



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Renato Daniel Ferreira Gonçalves

julho | 2020





RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Renato Daniel Ferreira Gonçalves

Julho | 2020

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

Estágio realizado no Ginásio Clube Bem-Estar



Orientador: Prof.^a Especialista Bernadete Jorge

Tutor: Ângela Saraiva

Julho | 2020

Ficha de Identificação do Estágio Curricular

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

Presidente do IPG: Professor Doutor Joaquim Brigas

Diretor da ESECD: Professor Rui Formoso

Diretor de Curso: Professor Doutor Pedro Esteves

Docente Coordenador: Professora Especialista Bernardete Jorge

Discente: Renato Daniel Ferreira Gonçalves

Número de aluno: 1700282

Curso: Desporto – menor em Exercício Físico e Bem-Estar

Grau pretendido: Licenciatura

Entidade Acolhedora: Ginásio Clube Bem-Estar

Endereço: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro Lot. 41. r/c. drº 6300559 Guarda

Contacto telefónico: 271221186

Tutor de Estágio: Ângela Saraiva

Habilitações Académicas: Licenciatura em Ciências de Desporto

Cargo: Diretora Técnica

Número de Cédula Profissional: 98772

Endereço eletrónico: clubebemestar.gym@gmail.com

Data de início do Estágio: 30 de Setembro de 2019

Data de fim do Estágio: 11 de Junho de 2020

Duração do estágio: 297,5 horas

Agradecimentos:

Após estes três anos de licenciatura, o meu percurso académico termina com a execução de um estágio curricular. Desta forma, pretendo agradecer a todos os docentes e não docentes que de alguma forma contribuíram para a conclusão desta longa caminhada.

Em primeiro lugar quero agradecer à minha coordenadora de estágio Prof^a Especialista Bernardete Jorge, por toda a dedicação e empenho que demonstrou durante este processo, transmissão de conhecimentos e apoio incondicional, em determinadas decisões tomadas em relação ao estágio.

De seguida, agradeço a todos os docentes do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), por todo o profissionalismo e empenho para a passagem de conhecimento na área desportiva, preparando-nos assim, desta forma para um futuro profissional.

Agradeço, de forma particular, à entidade acolhedora o *Ginásio Clube e Bem-Estar*, pela forma como fui acolhido, bem como a todos os profissionais que lá trabalham. À minha tutora, Ângela Saraiva gratifico, todas as palavras que me dirigiu, de forma a que me pudesse orientar nesta nova realidade, no qual, sempre me deixou à vontade para tomar as minhas próprias decisões ao que se refere, a nível de exercícios propostos aos clientes, tornando-me assim, uma pessoa mais autónoma.

Não teria sido tão bem-sucedido, se não houvesse uma boa receção por parte de todos os clientes, peças fundamentais para a minha integração e adaptação ao ambiente do ginásio, tornando assim uma favorável relação entre instrutor / cliente.

Em último lugar, mas não menos importante quero agradecer à minha família, em particular aos meus pais e ao meu irmão, pois sem eles nada disto seria possível, onde o papel deles foi incondicional em todos os aspetos.

Uma obrigado também, a todos os desconhecidos que encontrei nesta cidade e que hoje chamo de amigos, sem eles, não teria tido tanta força de vontade para continuar e concluir todos os meus objetivos.

À Guarda, agradeço todo o acolhimento que me proporcionou, completando o meu crescimento e agradeço também ao Instituto Politécnico pelo acolhimento que tem para com todos os alunos.

Resumo:

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio do menor do Exercício Físico e Bem-Estar, o meu estágio foi desenvolvido na entidade acolhedora Clube e Bem-Estar localizado na cidade da Guarda, no qual realizei 297,5 horas.

No percurso do meu estágio, realizei várias funções, tais como o acompanhamento em sala de exercício, a angariação de clientes de estudo, a execução de sombra em aulas de grupo, onde mais tarde, realizei de forma autónoma aulas de grupo e realizei também um desafio que propunha a todos os clientes do ginásio, de forma a promover o ginásio.

Uma vez que todas as pessoas, tiverem o dever cívico de recolher aos seus lares, devido à pandemia Covid 19, foi dada continuidade ao estágio, porém de forma adaptada, para que todos pudéssemos usufruir de um “ginásio online”. Deste modo, realizei o acompanhamento online a todos os meus clientes de estudo, e mais tarde comecei a realizar aulas de grupo, para alguns clientes.

Este processo, levou a uma nova vivência da perspetiva do mercado de trabalho e à prática de todos os conhecimentos que foram adquiridos, ao longo destes três anos de licenciatura em Desporto.

Palavras Chave: Ginásio, Clientes, Desporto, Aulas de Grupo, Sala de Musculação, Prescrição do Exercício

Índice:

Introdução	1
Capítulo 1 – Caracterização da Entidade	3
1.1 – Caracterização da Cidade	3
1.2 – Caracterização da Entidade:	3
1.2.1. Recursos Humanos	4
1.2.2. Modalidades.....	5
1.2.3. Regulamento Interno do Ginásio.....	6
1.2.4. Horário	6
Capítulo 2 – Objetivos de Estágio e Planeamento	7
2.1. Objetivos de Estágio	7
2.2. Planeamento de Estágio	8
2.2.1. Cronograma Anual.....	8
2.2.2. Horário de Estágio	9
2.2.3. Programação de Atividades	9
Capítulo 3 – Atividade Desenvolvidas	11
3.1. Áreas de Intervenção	12
3.1.1. Receção	12
3.1.2. Manutenção de Materiais e Balneários.....	12
3.1.3. Avaliação Física.....	13
3.1.4. Sala de Musculação e Cardio Fitness	15
3.1.5. Aulas de Grupo	15
3.1.6. Casos de Estudo.....	19
3.1.7. Eventos.....	47
3.1.8. Formações	54
Reflexões Finais.....	58
Bibliografia	60
Webgrafia.....	60

Índice de Ilustrações

ILUSTRAÇÃO 1-BRASÃO DA CIDADE DA GUARDA.....	3
ILUSTRAÇÃO 2 - SALA DE CARDIO FITNESS.....	4
ILUSTRAÇÃO 3 - SALA DE MUSCULAÇÃO	4
ILUSTRAÇÃO 4 - SALA DE AULAS DE GRUPO	4
ILUSTRAÇÃO 5 - PREENCHIMENTO DO PAR-Q	14
ILUSTRAÇÃO 6 - PERÍMETROS DO GÉMEO	14
ILUSTRAÇÃO 7 - PERÍMETRO DAS COSTAS	14
ILUSTRAÇÃO 8 - PERÍMETRO DO BÍCEPS CONTRAÍDO	14
ILUSTRAÇÃO 9 - AULA DE CIRCUÍTO	19
ILUSTRAÇÃO 10 - AULA DE CIRCUÍTO	19
ILUSTRAÇÃO 11 - O MÊS DE TE DESAFIARES	47
ILUSTRAÇÃO 12 - DESAFIO DE ABDOMINAIS	48
ILUSTRAÇÃO 13 - POSIÇÃO INICIAL DO DESAFIO DE ABDOMINAIS	49
ILUSTRAÇÃO 14 - POSIÇÃO FINAL DO DESAFIO DE ABDOMINAIS	49
ILUSTRAÇÃO 15 - DESAFIO DE FLEXÕES	49
ILUSTRAÇÃO 16 - POSIÇÃO INICIAL DO DESAFIO DE FLEXÕES	50
ILUSTRAÇÃO 17 - POSIÇÃO FINAL DO DESAFIO DE FLEXÕES	50
ILUSTRAÇÃO 18 - DESAFIO DE WALL SIT	50
ILUSTRAÇÃO 19 - POSIÇÃO DO DESAFIO DE WALL SIT	51
ILUSTRAÇÃO 20 - DESAFIO DE BURPEES	51
ILUSTRAÇÃO 21 - PROGRAMA DO SEMINÁRIO EM SAÚDE NO DESPORTO	53
ILUSTRAÇÃO 22 - PROGRAMA DO SEMINÁRIO DE ANDEBOL ADAPTADO	54
ILUSTRAÇÃO 23 - PROGRAMA DE FORMAÇÃO ONLINE DO EXER. FISICO PARA O IDOSO SAUDÁVEL	55
ILUSTRAÇÃO 24 - PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE HIIT NA PRESCRIÇÃO	56

