuidade da prescrição (periodização com a sessão anterior)					
Colocação adequada dos clientes					
COACHING E COMUNICAÇÃO					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Comunicar de forma clara e precisa					
Volume de voz adequado/ projeção de voz					
Linguagem técnica apropriada					
Feedbacks positivos e técnicos					
Motivação do cliente					
Usa vocabulário positivo					

Comunicação verbal e não verbal					
POSICIONAMENTO DO INSTRUTOR					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Postura					
Demonstração do exercício em vários ângulos					
Disposição do instrutor na sala					
INSTRUÇÃO					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Apresentação e descrição do exercício					
Apresentação do objetivo do exercício					
Correção postural					
Antecipação dos movimentos					
CLIMA/ TENSÃO					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Boa disposição					
Usa o nome dos cientes					
Pressiona para empenho no esforço					
Dinamismo e energia					
Volume adequado na música					
Fim da aula/ comportamento final do instrutor					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Hora de saída					
Questionar acerca da dificuldade e dinâmica da aula					
Espaço para tirar dúvidas					
Motivação para sessão seguinte					
Foto de grupo					
Plano de Aula			Análise / reflexão crítica da sessão		

Anexo 3- Ficha de Observação Instrutor em Sala de Exercício

Nome do instrutor :

Nº de Clientes na sala:

Nível de Clientes:

Duração que esteve em sala:

PONTUALIDADE					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Hora de chegada	x				
Pontualidade na avaliação com cliente, briefing , etc.	x				
Prepara material previamente para avaliação	x				
APTIDÃO FÍSICA					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Capacidade Física de suporte na ajuda ao cliente	x				
Estrutura fisionómica adequada ao local	x				
INICIATIVA					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Cumprimenta todos os clientes presentes na sala	x				
Apresenta-se e demonstra interesse em conhecer um pouco de cada cliente	x				
Demonstra disponibilidade para ajudar	x				
Corrige o cliente caso observe alguma postura/ execução incorreta	x				
Apresenta alternativas de regressão ou progressão para exercícios	x				
POSTURA					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Imagem cuidada	x				
Devidamente identificado (PT, sala)	x				

Postura profissional	x				
Capacidade de adaptação a situações adversas	x				
FOCO					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Foco na tarefa que está a realizar	x				
Atenção ao cliente que está a acompanhar	x				
Cuidado com todos os clientes da sala	x				
Sabe o nome ou alguma característica do cliente	x				
COMPOMISSO					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Divulgação de eventos			x		
Divulgação do ginásio			x		
Capacidade de trazer novos membros ao ginásio			x		
ATITUDE MOTIVACIONAL					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Motivação do cliente	x				
Feedbacks positivos	x				
Boa disposição	x				
Dinamismo e energia	x				
Capacidade de improvisar caso alguma adversidade aconteça	x				
SPOTING					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Capacidade de suporte seguro	x				
Cuidados de segurança	x				
Feedbacks técnicos	x				
Pressiona para empenho motor	x				
ESTABILIDADE EMOCIONAL					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Capacidade de impedir adversidades pessoais interferirem	x				
Boa ética profissional	x				
FINAL DO TREINO/ SESSÃO					
COMPONENTES A ANALISAR	SIM	NÃO	NÃO OBSERVADO	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Motivação para sessão seguinte	x				

Espaço para tirar dúvidas	x				
Ouvir opinião do cliente	x				

Anexos 4 - Aula: Natação para bebês/Infantil

Aula: Natação para bebês/Infantil

Tempo de aula: 30 minutos

Data: 29/01/2020

Nº de alunos: 8 bebês (com presença de um pai)

Conteúdo	Tempo	Material	Objetivo
Deslocamento Imersão	5 min	/	Na borda da piscina, bater pernas, fazer imersão para a água e deslocamentos até a borda da piscina e voltar e repetir 3 vezes.
Deslocamentos Manipulação	5 min	Bola	Fazer deslocamentos em decúbito ventral e dorsal, deslocamentos com manipulação da bola.
Manipulação Flutuações Equilíbrio	5min	Placa, figuras	Colocar a placa a frente com apoio das duas mãos e transportar em cima dela uma figura e coloca-la no quadro fazendo deslocamentos em zig-zag, batendo pernas, repetir o progresso 3 vezes.
Circuito Equilíbrio, imersões, manipulações, respiração, deslocamentos	10 min	Arco, bolas, cesto, túnel, figurinhas	1º macaquinho: a criança efetua o deslocamento na posição vertical agarrado à parede e com os pés apoiados na mesma. 2º o mergulhinho: a criança com o pai que realizar uma imersão e colocar-se dentro do arco. 3º o basquetebolista: a criança nada com a manipulação da bola na sua frente, de modo a conduzi-la até ao local do cesto e aqui manipula-la. 4º túnel: no túnel flutuante a criança tem que deslocar dentro deste até chegar ao final e fazer uma imersão. 5º tempestade: com a figurinha flutuante na sua frente a criança tem que efetuar assopros para que esta se desloque, trabalhando a respiração.
Deslocamentos, equilíbrio	3min	Cavalos	Em cima do cavalo a criança tem que usar o corpo manipulando o cavalo e fazendo trabalho de core e membros inferiores, manipular-se em cima deste para a frente.
Imersões Respiração	2min	/	Numa rodinha no centro da piscina, na contagem do professor efetuar imersões gradualmente em conjunto com os pais.

Anexo 5 - Aula: Natação para bebês

Aula: Natação para bebês Nível 2

Hora da aula: 10:15

Nível da turma: básico

Duração: 45 minutos

Exercícios	Objetivos	Descrição das Atividades	Duração
Adaptação ao meio aquático	Componentes Críticas: Movimentar, com os ombros dentro de água Contexto: Em movimento Critérios de Êxito: Adaptação do corpo do bebê à temperatura, e ao meio	1. Andar à volta da piscina, com os ombros dentro de água 2. Andar à volta da piscina, com os ombros dentro de água, da esquerda para a direita (balanços) 3. Andar à volta da piscina, com saltinhos 4. Andar à volta da piscina, decúbito ventral 5. Andar à volta da piscina, decúbito dorsal	7 minutos
Parte Fundamental	Componentes Críticas: Adaptação ao meio aquático Contexto: Em deslocamento	1. Andar à volta da piscina e passar por baixo de um túnel (decúbito ventral) - Deslocamentos 2. Andar à volta da piscina e passar por baixo de um túnel (decúbito dorsal) – Deslocamentos 3. Barco a Motor – Deslocamentos 4. Mergulho (contar até três) - Imersões 5. Bebê sobe à borda da piscina e mergulha sentado (corpo para a frente) - Imersões 6. Professor conta até três e realiza a passagem do bebê para o pai dentro de água e depois no túnel – Passagens 7. Bebê sobe a beira da piscina e o professor conta até três e mergulha - Salto 8. Escorrega	35 minutos
Parte final	Componentes críticas: Adaptação ao meio, relações sociais Contexto: centro da piscina (em grupo)	1. Juntar no meio da piscina 2. Colocar –se frente a frente do bebê (olhar nos olhos) 3. Executar mergulhos em conjunto com o familiar – Imersão 4. Despedirem-se de todos do grupo	3 minutos