Índice Tabelas:

TABELA 1 – RECURSOS HUMANOS	4
TABELA 2 – OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO.....	7
TABELA 3 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO ESTÁGIO.....	7
TABELA 4 – CRONOGRAMA ANUAL.....	8
TABELA 5 – HORÁRIO DE ESTÁGIO.....	9
TABELA 6 – FASES DO PROGRAMA DE ATIVIDADES.....	10
TABELA 7 – HORAS TOTAIS DE ESTÁGIO.....	12
TABELA 8 – INTENSIDADE DE CARGA.....	20
TABELA 9 – COMPOSIÇÃO CORPORAL DO CLIENTE A.....	21
TABELA 10 – PERÍMETROS CORPORAIS DO CLIENTE A.....	21
TABELA 11 – TESTES DE APTIDÃO FÍSICA DO CLIENTE A.....	22
TABELA 12 – PERIODIZAÇÃO DO CLIENTE A.....	22
TABELA 13 – TABELA DE REPETIÇÃO MÁXIMA DO CLIENTE A.....	23
TABELA 14 – PLANO DE TREINO 1 DO CLIENTE A.....	24
TABELA 15 – PLANO DE TREINO 2 DO CLIENTE A.....	24
TABELA 16 – PLANO DE TREINO 3 DO CLIENTE A.....	24
TABELA 17 – PLANO DE TREINO 4 DO CLIENTE A.....	25
TABELA 18 – PLANO DE TREINO DE CONFINAMENTO DA CLIENTE A.....	26
TABELA 19 - RESULTADOS DO TESTE DE RESISTÊNCIA MUSCULAR DA CLIENTE A.....	27
TABELA 20 – COMPOSIÇÃO CORPORAL DA CLIENTE B.....	28
TABELA 21 – PERÍMETROS CORPORAIS.....	29
TABELA 22 – TESTE DE RESISTÊNCIA MUSCULAR.....	29
TABELA 23 – PERIODIZAÇÃO DO CLIENTE B.....	30
TABELA 24 – TESTES DE REPETIÇÃO MÁXIMA DA CLIENTE B.....	30
TABELA 25 – PLANO DE TREINO 1 DO CLIENTE B.....	31
TABELA 26 – PLANO DE TREINO 2 DO CLIENTE B.....	31
TABELA 27 – PLANO DE TREINO 3 DO CLIENTE B.....	31
TABELA 28 – PLANO DE TREINO DO CONFINAMENTO DA CLIENTE B.....	33
TABELA 29 – RESULTADOS DOS TESTES DE RESISTÊNCIA MUSCULAR DO CLIENTE B.....	34
TABELA 30 – COMPOSIÇÃO CORPORAL DO CLIENTE C.....	35
TABELA 31 – PERÍMETROS CORPORAIS DO CLIENTE C.....	36

Índice de Gráficos:

GRÁFICO 1 – SUBDIVISÃO DO ESTÁGIO	11
GRÁFICO 2 – AULAS DE GRUPO	16
GRÁFICO 3 – RESULTADOS DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DO CLIENTE A	26
GRÁFICO 4 – RESULTADOS DOS PERÍMETROS DO CLIENTE A	27
GRÁFICO 5 – RESULTADOS DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DO CLIENTE B AO LONGO DO PROCESSO	33
GRÁFICO 6 – RESULTADOS DOS PERÍMETROS DO CLIENTE B AO LONGO DO PROCESSO	34
GRÁFICO 7 – RESULTADOS DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DA CLIENTE C	40
GRÁFICO 8 – RESULTADOS DOS PERÍMETROS DA CLIENTE C	41
GRÁFICO 9 – RESULTADOS DA COMPOSIÇÃO CORPORAL DO CLIENTE D	46
GRÁFICO 10 – RESULTADOS DOS PERÍMETROS DO CLIENTE D	47
GRÁFICO 11 - NÚMERO DE PARTICIPANTES NO DESAFIO MENSAL	53

Lista de Siglas:

GFUC – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

GAP – Glúteos Abdominais e Pernas

HIIT – *High Intensity Interval Training*

RM – Repetição Máxima

ADM – Associação de Desenvolvimento e Melhoramentos

USP – Universidade de São Paulo

UniFMU – Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas

ULHT - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Introdução

No âmbito da Licenciatura em Desporto, o estágio é uma das unidades curriculares para a conclusão do 3º ano de licenciatura do menor de Exercício Físico e Bem-Estar, na qual é pedido a realização de um Relatório de Estágio, sob a orientação da Docente Bernardete Jorge. Para que pudesse desenvolver este relatório, no final do ano letivo anterior, tive que escolher uma entidade acolhedora.

A entidade acolhedora escolhida, foi o Clube Bem-Estar, situado na cidade da Guarda, entidade esta que desde o meu primeiro dia, sempre me apoiou em tudo. Na altura das escolhas, preferi um ginásio que preenchesse dois requisitos, como ser um ginásio acolhedor e sobretudo um ginásio familiar, tudo o que esta entidade escolhida representa. Neste ginásio, limei muitos conhecimentos que fui aprendendo ao longo destes três anos de licenciatura.

Com a realização deste documento, é de referir que o seu objetivo passa pela caracterização da entidade e as atividades desenvolvidas, quer na sala de aulas de grupo, quer na sala de musculação.

Este relatório, encontra-se estruturado em 3 capítulos. No 1º capítulo faço a caracterização da entidade acolhedora, onde identifico o seu local, abordo também os elementos funcionais do ginásio, as modalidades, o regulamento interno e o seu respetivo horário.

No 2º Capítulo abordo os objetivos de Estágio e o seu respetivo Planeamento, no qual, subdivide-se em programas de estágio, o horário por mim executado, o cronograma anual e os objetivos gerais da entidade.

Por último, temos o 3º Capítulo, onde estão apresentadas todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio. Neste capítulo, falo de tudo o que fiz no ginásio, tal como a angariação de clientes de estudo, realização de aulas de grupo, criação de um desafio e a participação em formações.