Anexo 6 - Aula: Natação Infantil

Aula: Natação Infantil

Hora da aula: 18:00

Nível da turma: básico

Duração: 45 minutos

Fases de aula	Objetivos	Descrição das Atividades	Duração
Aquecimento	Conteúdos: Equilíbrio Contexto: Em deslocamento Critérios de Êxito: Aumento de temperatura corporal e ativação muscular e articular	1. Deslocamento ventral com placa em torno da piscina – Equilíbrio 2. Deslocamento ventral de imersão passando por um arco – Equilíbrio 3. Jogo da apanhada – Propulsão	5 minutos
Parte Fundamental	Conteúdos: Propulsão; Manipulação e Respiração. Contexto: Em deslocamento Componentes Críticas: Trabalhar a propulsão dos membros inferiores	1. Realizar propulsão dos membros inferiores apoiados num esparguete – Propulsão 2. Propulsão dos membros inferiores (decúbito dorsal) com prancha 3. Propulsão dos membros inferiores (decúbito ventral) com prancha 4. Passar entre um arco imerso dentro de água – Respiração 5. Passar pelo túnel submerso e depois saltar para dentro de água – Respiração 6. Colocar as figuras no quadro dentro de água – Manipulação e Deslocamentos	35 minutos
Retorno à calma	Contexto: Parado Critérios de Êxito: Baixar os níveis de ativação	1. Jacuzzi	5 minutos

Anexo 7 - Aula: Hidroginástica coreografada

Aula: Hidroginástica coreografada Hora da aula: 10h e 18:30h Duração: 45 minutos			
Objetivos Operacionais	Exercícios	Material	Tempo
Aquecimento	“Elevação do joelho, mãos alternadas à frente” “Elevação do joelho, mãos empurram ao lado” “Elevação do joelho, mãos alternadas à frente” “Elevação do joelho, mãos empurram ao lado” “Elevação do joelho, mãos à frente e ao lado” “Chuto à frente” “Chuto atrás” “Ski” “Arrasta” “Arrasta 3x” “Enrola à frente” “Enrola atrás” “Elevação do joelho” “Polichinelo” “Enrola à frente” “Enrola atrás”	sem material	10m
Condicionamento Cardiorrespiratório	Coreografia: Esquema A Chuta à frente alternado Chuta atrás alternado Chuto cruzado alternado (repete 2x)	sem material	5m
Condicionamento Cardiorrespiratório	Coreografia: Esquema B Empurra e arrasta alternado 4x 3x empurra e arrasta (repete 2x) Empurra e arrasta alternado 4x 3x empurra e arrasta (repete 2x)	sem material	5m
Condicionamento Cardiorrespiratório	Coreografia: Esquema C 4 Polichinelos 8 Ski	sem material	5m
Condicionamento Cardiorrespiratório	Coreografia: Esquema D Chuto à frente alternado (repete 2x) Chuta atrás alternado (repete 2x)	sem material	5m
Condicionamento Muscular	“Junta m.s alternadamente” “Junta m.s em simultâneo” “Afasta m.s alternadamente” “Afasta m.s em simultâneo” “Empurra água à frente com os m.s alternadamente” “Junta membros superiores alternadamente movimentos curtos e rápidos” “Afasta membros superiores alternadamente movimentos curtos e rápidos” “Toca na parte interna do pé alternadamente” “Toca na parte interna do pé 2x alternadamente” “Chuta e empurra a água com os membros superiores à frente” “Chuta e empurra a água com os membros superiores ao lado”	luvas/ halteres	10m
Retorno à calma	“Rodar o pescoço” “Estica em cima”	sem material	5m

	<p> “Tríceps à frente direito” “Tríceps à frente esquerdo” “Bíceps ao lado do corpo” “Peitoral m.s extensão atrás” “Dorsal m.s extensão à frente” “Isquiotibiais e glúteo direito” “Isquiotibiais e glúteo esquerdo” “Quadrícipite direito” “Quadrícipite esquerdo” “Vai ao lado direito” “Vai ao lado esquerdo” “Estica em cima” </p>		
--	---	--	--

Bibliografia: Barbosa TM, Queirós TM (2005). Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica. Ed. Xistarca. Lisboa

Anexo 8 - Aula de ABS

Aula de ABS

Duração: 15 minutos

Hora da aula: quinta-feira 18h

Professor de supervisão: Márcio

Exercício	Tempo	Bloco
Flexão abdómen	30'	1
Crunch invertido	30'	
Bicicletas cruzado	30'	
Crunch com extensão dos braços para cima	30'	
Flexão do abdómen invertido 90graus	30'	
pernas 90graus tocar no calcanhar	30'	2
flexão com torção dir	30'	
flexão com torção esq	30'	
abdominal total	30'	
tesouras	30'	
Crunch invertido	30'	3
Bicicletas cruzado	30'	
Crunch com extensão dos braços para cima	30'	
Flexão do abdómen invertido 90graus	30'	
pernas 90graus tocar no calcanhar	30'	
flexão com torção dir	30'	
flexão com torção esq	30'	
abdominal total	30'	
tesouras	30'	
	30'	

Anexo 9 - Aula de ViPR

Aula de ViPR

Duração: 30 minutos

Professor de supervisão: Bruno Martins

Objetivos Operacionais	Exercícios	Material	Tempo
Aquecimento	2x Agachamento com salto em torno do ViPR Ski com toque no ViPR Corrida alta à volta da sala Lunge direito/esquerdo	ViPR	20' 10'
Parte fundamental	4x Lunge direito mais esquerdo + press (pega com 2 mãos) Agachamento cruzado com transposição do ViPR agachamento normal mais agachamento cruzado 4x Toca pés no ViPR 5' e troca 5' + corrida <i>Skipping</i> alto + corrida lateral 5' e troca 5' 4x Remo com ViPR <i>Curl</i> com ViPR ABS Oblíquos com ViPR Pernas em extensão crunch Pernas 90° crunch	ViPR	20'10'
Retorno a calma	M.i, costas, m.s, zona abdominal, pescoço	sem ViPR	3 minutos