O relatório de estágio é terminado com as reflexões finais, onde tenho elaborado uma opinião sobre todo o processo desenvolvido ao longo do estágio.

Todo este processo, em Março de 2020, foi interrompido devido à pandemia do Covid 19, no qual teve que ser adaptado. Existiram muitas mudanças, tais como na realização de planos de treino diferentes para os clientes de estudo de caso, uma vez que nem toda a gente tinha materiais de ginásio em casa, no qual fizeram-se treinos com peso corporal e uma ou outra resistência externa, porém bastante condicionado uma vez que não tinham a minha presença física, para que os pudesse corrigir da melhor forma.

Uma vez que tudo foi alterado, realizei 3 aulas online através da plataforma ZOOM, o que fez com que eu próprio saísse da minha zona de conforto, e me adaptasse a toda esta nova realidade, que penso que executei da melhor forma possível sempre com a orientação do meu tutor e coordenador de estágio.

Capítulo 1 – Caracterização da Entidade

1.1 – Caracterização da Cidade:

A cidade da Guarda, localiza-se na região centro, considerado distrito de Portugal é a cidade mais alta de Portugal com 1056 metros de altitude. A Guarda é constituída por 14 municípios com uma área de 712.1 km² e um número de habitantes de 173 831 em todo o distrito.



Ilustração 1-Brasão da Cidade da Guarda

A Guarda é elevada ao Vale Mondego e insere-se no último contraforte Norte da Serra da Estrela, fruto da altitude desta cidade,

é também curioso o facto de esta região pertencer a três bacias hidrográficas – Mondego, Douro e Tejo, contribuindo para os recursos hídricos das regiões de Lisboa, Porto e Coimbra. A cidade é também conhecida pela cidade dos 5 F: Forte, Farta, Fria, Fiel, Formosa.

1.2 – Caracterização da Entidade:

A entidade que escolhi foi o ginásio Clube Bem-Estar inserido na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, lote nº 41, R/C Direito 6300-559 Guarda. O ginásio foi fundado no mês de março de 2009 e já conta com mais de 1800 sócios.

O Clube Bem-Estar é considerado um ginásio de pequena dimensão, contudo, torna-se bastante acolhedor, uma vez que o bem-estar da pessoa e a procura pelo cumprimento dos objetivos individuais de cada cliente prevalece sempre como objetivo de todos os profissionais da área de desporto.

O ambiente familiar que se vive no ginásio é um dos muitos motivos de permanência dos clientes, tal como as boas condições no que toca à prática do exercício físico proporcionando então, bons profissionais na área de Desporto, bons equipamentos e ótimas condições de higiene.

O ginásio é dividido por três áreas, a sala de musculação (Ilustração 3), a sala de Cardiofitness (Ilustração 2) e a sala de aulas de grupo (Ilustração 4).



Ilustração 2 - Sala de Cardio Fitness



Ilustração 3 - Sala de Musculação

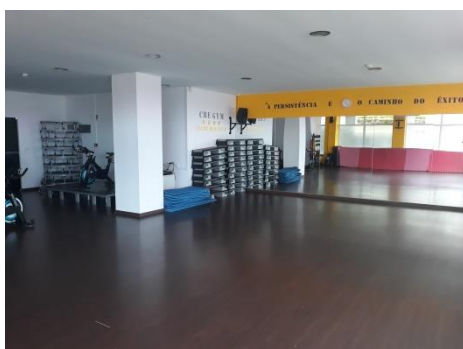


Ilustração 4 - Sala de Aulas de Grupo

1.2.1. Recursos Humanos

A entidade, está sobre direção técnica da Ângela Saraiva acompanhada por 4 instrutores, Filipe Vicente, José Ramos, Marco Vieira e Mónica Reis, conta ainda com a presença de uma estagiária profissional. O mesmo pode ser verificado na tabela descrita em baixo:

Tabela 1 – Recursos Humanos

Diretor Técnico	Instrutores
Ângela Saraiva	Filipe Vicente Mónica Reis Marco Vieira José Ramos

Segundo o Regulamento Interno do ginásio, tanto o diretor técnico como todos os outros instrutores, devem cumprir com alguns requisitos. Cabe ao diretor a coordenação e supervisão da prescrição, a avaliação, a condução e a orientação de todos os

programas de atividades. Deverá também elaborar um manual, do que diz respeito das atividades desportivas que são executadas no ginásio.

Em relação aos instrutores e a todo o staff, incluindo os estagiários, estes deverão ser responsáveis pelo material e a sua respetiva organização, devem criar um ambiente harmonioso, de forma a que o mesmo seja mantido, devem cumprir com os horários que lhes foram propostos e devem de igual modo, manterem-se ativos em todas as suas sessões, tornando-as dinâmicas, comunicativas e motivadoras e por fim, terá ainda o dever de corrigir os exercícios, caso o cliente o esteja a executar de forma menos correta.

1.2.2. Modalidades

O Ginásio Clube Bem-Estar, oferece a cada cliente determinados tipos de aulas, conforme o pacote escolhido. Dispõe ainda de uma sala de musculação, uma sala de Cardiofitness e uma sala de avaliação física. As modalidades disponíveis são:

- *Pilates/Yoga/Recharge*
- *Zumba*
- *Cycling*
- *Body Jump*
- *Crosstraining*
- *Pump*
- *Dumbbells*
- *Abs/SFX Core*
- *Muay Thai* – sendo que esta modalidade, exige que seja paga de forma individual, não pertencendo assim, a nenhum dos pacotes estipulados pelo ginásio em conjunto com as aulas de grupo.

Para que cada cliente, ao visitar o ginásio possa decidir de uma forma mais clarificada o seu pacote, a entidade dispõe de uma tabela, onde especifica as características de cada modalidade que pode ser praticada. A tabela de inventários do ginásio, encontra-se descrita no anexo 3, onde podemos verificar toso o material existente na entidade.

1.2.3. Regulamento Interno do Ginásio

Tal como todas as instituições, o ginásio tem um Regulamento Interno, no qual cada cliente, deve cumprir. Posto isto, o cliente é:

- Responsável de informar/saber se tem alguma contradição à prática do exercício físico, podendo fazer enquanto grávida sendo que o clube não é responsável por qualquer ferimento ou morte.
- Responsável por qualquer dano que causar dentro das instalações.
- Responsável pelos seus objetos pessoais, sendo que, o ginásio não é responsável por qualquer furto. Caso sejam entregues na receção algum pertence, o cliente tem até 3 meses para o levantar.
- Obrigado a finalizar a sua atividade 15 minutos antes do fecho das instalações.
- Proibido estar sob o efeito de qualquer substância ilícita ou alcoolizado, sendo também de tal modo fumar dentro do estabelecimento.
- Obrigado a zelar pela higiene do clube, usando toalhas durante a prática de atividade física por questões básicas de higiene.

O ginásio funciona sobre um protocolo específico de regras, sendo que existem fatores de condicionamento para a prática do exercício. Se o cliente, apresentar algum tipo de lesão, doença, inatividade, experiência em ginásio, uma certa disponibilidade, e motivação, deverá ser adaptado para cada um dos casos, um plano de treino adequado.