Anexo 10 - Aula de GAP

	Duração	Exercícios	Material
Aquecimento	5min	50x agachamento normal 25x agachamento junto 25x agachamento pontas dos pés para fora 25x lounge direito step 25x lounge esquerdo step 25x lounge saltado	step
Parte fundamental	20 min	1min single dead lift direita (disco) 1min single dead lift esquerda (disco) 1min ponte de glúteos (disco) 1min abdução lateral perna direita (caneleiras) 1min abdução lateral perna esquerda (caneleiras) (30' de descanso e repete) 30seg donkey kick Dirt 30seg extensão atrás Dirt 30seg donkey kick Esqu. 30seg extensão atrás Esqu. 30seg crunch bicicleta 30seg insistências perna 90° (tocar nos calcanhares) 30seg crunch e extensão pernas e braços com disco Repete sem descanso	discos, caneleiras, tapete
Alongamentos	5 min	exercícios de alongamentos	tapete

Anexo 11 – aula de zumba

EXERCÍCIOS	Repetições/ Cadência	Tempos	Observações
Comboio com mãos + onda com o corpo	4X4 (ESQ./DIR.)	16 T	Maluma antes do refrão
Duas vezes frente (de lado), recuo com pontapé + afasta pé direito e mão direita estica horizontalmente para o lado oposto + roda, braços afastados.	2X	32T	Refrão
“passar toalha nas costas” 4x + mesmo movimento com braços à frente (circularmente)	2X	16 T	“Baila Baila Mamacita”
Pé toca à frente 2X + toca no joelho (meio agachamento) em 1.1.2 = repetir para lado contrário	DIR/ESQ.	32T	Regatton Maluma
3 passos para a frente + 3 passos para trás + abanar tronco com braços afastados	FRENTE/TRÁS	16 T	Maluma (lento) “Tuntun Tuntun”
Comboio com mãos + onda com o corpo	4X4 (ESQ./DIR.)	16 T	Maluma antes do refrão
Duas vezes frente (de lado), recuo com pontapé + afasta pé direito e mão direita estica horizontalmente para o lado oposto + roda, braços afastados.	2X	32T	Refrão
Duas vezes frente (de lado), recuo com pontapé + afasta pé direito e mão direita estica horizontalmente para o lado oposto + roda, braços afastados.	FRENTE/TRÁS	16 T	Maluma refrão
“passar toalha nas costas” 4x + mesmo movimento com braços à frente (circularmente)	2X	16 T	“Baila Baila Mamacita”
Regatton 1.1.2 toca com o pé a frente	4X	16T	Regatton Frances
Toca frente com o pé e “puxa” com o braço	8X	16T	frances

Afasta pernas e braços e cruza perna e braços	4X	32T	frances
Comboio com mãos + onda com o corpo	4X4 (ESQ./DIR.)	16 T	Maluma antes do refrão
Duas vezes frente (de lado), recuo com pontapé + afasta pé direito e mão direita estica horizontalmente para o lado oposto + roda, braços afastados.	2X	32T	Refrão
Duas vezes frente (de lado), recuo com pontapé + afasta pé direito e mão direita estica horizontalmente para o lado oposto + roda, braços afastados.	FRENTE/TRÁS	16 T	Maluma refrão
“passar toalha nas costas” 4x + mesmo movimento com braços à frente (circularmente)	2X	16 T	“Baila Baila Mamacita”
Comboio com mãos + onda com o corpo	4X4 (ESQ./DIR.)	16 T	Maluma antes do refrão

Anexo 11 - Plano de treino cliente A

	Nº	Exercício	Carga	Repetições	Séries	Intervalo repouso
CARDIO	1	Escadas			5''	
	2	Agachamento c/kb		8-10	3	90''
	3	Lunge		12	3	60''
TREINO DE FORÇA	4	Leg press		8-10	3	90''
	5	Leg curl		12	3	60''
	6	Leg extension		12	3	60''
	7	Gêmeos- sentado		15	2	30''
	8	Gêmeos – posição de pé		15	2	30''
	9	Crunch Total		15	3	30''
Retorno à calma	10	Alongamentos				5 min

	Nº	Exercício	Carga	Repetições	Séries	Intervalo repouso
CARDIO	1	Elíptica			5''	
	2	Chest press		8-10	3	90''
	3	Aberturas c/haltere		12	3	60''
TREINO DE FORÇA	4	Puxador alto		12	3	60''
	5	Low Row		12	3	60''
	6	Shoulder press		8-10	3	90''
	7	Remada alta		8-10	3	60''
	8	Prancha		45'	3	30''
Retorno à calma	9	Alongamentos				5 min

Anexo 13 - Plano de treino cliente B

Sessão A

<p>1 Exercício com objetivo ... Cano</p>  <p>08:00 min Nível 10</p>	<p>2 Agachamento sumô co... Halteres</p>  <p>10 reps(x) x 22 kg x 45 seg 10 reps(x) x 22 kg x 45 seg 10 reps(x) x 22 kg x 45 seg ***</p>	<p>3 Agachamento afundo u... Máquina</p>  <p>12 reps(x) x 20 kg x 45 seg 12 reps(x) x 20 kg x 45 seg 12 reps(x) x 20 kg x 45 seg ***</p>	<p>4 Pressão de pernas Leg press E+</p>  <p>10 reps(x) x 40 kg x 45 seg 10 reps(x) x 60 kg x 45 seg 10 reps(x) x 60 kg x 45 seg ***</p>	<p>5 Extensão de pernas Leg extension E+</p>  <p>10 reps(x) x 10 kg x 30 seg 10 reps(x) x 20 kg x 30 seg 10 reps(x) x 25 kg x 30 seg ***</p>	<p>6 Adução Abductor E+</p>  <p>15 reps(x) x 30 kg x 30 seg 12 reps(x) x 30 kg x 30 seg 10 reps(x) x 30 kg x 30 seg ***</p>
<p>7 Extensão do tronco Banco lower back</p>  <p>15 reps(x) x 45 seg 15 reps(x) x 45 seg 15 reps(x) x 45 seg</p>	<p>8 Crunch - knees bent Leg Raise / Clip</p>  <p>20 reps(x) x 45 seg 20 reps(x) x 45 seg 20 reps(x) x 45 seg</p>	<p>9 Crunch - stiff legs Leg Raise / Clip</p>  <p>20 reps(x) x 45 seg 20 reps(x) x 45 seg 20 reps(x) x 45 seg</p>	<p>10 Torções do tronco - sen... Exercício livre</p>  <p>30 seg x 45 seg 30 seg x 45 seg 30 seg x 45 seg</p>		

Sessão B

<p>1 Exercício Personalizado Rowe Race</p>  <p>05:00 min 40 rpm Muito rápido</p>	<p>2 Puxada pela frente Lat machine E+</p>  <p>12 reps(x) x 15 kg x 30 seg 12 reps(x) x 15 kg x 30 seg 12 reps(x) x 15 kg x 30 seg</p>	<p>3 Remada com triângulo Pully seat</p>  <p>10 reps(x) x 10 kg x 30 seg 10 reps(x) x 10 kg x 30 seg 10 reps(x) x 10 kg x 30 seg ***</p>	<p>4 Puxada pela frente com... Lat machine E+</p>  <p>12 reps(x) x 20 kg x 30 seg 12 reps(x) x 20 kg x 30 seg 12 reps(x) x 20 kg x 30 seg</p>	<p>5 Remada Low row E+</p>  <p>10 reps(x) x 22,5 kg x 30 seg 10 reps(x) x 22,5 kg x 30 seg 10 reps(x) x 22,5 kg x 30 seg ***</p>	<p>6 Tríceps Corda Exercício livre</p>  <p>12 reps(x) x 30 seg 12 reps(x) x 30 seg 12 reps(x) x 30 seg</p>
<p>7 Rosca tríceps unilateral... Halteres</p>  <p>12 reps(x) x 5 kg x 30 seg 12 reps(x) x 5 kg x 30 seg 12 reps(x) x 5 kg x 30 seg</p>	<p>8 Exercícios abdominais Halteres</p>  <p>15 reps(x) x 5 kg x 30 seg 15 reps(x) x 5 kg x 30 seg 15 reps(x) x 5 kg x 30 seg</p>	<p>9 Torção russa Kettlebell</p>  <p>15 reps(x) x 4 kg x 30 seg 15 reps(x) x 4 kg x 30 seg 15 reps(x) x 4 kg x 30 seg</p>	<p>10 Prancha - elevação do b... Exercício livre</p>  <p>20 reps(x) x 30 seg 20 reps(x) x 30 seg 20 reps(x) x 30 seg</p>		

Sessão C

<p>1 Exercício com objetivo ... Cano</p>  <p>02:00 min Nível 10 02:00 min Nível 12 02:00 min Nível 10 ***</p>	<p>2 Pressão de pernas Leg press E+</p>  <p>10 reps(x) x 60 kg x 30 seg 10 reps(x) x 60 kg x 30 seg 10 reps(x) x 60 kg x 30 seg ***</p>	<p>3 Flexão de pernas Leg curl E+</p>  <p>10 reps(x) x 30 kg x 30 seg 10 reps(x) x 30 kg x 30 seg 10 reps(x) x 30 kg x 30 seg ***</p>	<p>4 Prensa Gravitrón Exercício livre</p>  <p>10 reps(x) x 30 seg 10 reps(x) x 30 seg 10 reps(x) x 30 seg</p>	<p>5 Levantamento terra co... Barras</p>  <p>10 reps(x) x 10 kg x 30 seg 10 reps(x) x 10 kg x 30 seg 10 reps(x) x 10 kg x 30 seg ***</p>	<p>6 Extensão do quadril Cable single</p>  <p>15 reps(x) x 15 kg x 30 seg 15 reps(x) x 15 kg x 30 seg 15 reps(x) x 15 kg x 30 seg</p>
<p>7 Abdução Abductor E+</p>  <p>20 reps(x) x 50 kg x 30 seg 20 reps(x) x 50 kg x 30 seg 20 reps(x) x 50 kg x 30 seg</p>	<p>8 Flexão do abdômen inv... Banco crunch E+</p>  <p>10 reps(x) x 30 seg 15 reps(x) x 30 seg 15 reps(x) x 30 seg</p>	<p>9 Flexão do abdômen Kettlebell</p>  <p>15 reps(x) x 6 kg x 30 seg 15 reps(x) x 6 kg x 30 seg 15 reps(x) x 6 kg x 30 seg</p>			

Anexo 14 - Plano de treino cliente C

Sessão A

1 Exercício com objetivo ... Run  05:00 min 6 km/h 0%	2 Agachamento Exercício livre  15 rep(s) x 30 seg 15 rep(s) x 30 seg 15 rep(s) x 30 seg	3 Extensão de pernas Leg extension E8+  15 rep(s) x 20 kg x 45 seg 15 rep(s) x 20 kg x 45 seg 15 rep(s) x 20 kg x 45 seg	4 Supino sentado Chest press E8+  12 rep(s) x 20 kg x 45 seg 12 rep(s) x 20 kg x 45 seg 12 rep(s) x 20 kg x 45 seg	5 Adução Pectoral E8+  12 rep(s) x 17,5 kg x 45 seg 12 rep(s) x 17,5 kg x 45 seg 12 rep(s) x 17,5 kg x 45 seg	6 Desenvolvimento de o... Shoulder press E8+  12 rep(s) x 12,5 kg x 45 seg 12 rep(s) x 12,5 kg x 45 seg 12 rep(s) x 12,5 kg x 45 seg
--	--	---	---	---	---

7 Rosca triceps Cabeça junghe  10 rep(s) x 10 kg x 45 seg 10 rep(s) x 10 kg x 45 seg 10 rep(s) x 10 kg x 45 seg	8 Prancha sobre antebraço... Omnia  20 seg. x 45 seg 20 seg. x 45 seg 20 seg. x 45 seg
--	---

Sessão B

1 Exercício com objetivo ... Synchro  05:00 min Nível 3	2 Pressão de pernas Leg press E8+  15 rep(s) x 30 kg x 45 seg 15 rep(s) x 30 kg x 45 seg 15 rep(s) x 30 kg x 45 seg	3 Flexão de pernas Leg curl E8+  15 rep(s) x 20 kg x 45 seg 15 rep(s) x 20 kg x 45 seg 15 rep(s) x 20 kg x 45 seg	4 Puxada Vertical tracion E8+  12 rep(s) x 20 kg x 45 seg 12 rep(s) x 20 kg x 45 seg 12 rep(s) x 20 kg x 45 seg	5 Remada Low row E8+  12 rep(s) x 20 kg x 45 seg 12 rep(s) x 20 kg x 45 seg 12 rep(s) x 20 kg x 45 seg	6 Remada vertical Barra  12 rep(s) x 10 kg x 45 seg 12 rep(s) x 10 kg x 45 seg 12 rep(s) x 10 kg x 45 seg
--	--	--	--	--	--

7 Rosca bíceps com barr... Cabeça junghe  12 rep(s) x 10 kg x 45 seg 12 rep(s) x 10 kg x 45 seg 12 rep(s) x 10 kg x 45 seg	8 Flexão com torção do a... Exercício livre  30 rep(s) x 45 seg 30 rep(s) x 45 seg 30 rep(s) x 45 seg
---	--