Deste modo, cada cliente é avaliado fisicamente por um dos instrutores e ser-lhe-á feito um plano de treino, conforme os seus objetivos. No seu primeiro treino, é acompanhado por um instrutor. Caso o cliente pretenda treino personalizados com um treinador pessoal, deverá solicitá-lo na receção do ginásio.

1.2.4. Horário

O ginásio Clube e Bem-Estar está aberto todos os dias, em exceção do domingo, com um horário diferente em alguns dias.

Às Segundas, Quartas e Sextas está aberto das 9:30h às 21:30h da noite, enquanto que às Terças e Quintas está aberto desde as 07:45h até às 21:30h. Ao sábado, o horário é só de manhã das 10:00h às 14:00h.

Durante a semana, o ginásio, fecha à hora do almoço das 14:00h às 15:00h. Encerra, aos Domingos e Feriados, Sábado de Páscoa e de 24 a 31 de dezembro às 14:00h.

Capítulo 2 – Objetivos de Estágio e Planeamento

2.1. Objetivos de Estágio

Com o início do Estágio Curricular, foram definidos pelo GFUC objetivos gerais e específicos, que foram adaptados ao longo do decorrer do estágio.

Tabela 2 – Objetivos Gerais do Estágio

Objetivos Gerais	Aperfeiçoamento das competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção;
	Aprofundar as competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
	Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que seja necessário;

Tabela 3 – Objetivos Específicos do Estágio

Objetivos Específicos	Avaliação dos espaços e domínios essenciais da intervenção do âmbito do exercício físico;
	Aplicação dos conhecimentos obtidos nas unidades curriculares do menor do exercício físico e bem-estar;
	Observar e analisar sessões de treino/aula de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora;
	Prescrever sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo ou grupo;
	Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício, à captação de novos praticantes e a sua retenção

2.2. Planeamento de Estágio

2.2.1. Cronograma Anual

Na realização do meu estágio, surgiram diversas adaptações. A partir do dia 12 de Março, o estágio presencial foi suspenso, e para tal, uma das adaptações, para a conclusão do estágio, surgiu na realização de acompanhamento online dos casos de estudo, através de uma plataforma online começando no dia 9 de abril. Estas alterações, levaram a que o meu cronograma anual (tabela 4), também sofresse algumas alterações. Este tempo de espera foi devido às implicações que este processo teria, tanto a nível de estágio como a nível de clientes. Uma vez que o número de aulas de grupo, ainda era bastante insuficiente. A partir do dia 9 de maio, comecei a realizar aulas online para alguns dos clientes do ginásio.

Tabela 4 – Cronograma Anual

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

Legenda	
	Estágio
	Fins de Semana
	Feriados
	Feriado Municipal da Guarda
	Dias não existentes

2.2.2. Horário de Estágio

Durante este processo, o horário de estágio sofreu alterações, tendo sido adaptado ao longo do período. No primeiro horário estipulado, estagiava às sextas feiras de manhã, porém como não havia uma quantidade de clientes elevada, a minha tutora, decidiu retirar o horário de sexta feira, aumentando assim a carga horária nos restantes dias da semana.

O horário que se segue apresentado na tabela 5, representa o meu último horário antes do fecho do ginásio devido à pandemia.

Tabela 5 – Horário de Estágio

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Total
Horário	18:00h – 21:00h	18:00h – 21:00h	17:30h – 20:30h	18:00 – 21:00h	...	
Horas	3h	3h	3h	3h	...	12h

Dentro destas horas realizava funções como receção, acompanhamento na sala de musculação e cardiofitness. Mais tarde, passei a ter funções nas aulas de grupo, começando por realizar sombra e mais tarde, passei a dar aulas com total autonomia.

2.2.3. Programação de Atividades

O estágio curricular é dividido por três fases, sendo que na 1º fase – Fase de Integração, está introduzido as reuniões preparatórias com o tutor de estágio, os respetivos objetivos e o planeamento das atividades a desenvolver.

A 2º fase – Fase de Intervenção, contempla a observação de aulas de grupo e sessões de *Personal Trainer*, no que, passado um determinado período, levou à intervenção com os clientes.

Na 3º fase – Fase de Conclusão, avaliei os objetivos que tinham sido definidos no início do estágio, e verifiquei se os mesmos foram atingidos, refletindo também nas metodologias e recursos usados ao longo do estágio.

Na tabela 6, identifiquei as fases seguindo-se da data em que as mesmas tinham que entrar em execução.

Tabela 6 – Fases do Programa de Atividades

Fases		Início
1ª Fase	Fase de Integração	30/09/2019
2ª Fase	Fase de Intervenção	28/10/2019
3ª Fase	Fase de Conclusão e Avaliação	11/05/2020

Capítulo 3 – Atividades Desenvolvidas

Durante o estágio curricular realizado no ginásio Clube Bem-Estar, completei no total 297,5 horas sendo que, o número total de horas mínimas foi alterado de 420 horas para 272 horas, devido à situação do Covid 19 que Portugal enfrentou nos últimos meses.

Posto isto, encontra-se especificado no gráfico 1, a subdivisão de horas relativamente ao tempo passado na sala de musculação, tal como ao número de aulas de grupo.

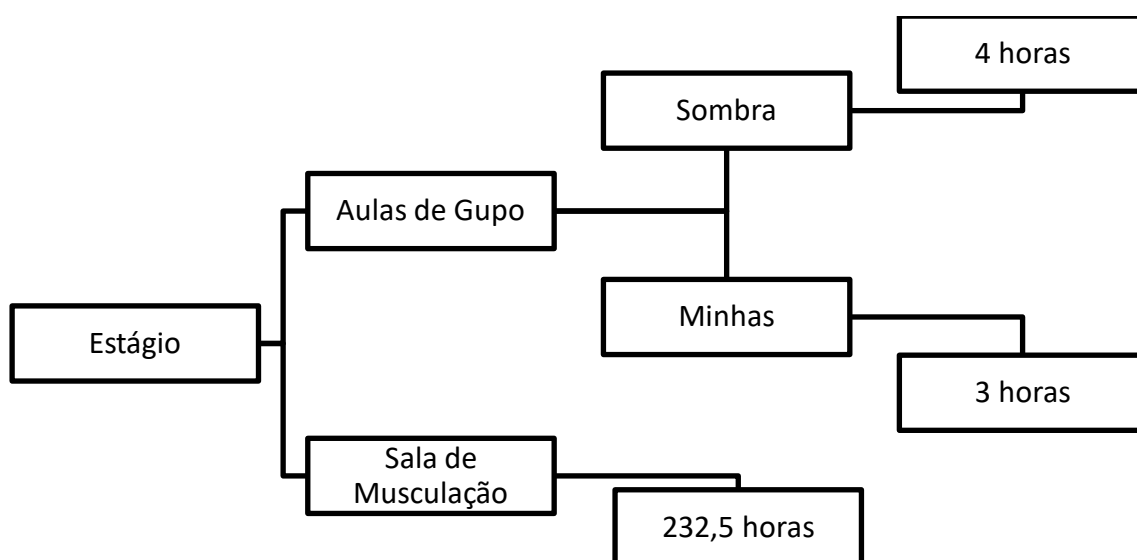


Gráfico 1 – Subdivisão do Estágio

Durante este período, realizámos diversas reuniões de coordenação do estágio curricular, para que fosse esclarecido qualquer tipo de dúvida. Posto isto foram contabilizadas 8 horas de reuniões.

No final do mês de março, recebemos ordens que o estágio iria continuar de forma online, devido à situação pandémica que o país atravessava. Dessa forma, passei a executar os treinos online para os meus clientes de estudo, de forma a que eles não atrasassem o seu progresso/evolução. De igual modo, comecei a elaborar aulas online com alguns clientes do ginásio Clube e Bem-Estar e também, realizei desafios semanais durante o mês de maio.

Durante este tempo, executei dois treinos para os clientes do ginásio, pelo qual realizei um vídeo para cada um, onde exemplificava cada exercício.

Perante isto, demonstro na tabela 7, o número de horas totais de cada uma destas componentes de estágio realizadas online.

Tabela 7 – Horas totais de Estágio

Treinos	23 horas
Aulas de Grupo	21 horas
Desafios	4 horas
Vídeos	2 horas

3.1. Áreas de Intervenção

3.1.1. Receção

Para uma melhor integração e contacto com os clientes, foi-me dada funções de receção, na qual os clientes perante a sua entrada, tinham de dar o seu número de cliente associado de forma a que a entrada fique registada no sistema, executo também a contagem dos clientes nas aulas de grupo e, caso algum cliente se esquecesse de água, o ginásio dispunha de garrafas de água à venda.

3.1.2. Manutenção de Materiais e Balneários

O ginásio, requer no final do dia, de uma limpeza e arrumação de todo o espaço envolvente do cliente. Posto isto, perto da hora do ginásio encerrar, começava por organizar todo o material como a sua manutenção. No que requer à manutenção dos materiais, estas requerem um cuidado especial, pois se não forem cuidados, vai originar que os mesmos se degradem com facilidade, podendo originar danos colaterais aos clientes.

Quanto aos balneários, sala de musculação e cardiofitness, após o fecho do ginásio, era realizada a limpeza. Nos balneários é realizada uma limpeza mais aprofundada, uma vez que é um espaço utilizado por muitos clientes, assim sendo, limpa-se o chão, e verificamos se existe papel. A sala de musculação e cardiofitness, também requer uma

especial atenção onde são higienizadas todas as máquinas e materiais e é passada a mopa no chão de forma a que esteja pronto para novas utilizações no dia seguinte.

3.1.3. Avaliação Física

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

- Identificar e excluir os indivíduos com contra indicações médicas na realização do exercício físico.
- Identificar os indivíduos com sintomas de doença e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças e que devem receber avaliação médica de começarem um programa de exercício físico.
- Identificar os indivíduos com considerações clínicas de doenças significativas às quais deveriam participar num programa supervisionado por um médico.
- Identificar os indivíduos com outras necessidades especiais.

A entidade vigora com o seu próprio protocolo de avaliação física dos clientes. Uma vez que se tratava de um método diferente, pois não mede as pregas adiposas nem realiza testes de flexibilidade, visto que não têm material necessário para a sua realização.

Após ter observado duas avaliações físicas, compreendi como tinha que executar, exclusivamente com o uso da balança de bioimpedância, balança esta que calcula o peso, a percentagem de massa gorda, a quantidade de massa muscular, a percentagem total de água corporal, o nível de avaliação física, a massa óssea, a taxa metabólica basal, a idade metabólica e o nível de gordura visceral seguindo-se das medidas dos perímetros corporais.

Comecei então a realizar avaliações físicas, não apenas aos meus clientes de estudo, como a clientes já associados. Durante estas avaliações, mantive uma comunicação de forma clara com os clientes, obtendo assim informação dos seus objetivos.

Depois da realização da pesagem na balança, abordava com o cliente cada parâmetro avaliado. Completava por fim, se, os objetivos iniciais que foram proferidos, se mantinham iguais. Explicava também, que iria executar os planos de treino conforme os

objetivos e baseados nalgum problema de saúde que tivessem referidos. Alertava ainda, que as práticas de exercício físico têm que ser algo regular, e que deverá existir uma alimentação equilibrada, para que o processo seja mais benéfico. Nas seguintes ilustrações, podemos verificar alguns exemplos de uma avaliação física realizada.



*Ilustração 5 - Preenchimento do PAR-Q
Fonte Própria*



*Ilustração 6 – Perímetro do Gêmeo
Fonte Própria*



*Ilustração 7 – Perímetro das costas
Fonte Própria*



*Ilustração 8 – Perímetro do bíceps contraído
Fonte Própria*

3.1.4. Sala de Musculação e Cardiofitness

O ginásio Clube e Bem-Estar é composto por duas salas, a sala de musculação e a sala de cardiofitness, as quais possuem diversos materiais que proporcionam ao cliente os elementos necessários para a obtenção dos objetivos.

Na sala de musculação, uma das maiores prioridades, passava pela comunicação com os clientes, com o objetivo que os mesmos, se sentissem acolhidos, ajudava também na realização dos exercícios, corrigindo posturas ou tirando as dúvidas sobre a forma mais correta para a realização do exercício.

No decorrer desta nova aprendizagem, verifiquei que utilizei vários conhecimentos que me foram ensinados ao longo dos 3 anos de licenciatura, em específico do menor em Exercício Físico e Bem-Estar.

Como receção de novos clientes, existe sempre, um acompanhamento por um instrutor no qual, explica a utilização de todas as máquinas, para que o cliente se sinta acolhido de forma a que venha a obter uma melhor performance e postura na realização dos exercícios. Durante este processo de acompanhamento do treino, tenho um discurso motivador de forma a que o cliente não desista aos primeiros obstáculos.

No decorrer do acolhimento, explico ao cliente que o exercício físico por vezes pode ser ingrato, uma vez, que dependendo de vários fatores, os resultados obtidos, podem não ser os aguardados logo no primeiro período, uma vez que a alimentação também é um contributo essencial.

3.1.5. Aulas de Grupo

3.1.5.1. Planeamento das Aulas

Segundo Cerca (2003), as fases das aulas de grupo estão subdivididas em alguns parâmetros, tais como é demonstrado no gráfico seguinte:

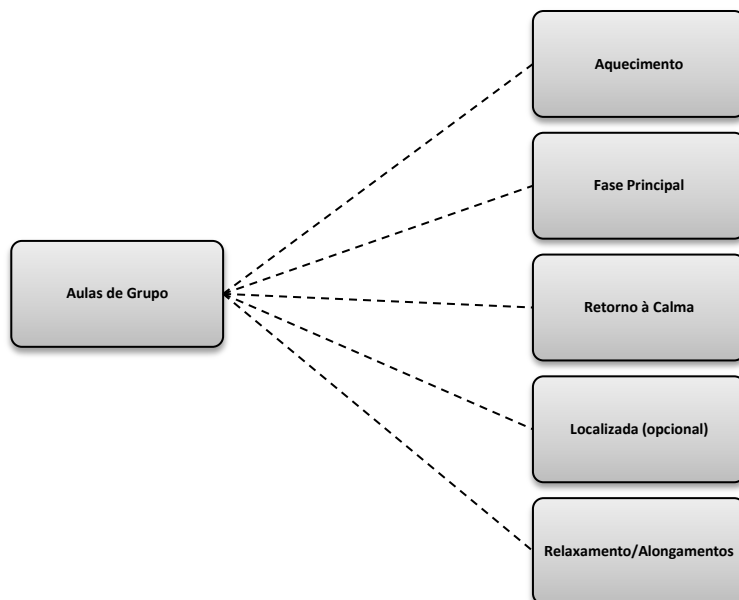


Gráfico 2 – Aulas de Grupo

Ao que se refere o aquecimento, este deverá ter uma duração de 5 a 10 minutos, pois o principal objetivo é que haja uma preparação fisiológica do aluno, levando ao aumento da frequência cardíaca, respiratória e ao aumento da temperatura interna. Também relativamente ao processo de aquecimento, este também leva a que exista um aumento do fluxo de sangue para os músculos e o aumento da flexibilidade de tendões e ligamentos.