Anexo 15 - Plano de treino cliente D

Sessão A

<p>1 Exercício com objetivo ... Run</p>  <p>05:00 min 7 km/h 0%</p>	<p>2 Pressão de pernas Leg press E8+</p>  <p>10 reps(s) x 50 kg x 30 seg. 10 reps(s) x 50 kg x 30 seg. 10 reps(s) x 50 kg x 30 seg. ***</p>	<p>3 Extensão de pernas Leg extension E8+</p>  <p>12 reps(s) x 25 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 25 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 25 kg x 30 seg.</p>	<p>4 Supino sentado Chest press E8+</p>  <p>12 reps(s) x 25 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 25 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 25 kg x 30 seg.</p>	<p>5 Adução Pectoral E8+</p>  <p>12 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 10 kg x 30 seg.</p>	<p>6 Remada vertical Barra</p>  <p>12 reps(s) x 12,5 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 12,5 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 12,5 kg x 30 seg.</p>				
<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="475 539 630 741"> <p>7 Elevação lateral Halteres</p>  <p>12 reps(s) x 5 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 5 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 5 kg x 30 seg.</p> </td> <td data-bbox="635 539 790 741"> <p>8 Rosca triceps Cable jungle</p>  <p>12 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 10 kg x 30 seg.</p> </td> <td data-bbox="794 539 949 741"> <p>9 Prancha sobre antebraços Ombra</p>  <p>45 seg. x 30 seg. 45 seg. x 30 seg. 45 seg. x 30 seg.</p> </td> <td data-bbox="954 539 1109 741"> <p>10 Exercício com objetivo ... Run</p>  <p>04:00 min 4,5 km/h 0%</p> </td> </tr> </tbody> </table>						<p>7 Elevação lateral Halteres</p>  <p>12 reps(s) x 5 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 5 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 5 kg x 30 seg.</p>	<p>8 Rosca triceps Cable jungle</p>  <p>12 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 10 kg x 30 seg.</p>	<p>9 Prancha sobre antebraços Ombra</p>  <p>45 seg. x 30 seg. 45 seg. x 30 seg. 45 seg. x 30 seg.</p>	<p>10 Exercício com objetivo ... Run</p>  <p>04:00 min 4,5 km/h 0%</p>
<p>7 Elevação lateral Halteres</p>  <p>12 reps(s) x 5 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 5 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 5 kg x 30 seg.</p>	<p>8 Rosca triceps Cable jungle</p>  <p>12 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 10 kg x 30 seg.</p>	<p>9 Prancha sobre antebraços Ombra</p>  <p>45 seg. x 30 seg. 45 seg. x 30 seg. 45 seg. x 30 seg.</p>	<p>10 Exercício com objetivo ... Run</p>  <p>04:00 min 4,5 km/h 0%</p>						

Sessão B

<p>1 Exercício com objetivo ... Bike</p>  <p>06:00 min Nível 4</p>	<p>2 Agachamento afundo at... Halteres</p>  <p>12 reps(s) x 0,25 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 0,25 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 0,25 kg x 30 seg.</p>	<p>3 Flexão de pernas Leg curl E8+</p>  <p>12 reps(s) x 20 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 20 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 20 kg x 30 seg.</p>	<p>4 Puxada Vertical traction E8+</p>  <p>12 reps(s) x 25 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 25 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 25 kg x 30 seg.</p>	<p>5 Remada Low row E8+</p>  <p>10 reps(s) x 25 kg x 30 seg. 10 reps(s) x 25 kg x 30 seg. 10 reps(s) x 25 kg x 30 seg. ***</p>	<p>6 Puxada pela frente com... Lat machine E8+</p>  <p>12 reps(s) x 20 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 20 kg x 30 seg. 12 reps(s) x 20 kg x 30 seg.</p>				
<table border="1"> <tbody> <tr> <td data-bbox="475 1064 630 1265"> <p>7 Rosca bíceps com barr... Cable jungle</p>  <p>10 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 10 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 10 reps(s) x 10 kg x 30 seg.</p> </td> <td data-bbox="635 1064 790 1265"> <p>8 Total abdominal Exercício livre</p>  <p>15 reps(s) x 30 seg. 15 reps(s) x 30 seg. 15 reps(s) x 30 seg.</p> </td> <td data-bbox="794 1064 949 1265"> <p>9 Prancha lateral Pega de equilíbrio</p>  <p>30 seg. x 30 seg. 30 seg. x 30 seg. 30 seg. x 30 seg.</p> </td> <td data-bbox="954 1064 1109 1265"> <p>10 Exercício com objetivo ... Run</p>  <p>04:00 min 4,5 km/h 0%</p> </td> </tr> </tbody> </table>						<p>7 Rosca bíceps com barr... Cable jungle</p>  <p>10 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 10 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 10 reps(s) x 10 kg x 30 seg.</p>	<p>8 Total abdominal Exercício livre</p>  <p>15 reps(s) x 30 seg. 15 reps(s) x 30 seg. 15 reps(s) x 30 seg.</p>	<p>9 Prancha lateral Pega de equilíbrio</p>  <p>30 seg. x 30 seg. 30 seg. x 30 seg. 30 seg. x 30 seg.</p>	<p>10 Exercício com objetivo ... Run</p>  <p>04:00 min 4,5 km/h 0%</p>
<p>7 Rosca bíceps com barr... Cable jungle</p>  <p>10 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 10 reps(s) x 10 kg x 30 seg. 10 reps(s) x 10 kg x 30 seg.</p>	<p>8 Total abdominal Exercício livre</p>  <p>15 reps(s) x 30 seg. 15 reps(s) x 30 seg. 15 reps(s) x 30 seg.</p>	<p>9 Prancha lateral Pega de equilíbrio</p>  <p>30 seg. x 30 seg. 30 seg. x 30 seg. 30 seg. x 30 seg.</p>	<p>10 Exercício com objetivo ... Run</p>  <p>04:00 min 4,5 km/h 0%</p>						

Anexo 16 - Planos de treino (período de quarenta)

DIA DA SEMANA:	SEGUNDA-FEIRA					
OBJETIVO:	Total Body 9 estações					
Obs.:	Executa 10 vezes cada exercício e volta a repetir desde o 1º exercício, 3 vezes, no final da execução dos 6 exercícios seguidos descansa 30/45seg.					
AQUECIMENTO						
	Exercício	Tipo de treino	Séries	Repetições	Tempo de descanso	Material
	Jumping jacks	circuito	3	10		/
	Burpees			10		/
	Jumping scissors			10		/
	Mountain climbers			10		/
	High knees			10		/
	Star jacks			10		/
PARTE FUNDAMENTAL						
Obs.:	Repete o circuito ¾ vezes.					
Parte do corpo	Exercício	Tipo de treino	Séries	Repetições/Tempo de trabalho	Tempo de descanso	Material
M.I	Sumo squat	circuito		60'	30'	/
M.I	Jumping lunges			60'	30'	/
M.I	Isolated squat			60'	30'	/
Costas	Superman			60'	30'	/
Costas	Pullup superman			60'	30'	/
M.S	Push-ups on knees			60'	30'	/
M.S	Tricep dip			60'	30'	/
Core	Sit-ups			60'	30'	/
Core	Sitting twists			60'	30'	/