Deverá ser realizado como movimentos simples onde a sua velocidade seja reduzida, de pequena altitude e com uma baixa intensidade. Segundo Cerca (2003), o aquecimento deveria ser de forma leve, o que faz com que seja prudente e confortável de maneira a que o corpo se prepare para um exercício mais exigente, seguidamente.

Quanto à fase principal, esta tem uma duração de 20 a 45 minutos, não sendo aconselhável mais tempo. Segundo Cerca (2003), é normal ser prescrito a um cliente um treino com uma duração entre os 15 e os 26 minutos dentro da zona alvo.

Esta fase, trata-se da mais longa e é também a mais importante, sendo que é composta por um conjunto de exercícios agrupados, que formam uma coreografia e podem ter diferentes níveis de impacto, sendo o nível alto, médio e baixo.

Após a fase principal executa-se o retorno à calma, com a duração de máxima de 5 minutos. O retorno à calma tem como objetivo a diminuição gradual da frequência cardíaca e respiratória, sendo que os movimentos são de menor amplitude. Segundo Brooks (1998), este retorno previne eventuais casos de cardiopatias ou eventuais stress fisiológico e psicológico do cliente.

Nesta subdivisão, deverá ser procurado o relaxamento dos membros superiores e inferiores e a preparação para a seguinte fase. Com a diminuição do retorno do sangue venoso e conseqüentemente a redução do volume sistólico num momento em que as frequências cardíacas e as exigências do miocárdio por oxigénio ainda são elevadas, poderá estar relacionado, segundo ACSM (2000).

A última fase, relaxamento/alongamentos é uma das fases mais importantes. Esta tem uma duração de 5 a 10 minutos, onde o seu principal objetivo, segundo Pápi (1997) é proporcionar uma ação favorável e estimulante da circulação periférica, assim como uma ajuda importante para um tónus muscular equilibrado, eliminando assim todos os metabólicos provenientes das contrações musculares consecutiva e uma reposição do cumprimento inicial dos diversos grupos musculares.

Os exercícios utilizados são específicos de relaxamento, do controlo da respiração e da flexibilidade dos grupos musculares referidos durante a aula. Cada alongamento deverá ter uma duração de 10 a 30 segundos com um número de repetições entre os 3 e os 4, por cada grupo muscular, como refere ASCM (2000). Uma aula, com que a finalidade seja, o alongamento ou relaxamento das zonas musculares, poderá ter uma duração entre os 20 e 60 minutos.

3.1.5.2. Aulas de Grupo

Incluído na 2ª fase de desenvolvimento, estão inseridas as aulas de grupo. Na entidade acolhedora, comecei esta fase subdividida em quatro etapas.

A primeira etapa é designada pela etapa de observação, onde realizei observações das aulas de grupo, preenchendo um formulário (ficha de observação) sobre as mesmas. A

segunda etapa passou pela participação nas aulas, como cliente, de forma a que pudesse obter uma perspetiva diferente. A terceira etapa é de realização de sombra de um instrutor, no qual, ajudei na realização da aula. Também, executei a realização de uma faixa musical de uma aula. A última etapa, desenvolveu de modo a executar as aulas de grupo de forma autónoma.

Ao iniciar este processo de sombra, fiz de sombra nas aulas de abdominais, na qual, tive a oportunidade de planear metade de uma aula (duração de 30 minutos), nas aulas de *Dumbbells* pude instruir a faixa de bíceps e no *crosstraining*, realizei sombra, no qual, ajudava os clientes na execução do exercício e motivando-os para o melhor proveito da aula.

Com o aproximar da segunda fase, e após ter sido acompanhado por alguns profissionais, iniciei a ministração de aulas de grupo de forma autónoma, começando com uma aula de Abdominais com a duração de 30 minutos. Estas aulas que tiveram de terminar devido à pouca adesão por parte dos clientes, uma vez que eram ministradas no período da manhã.

Mais tarde, comecei a dar aulas de Circuito com a duração de 30 minutos. Nestas aulas havia a participação de clientes, visto que eram realizadas num período de maior adesão do ginásio.

Devido à situação que Portugal enfrentou a partir do mês de Março, tornou-se impossível que realizasse mais modalidades, porém ainda consegui instruir uma aula de *Cycling* com a duração de 30 minutos. Uma vez então impedido de poder dar mais aulas de grupo presenciais, tive que me adaptar à realidade e juntei alguns clientes do ginásio e comecei a executar aulas online, onde, de forma muito mais autónoma, ganhei mais experiência com a continuidade do trabalho.

As aulas de grupo online, normalmente tinham um número pequeno de clientes. Realizei um questionário aos clientes para perceber

quais as modalidades que gostariam de ver ministradas online. As aulas escolhidas, foram as mais votadas sendo elas, Glúteo Abdominal e Pernas (GAP), Localizada e *High Intensity Interval Training* (HIIT).



Ilustração 9 – Aula de Circuito
Fonte Própria



Ilustração 10 – Aula de Circuito
Fonte Própria

3.1.6. Casos de Estudo

Para a realização do estágio curricular é estipulado pelo GFUC, a necessidade de possuir pelo menos 3 clientes de estudo. Esta seleção, cabe a cada estagiário, que terá que abordar clientes de forma a explicar todos os procedimentos necessários e perceber se existe motivação para levar o processo até ao fim.

De maneira a facilitar a escolha, preferi optar por novos clientes do ginásio. Tive a oportunidade de poder trabalhar com 4 clientes (3 mulheres e 1 homem com idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos) que desde o início se mostraram motivados em fazer parte de todo o processo.

Com esta dinâmica de realizar estes planeamentos de treino individualizados para cada cliente, levou a que tivesse uma melhor visão do futuro.

3.1.6.1. Metodologia do Treino

Segundo *Fleck e Kraemer (1997)* e *Baechle et al. (2000)*, referem que a ordem dos exercícios é iniciada por exercícios multiarticulares para os monoarticulares, alternando assim, exercícios da parte inferior com a parte superior do corpo e realizar superséries ou series compostas.

A intensidade da carga, é baseada conforme os objetivos do cliente, sendo que, na tabela 8 mostra que:

Tabela 8 – Intensidade de Carga

Objetivo do Treino		Carga (%1RM)	Repetições Alvo	Séries	Repouso
Força Máxima		>85	>6	2-6	2 a 5 min
Potência	Evento de esforço único	80-90	1-2	3-5	2 a 5 min
	Evento de esforços múltiplos	75-85	3-5	3-5	
Hipertrofia		76-85	6-12	3-6	30s a 1,5 min
Resistência Muscular		<67	>12	2-3	< 30s

No que diz respeito ao treino de força máxima, estes têm como objetivo recrutar o máximo de fibras musculares, melhorando a taxa de produção da taxa de força e densidade muscular. Este treino deverão ter um número de repetições abaixo dos 6, com uma carga acima dos 85% 1RM e realizando 2 a 6 series e um repouso de 2 a 5 minutos, como comprova a tabela 8.

O treino de Hipertrofia, segundo o que consta na tabela 8, deve ser realizado entre 6 a 12 repetições, fazendo assim 3 a 6 series, com uma carga entre 76% a 85% de 1RM com o devido descanso. Posto isto, este treino tem como objetivo o aumento da massa muscular, com a definição de todos os grupos musculares.

Quando se aborda grandes grupos musculares, de maneira a alterarem os músculos trabalhados, preferindo assim o uso de máquina, fala-se de um Treino de Resistência Muscular. O treino deverá ser realizado com repetições acima de 12, com 1 a 3 séries e um repouso entre os exercícios de 30 segundos a 1 minuto e realizando cargas abaixo dos 65% 1RM.

Com o objetivo de trabalhar os grandes grupos musculares, multiarticulares, originando o uso de exercícios mais complexos, trabalhando assim de 12 a 15 repetições por exercício, com 2 a 3 séries, e um descanso menor que 30 segundos, trata-se de um treino de Tonificação Muscular.

3.1.6.2. Cliente de Estudo A

O cliente A, do género feminino, tem 19 anos, residente na cidade da guarda e é estudante. A cliente, já auferia práticas desportivas em ginásios, porém já não praticava exercício físico havia algum tempo.

A primeira avaliação física decorreu no dia 21 de novembro de 2019, onde no preenchimento do questionário inicial, os seus principais objetivos foram, a redução da massa gorda, o aumento da flexibilidade e a melhoria da aptidão física geral. De seguida realizou o questionário, numa vertente mais da saúde, estratificando assim os fatores de risco para a realização do exercício físico. O seu nível de risco é baixo devido a dois fatores: sedentarismo e fumadora. A seguir, foi realizada a composição corporal (tabela 9) e a medição dos perímetros corporais (tabela 10).

Tabela 9 – Composição Corporal do Cliente A

Data	21/11/2019	Classificações
Idade	18	
Altura	164 cm	
Massa Corporal	58.1 Kg	
IMC	21.6	Média
% Massa Gorda	29%	Normal
% Total de Água Corporal	49.9%	Média
Massa Muscular	39.2 Kg	
Nível de Avaliação Física	5	Saudável
Massa Óssea	2.1 Kg	Média
Taxa Metabólica Basal	1324 Kcal	
Idade Metabólica	19	
Nível de gordura visceral	1	Excelente
Relação Cintura/Anca	0,69	Baixo

Tabela 10 – Perímetros Corporais do cliente A

Data	21/11/2019
Gémeo Esquerdo	36 cm
Gémeo Direito	36 cm
Coxa Esquerda	56 cm
Coxa Direita	56 cm
Peito	84 cm
Costas	86 cm
Trícep Esquerdo	27 cm
Trícep Direito	27 cm

Bicep Esquerdo	26.3 cm
Bicep Direito	26.3 cm
Bicep Contraído Esquerdo	27 cm
Bicep Contraído Direito	27 cm
Antebraço Esquerdo	22.7 cm
Antebraço Direito	22.7 cm
Abdominal (Umbigo)	70 cm
Cintura	65 cm
Anca	94 cm

Foi ainda realizado os testes de aptidão física, sendo executado os testes de resistência muscular sendo eles: teste de *Curl Up*, teste de Flexões e o teste de *Wall Squat Test*.

Tabela 11 – Testes de Aptidão Física do Cliente A

	Data	Nº de Repetições	Classificação
Curl-Up	21-11-2019	27	Média
Flexões	21-11-2019	17	Fraco
Wall Squat Test	21-11-2019	1,44 Minutos	Excelente

Após a realização da avaliação e os testes físicos, conforme os resultados planeie o tipo de treino a realizar de forma a chegar aos objetivos do cliente A, referido na tabela 12, a periodização do cliente.

Podemos verificar que na tabela, constam algumas siglas que são designadas por: AA – Adaptação Anatômica, RM – Resistência Muscular, TOM – Tonificação Muscular e TM – Treino Misto.

Tabela 12 – Periodização do cliente A

Periodização Cliente A							
Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
AA	RM	RM	TOM	TOM	TM	RM	RM

A avaliação física foi realizada uma semana mais tarde, porque o cliente na semana dos testes de repetição máxima, encontrava-se impossibilitado, visto que estava menstruada. A menstruação é um dos fatores, pela qual, não é possível a realização da avaliação de bioimpedância.

Na semana anterior à avaliação física, iniciei o processo de acompanhamento do cliente A, através dos testes de Repetição Máxima, que foram divididos em 2 dias diferentes (14/11/2019 e 15/11/2019).

Segundo Kraemer (2006), os testes de Repetição Máxima são de forma indireta pois, têm o objetivo de calcular a estimativa da repetição máxima de um cliente. O protocolo de realização do teste é:

- Aquecimento geral de 5 minutos seguidos de alongamentos dos músculos envolvidos no teste.
- Aquecimento ligeiro com 5 a 10 repetições, com carga de 12 a 15 RM.
- Após a recuperação de 1 a 2 minutos, haverá um aumento de carga cerca de 10% e realizar 3 a 4 repetições.
- Após a recuperação de 2 a 3 minutos, haverá um aumento da carga em cerca de 5 a 10% e realizar o número máximo de repetições possível.
- Se ultrapassar as 10 repetições, o teste terá que ser parado e deverá existir uma pausa de 2 a 3 minutos e após este período, a carga deverá ser aumentado 5 a 10% e o cliente, deve realizar o teste com o número máximo de repetições.

Na tabela seguinte, podemos verificar os resultados obtidos pela cliente A, no que se referem os testes de Repetição Máxima.