DIA DA SEMANA:	TERÇA-FEIRA					
OBJETIVO:	Parte inferior 9 estações					
Obs.:	Modo Tabata, tempo de trabalho 20seg e descansa 10seg, volta a repetir o segmento dos exercícios 3 vezes.					
AQUECIMENTO						
	Exercício	Tipo de treino	Séries	Repetições/Tempo de trabalho	Tempo de descanso	Material
	Jumping jacks	Tabata	3	20'	10'	/
	Burpees					/
	High knees					/

	Swimmer					/
	Jumping Scissors					/
	Mountain climbers					/
PARTE FUNDAMENTAL						
Obs.:	45'/15' repete $\frac{3}{4}$ ou 3 series de 15 rep. com 15/30' descanso					???
Parte do corpo	Exercício	Tipo de treino	Séries	Repetições/Tempo de trabalho	Tempo de descanso	Material
Posterior	Superman w					/
Posterior	T push up					/
Posterior	Dead stop to superman					/
Posterior e Anterior	Push ups on knees					/
Ombro	Plank shoulder taps					/
Posterior	Tricep dip with flexion knees					/
Core	Bicycle crunch					/
Core	Total abdominal					/
Core	Crunch invertido					/
ALONGAMENTOS						

DIA DA SEMANA:	QUARTA-FEIRA					
OBJETIVO :	TOTAL BODY, 9 estações					
Obs.:	Modo pirâmide invertida, 50rep do primeiro exercício, 40rep do segundo, 30rep do terceiro, 20 do quarto e 10 do quinto, descansa 1min e volta a repetir.					
AQUECIMENTO						
	Exercício	Tipo de treino	Séries	Repetições/Tempo de trabalho	Tempo de descanso	Material
	Jumping Skaters	pirâmide	2	50	15'	/
	Jumping jacks			40	15'	/

	Mountain climbers			30	15'	/
	Jumping squats			20	15'	/
	Burpees			10	45' a 60'	/
PARTE FUNDAMENTAL						
Obs.:						
Parte do corpo	Exercício	Tipo de treino	Séries	Repetições/Tempo de trabalho	Tempo de descanso	Material
M.I	1. Bulgarian split squat with upper knee		4	20 (10 para cada perna)	15-30seg	/
M.I	2. Jumping squat		3	20	15-30seg	/
M.I	3. Single deadlift		4	20 (10 para cada perna)	15-30seg	/
POST./SUP.	4. Swimmer		4	15	15-30seg	/
M.S	5. Pike push-up		3	10	15-30seg	/
M.S	6. Raised leg push up		3	10	15-30seg	/
Core	7. Climber taps		3	30'	15-30seg	/
Core	8. Toe taps		3	30'	15-30seg	/
Core	9. Leg raises		3	30'	15-30seg	/
ALONGAMENTOS						

DIA DA SEMANA:	QUINTA-FEIRA					
OBJETIVO:	PARTE INFERIOR 9 estações					
Obs.:	Executa 10 vezes cada exercício e volta a repetir desde o 1º exercício, 3 vezes, no final da execução dos 6 exercícios seguidos descansa 30/45seg.					
AQUECIMENTO						
	Exercício	Tipo de treino	Séries	Repetições/Tempo de trabalho	Tempo de descanso	Material
	Jumping jacks	circuito	2	10		/
	High knees			10		/
	Jumping squats			10		/
	High knees w/ upper arms			10		/
	Jumping lunges			10		

	Jumping knee tuck			10		/
PARTE FUNDAMENTAL						
Obs.:	45/15' repete 3/4x					
Parte do corpo	Exercício	Tipo de treino	Séries	Repetições/Tempo de trabalho	Tempo de descanso	Material
M.I	1. Sumo squat			45'	15'	/
M.I	2. Jumping squat			45'	15'	/
M.I	3. Lunge cruzado			45'	15'	/
M.I	4. Jumping lunges			45'	15'	/
M.I	5. Single leg split squat			45'	15'	/
M.I	6. Walking lunge with rotation			45'	15'	/
M.I	7. Isolate squad			45'	15'	/
M.I	8. Hip raise with 1 leg up			45'	15'	/
M.I	9. Calf raise			45'	15'	/
ALONGAMENTOS						

DIA DA SEMANA:	SEXTA-FEIRA					
OBJETIVO:	TOTAL BODY 9 estações					
Obs.:	Modo pirâmide invertida, 50rep do primeiro exercício, 40rep do segundo, 30rep do terceiro, 20 do quarto e 10 do quinto, descansa 1min e volta a repetir.					
AQUECIMENTO						
	Exercício	Tipo de treino	Séries	Repetições/Tempo de trabalho	Tempo de descanso	Material
	Jumping skaters	Pirâmide	2	50		/
	Star jacks			40		/
	Tuck jumps			30		/
	Burpees			20		/
	Jumping lunges			10	60'	/
PARTE FUNDAMENTAL						
Obs.:	Circuito 3X (no final de cada circuito, descanso de 45 segundos)					

Parte do corpo	Exercício	Tipo de treino	Séries	Repetições/Tempo de trabalho	Tempo de descanso	Material
M.I	1. Rear foot elevated split squat	circuito		45'	15'	/
M.I	2. Lunge D/E			45'	15'	/
M.I	3. Deadlift			45'	15'	/
SUP.	4. Superman			45'	15'	/
SUP.	5. Push up Diamond on knees			45'	15'	/
SUP.	6. Tricep dip with extension leg			45'	15'	/
CORE	7. Plank knee to elbow			45'	15'	/
CORE	8. Side plank			45'	15'	/
CORE	9. Scissors			45'	15'	/
ALONGAMENTOS						

Anexo 17 – Fotos

Zumba



Atividade zumba infantil



Aulas de ViPR





Aulas de hidroginástica

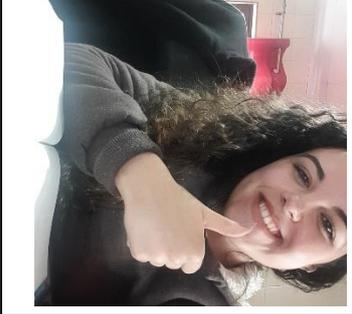
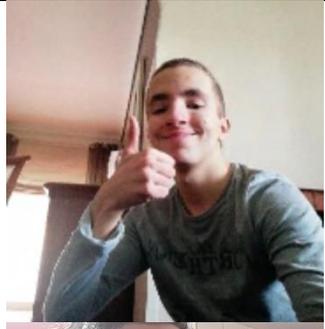
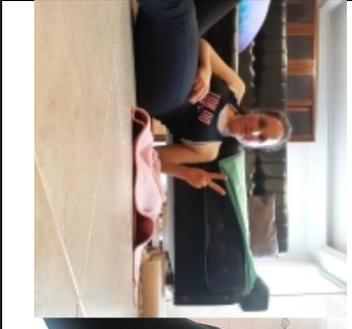
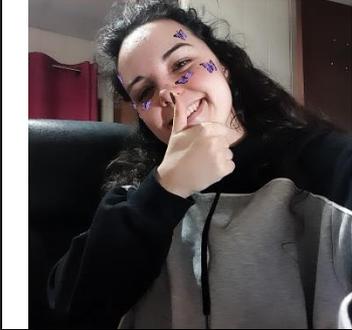


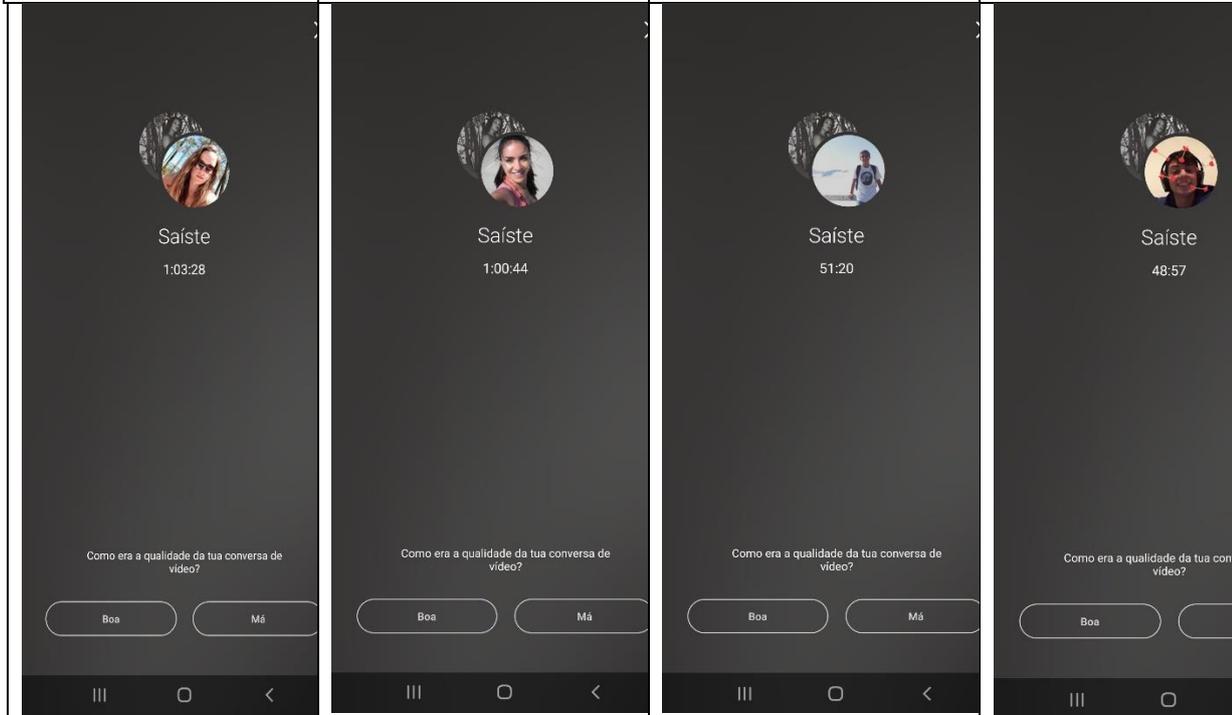
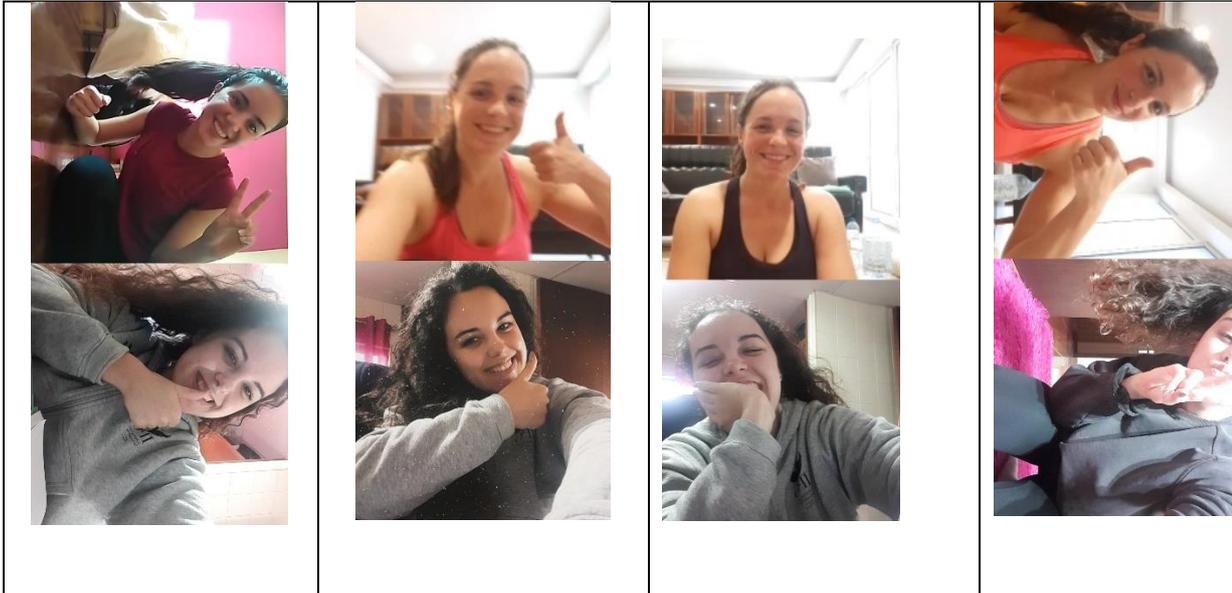
Atividade de natal – natação bebês



Aulas de videochamada







(média da duração das videochamadas)

Anexo 18 – certificado EXS



**CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO
EXS - LAB**

A EXS agradece a participação do/a

Patrícia Santos

No Módulo de formação EXS-LAB.

Data de início: 28/09/2019
Horário: 15h00 - 17h00
Local: KO-HEALTH CLUB
N.º de Unidades de Crédito atribuídas: 0,4
N.º de Horas: 2 Horas
Código de Formação: 208620692 NIF: 246628960

Homologação



Assinatura do Diretor



Hugo Moniz



Anexo 19 - Poster



Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação e Comunicação e Desporto
EXERCÍCIO FÍSICO e BEM-ESTAR




KnockOutAVEIRO

INTRODUÇÃO

Estágio realizado na área do Exercício Físico e Bem-Estar.

Estágio a decorrer na entidade, Knock Out Health Club Center, tendo início no dia 03-10-2019.

Horas de contacto com o ginásio é de 420h, das quais faço 12h por semana.



1 - OBJETIVOS

Gerais

- Aplicar, consolidar e enriquecer os conhecimentos teórico-práticos adquiridos
- Adquirir competências que respondam aos requisitos colocados pela entidade
- Assegurar o desenvolvimento pessoal do saber-saber, saber-ser e saber-estar.

Específicos

A. Atividades de grupo



Participar, auxiliar, planejar e lecionar aulas de grupo de: Zumba, GAP, VPR, Body Pump.

B. Atividades Aquáticas



Participar, ajudar, planejar e lecionar aulas de AMA, natação para bebés e hidroginástica.

C. Sala de exercício



Observar, acompanhar, prescrever sessões de exercício físico e avaliações de aptidão física; auxiliar e corrigir sempre que necessário os clientes em aspetos técnicos do exercício.

2 - ENTIDADE ACOLHEDORA

A entidade é composta por dois ginásios, o knock out health club e o Power Center Knock Out, dentro do Power Center existe ainda a BOX 3810.





2.1. LOCAL DE ESTÁGIO

O estágio curricular decorre na cidade de Aveiro, na rua de Arada. A instituição iniciou o seu percurso, a 1 de maio de 1995, exclusivamente para prática de kickboxing, contudo para satisfazer os seus clientes introduziram o conceito de fitness.

Abarca serviços nas seguintes áreas: Exercício Físico, Saúde e Nutrição, Fisioterapia.

2.2. - INSTALAÇÕES






2.3 - RECURSOS HUMANOS

```

graph TD
    A[Administração  
RAJL LEMOS] --- B[Departamento Jurídico  
SILVÍUS E HANO GUERRA  
E ASSOCIADOS]
    A --- C[Departamento  
Financeiro  
JBL]
    A --- D[Coordenadora Geral  
SILVANA CIREANO]
    A --- E[Departamento Técnico  
BRUNO MARTINS]
            
```

STAFF

Departamento comercial - Bruno Martins
Avaliação e Sala de Exercício - Bruno Martins
Aulas de Grupo KO - Fabiana Pereira
Knock-Out Power Center - André Batista
Personal Training - Bruno Martins
Fisioterapia - Cátia Martins, Fernanda Faller
Nutrição - Iva Ferreira, Luciana Cipriano
Limpeza - Márcia Prieto
Manutenção - Apolónia Pereira
+ 8 Instrutores = 11 no total
+ 1 professor de Natação para adultos
+ 3 comerciais

2.4 - HORÁRIO DE ESTÁGIO

Quinta - feira	Sexta - feira	Sábado
15h00 - 21h00	15h00 - 19h00	10h00 - 12h00

3 - ÁREAS DE INTERVENÇÃO

	Previsto	Executado até 15 de Dec
SALA DE EXERCÍCIO	<ul style="list-style-type: none"> Outubro a Dezembro: Observar e receber Janeiro e Fevereiro: Acompanhar e realizar avaliações Março a Maio: Auxiliar e prescrever sessões de treino 	<ul style="list-style-type: none"> 2 observação de avaliações (mas que 1 part.) 3 observação de 3 avaliações 2 observações de treino (acompanhadas) 3 observações de treino 5 acompanhamentos de treino completos de forma autónoma
ATIVIDADES DE GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> Outubro a Dezembro: Observar e receber Janeiro e Fevereiro: Cooperar e elaborar planos de aula Março a Maio: Planejar e lecionar 	<ul style="list-style-type: none"> Realização de A.G.: 1 Zumba; 3 VPR; 11 BodyPump; 3 CX WORK; 2 BodyBalance; 2 T. Funcional; 3 BodyAttack; 3 CoreClass; 1 PowerJumper; 1 Pilates clínico. Leccionação de A.G.: 2 Zumba (Out); 1 VPR (Dec) Eventos Parciais/leccionação de A.G.: 2 zumba
ATIVIDADES AQUÁTICAS	<ul style="list-style-type: none"> Outubro a Dezembro: Observar e receber Janeiro e Fevereiro: Cooperar e elaborar planos de aula Março a Maio: Planejar e lecionar 	<ul style="list-style-type: none"> 10 aulas em cooperação de AMA 10 aulas em cooperação de natação para bebés. Registo/Observação de 1 aula de Hidroginástica, realização de 4 aulas de Hidroginástica.

4 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estágio é um complemento da ensino, onde é possível colocar em prática tudo o que aprendemos nas aulas teóricas e práticas. As minhas expectativas são inúmeras, visto que o estágio vai permitir-me ter consciência das dificuldades que vão surgir no mundo do trabalho, mas também ganhar competências para as superar, tendo desta modo que me comprometo a cumprir as etapas apresentadas, assim como os objetivos estipulados com o maior empenho e dedicação.

Licenciatura em Desporto 3º ano - Unidade Curricular: Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar
Ano Letivo: 2019/2020 - Docente Orientador: Carolina Vila-Chã - Discente: Patrícia Santos nº1700416

Anexo 20 – Exercícios de body weight - confinamento

Exercícios para cárdio	
Walking jacks Jumping jacks High knees Tuck jumps Box jumps Mountain climbers Burpees Star jacks	

Exercícios para as costas	
Superman Bodyweight row Crunch Leg pull-in Reverse crunch Y superman Split push up	W superman T superman Pullup superman Dead stop to superman TRX / toalha Row Wide grip pushup T pushup

Exercícios para core	
Side plank Russian twist Alternate leg/arm plank V-UP Crunches Lying leg lift	Leg raises Sit-ups Knee to elbow v2 Climber taps Plank Flutter kicks

Exercícios para parte superior	
Push-ups / on knees Push-ups close grip Push-ups Staggered	Push-ups Diamond push-up / on knees Wide push-up on knees Afundos

Push-ups Raise leg Push-ups Decline Push-ups Incline	Pull-up Pike push-up Wall walks Burpees

Exercícios para membros inferiores

Agachamento (Variantes de agachamento) Agachamento sumo Agachamento com uma perna Agachamento com abdução lateral da perna Agachamento com press de ombro Agachamento com elevação frontal Agachamento com salto	Lunge (Variantes de Lunge) Lunges dinâmicos Lunge lateral Lunge com rotação Lunge cruzado Lunge com salto Lunge com flexão lateral do tronco Hip raise with one leg up Fire hydrant Single leg split squat Lunge front kick Single leg squat Calf raises