Tabela 13 – Tabela de Repetição Máxima do Cliente A

Exercício	Nº Repetições	Carga	RM	Resistência (60% a 67%)	Hipertrofia (76% a 85%)	Força Muscular (>85%)
Leg Press	6	145 Kg	174 Kg	104 – 116 Kg	132 – 148 Kg	>148 Kg
Supino Vertical	6	25 Kg	30 Kg	18 – 20 Kg	23 – 25,5 Kg	>25,5 Kg
Leg Extension	3	70 Kg	77 Kg	46 -52 Kg	59 – 65 Kg	>65 Kg
Remada Baixa	2	30 Kg	32 Kg	19 – 21 Kg	24 – 27 Kg	>27 Kg
Leg Curl	4	45 Kg	50 Kg	30 – 34 Kg	38 – 42 Kg	>42 Kg
Peck Deck	5	15 Kg	16 Kg	10 – 11 Kg	12 – 14 Kg	>14 Kg
Puxador Alto	2	35 Kg	37 Kg	22 – 25 Kg	28 - 32 Kg	>32 Kg
Bíceps	4	25 Kg	28 Kg	17 – 19 Kg	21 – 24 Kg	>24 Kg
Tríceps	4	12 Kg	13 Kg	8 – 9 Kg	10 – 11 Kg	>11 Kg
Ombros	10	5 Kg	7 Kg	4 – 5 Kg	5 – 6 Kg	>6 Kg
Agachamento	4	70 Kg	81 Kg	49 – 54 Kg	62 – 69 Kg	>69 Kg

Gêmeos	10	150 Kg	204 Kg	122 -137 Kg	155 – 173 Kg	>173 Kg
---------------	----	--------	--------	-------------	--------------	---------

Conforme os objetivos do cliente delineie um plano de treino com quatro treinos, visto que o cliente se disponibilizou a treinar quatro vezes por semana. Sendo os objetivos do cliente A, a redução da massa gorda, o aumento da flexibilidade e o aumento da aptidão física geral. Deste modo elaborei planos de treino adequados aos objetivos, onde o foco era o trabalho da resistência muscular.

Tabela 14 – Plano de Treino 1 do cliente A

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
		Bicicleta	10 Minutos		
1	10	Chest Press	12	3	15 Kg
2	7	Remada Baixa	12	3	20 Kg
3	H	Supino	12	3	4 Kg
4	TRX	Remada no TRX	12	3	
5	8	Bicípites Curl	12	3	17 Kg
6		Curl Abdominal	15	3	
7		Sitting Twist	15	3	
8		Alongamentos			

Tabela 15 – Plano de treino 2 do cliente A

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
		Passadeira	10 Minutos		
1.1	2	Leg Press	15	3	105 Kg
1.2		Jumping Jacks	30 segundos	3	
2.1	3	Leg Extension	12	3	45 Kg
2.2	4	Leg Curl	12	3	30 kg
3	H	Deltóide Press	12	3	5 Kg
4	E	Ponte de Glúteos afastando as pernas	15	3	
5		Prancha de Cotovelos	30 segundos	3	
6		Mobilidade			

Tabela 16 – Plano de Treino 3 do cliente A

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
		Elíptica	10 Minutos		
1	9	Peck Deck	12	3	10 Kg
2	5	Puxador Alto	12	3	22 Kg
3		Flexões	12	3	

4	H	Remada Baixa	12	3	6 Kg
5	8	Tricípite Extension	12	3	8 Kg
6		Leg Raises	10	3	
7		Toe Taps	20	3	
8		Alongamentos			

Tabela 17 – Plano de Treino 4 do cliente A

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
		Passadeira	10 Minutos		
1		Jumping Jacks	30s / 30s	3	
2		Mountain Climbers	30s / 30s	3	
3		Burpees	30s / 30s	3	
4		Prancha Afastando as Pernas	30s / 30s	3	
5	Escadas	Corrida Variada pelas escadas	30s / 30s	3	
6		Prancha tocando nos ombros	30s / 30s	3	
7		Super-Homem	30s / 30s	3	
8		Alongamentos			

Os planos de treino referidos anteriormente, são planos que têm uma duração até à segunda avaliação física, que se realiza de 2 em 2 meses.

A cliente a 23 de janeiro de 2020, realizou a 2ª avaliação física onde os valores não foram os esperados. A cliente aumentou o seu peso (aumento de 2,3 kg), aumentou também a percentagem de Massa Gorda (aumento de 1.1%), porém aumentou a Massa Muscular em 0,8 kg. Perante os resultados, a cliente referiu que andava desmotivada para a prática do exercício físico o que fez com que não tivesse cuidado algum com o tipo de alimentação. Apesar destes resultados, aumentou os testes de resistência muscular.

Período de Confinamento:

Neste período surgiram tempo de muitas incertezas. Após o fecho do ginásio estabeleci contacto com a cliente, para que, a mesma não parasse durante este período. Executei

assim, um plano de treino *Full Body* só com a necessidade de um garrafão e um treino de Cardio somente com peso corporal.

A cliente passou algum tempo adquiriu equipamento de ginásio, tal como halteres e elásticos o que permitiu a realização de um plano de treino mais elaborado e específico, tal como pode ser observado na tabela seguinte (tabela 18) um dos planos:

Tabela 18 – Plano de Treino de confinamento da Cliente A

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
1	<u>Aquecimento</u>	Jumping Jacks Skipping Alto	30s 30s	3	
2		Agachamento Lateral	20	3	
3	H	Lunge Dinâmico	20	3	6 kg
4	H	Peso Morto	20	3	8 kg
5	E	Abdução da Anca de joelhos	20	3	
6	H	Ponte de Glúteos	20	3	8 kg
7	E	Donkey Kicks	20	3	
8		Dead Bug	20	3	
9		Alongamentos			

A cliente A, terminou os seus treinos no dia 11 de Junho de 2020, realizando neste dia os testes de Resistência Física e a Medição do Peso Corporal. Nos seguintes gráficos estão apresentados os resultados obtidos pela cliente durante todo o seu processo.

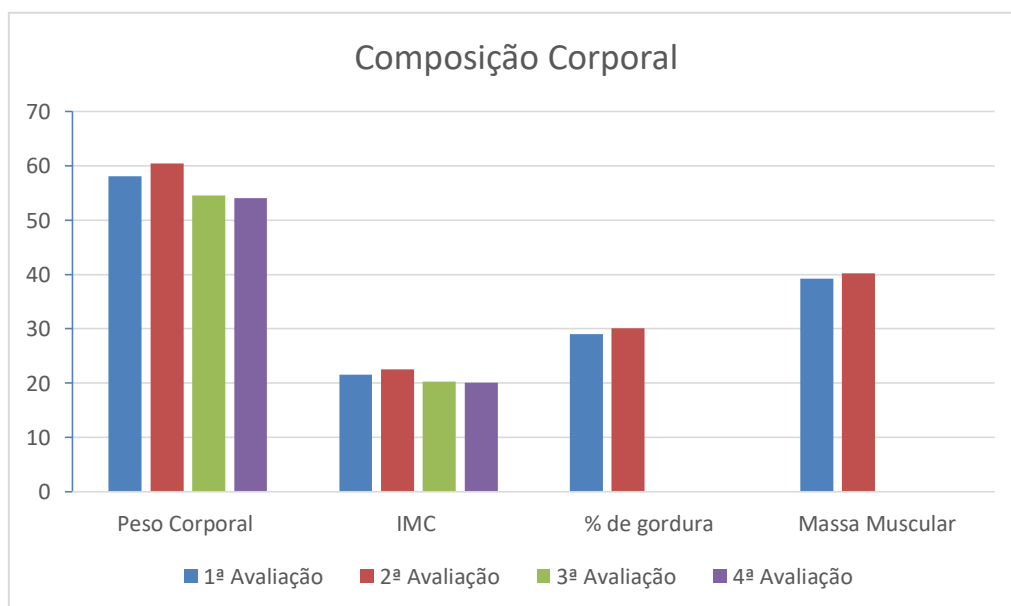


Gráfico 3 – Resultados da Composição Corporal do Cliente A

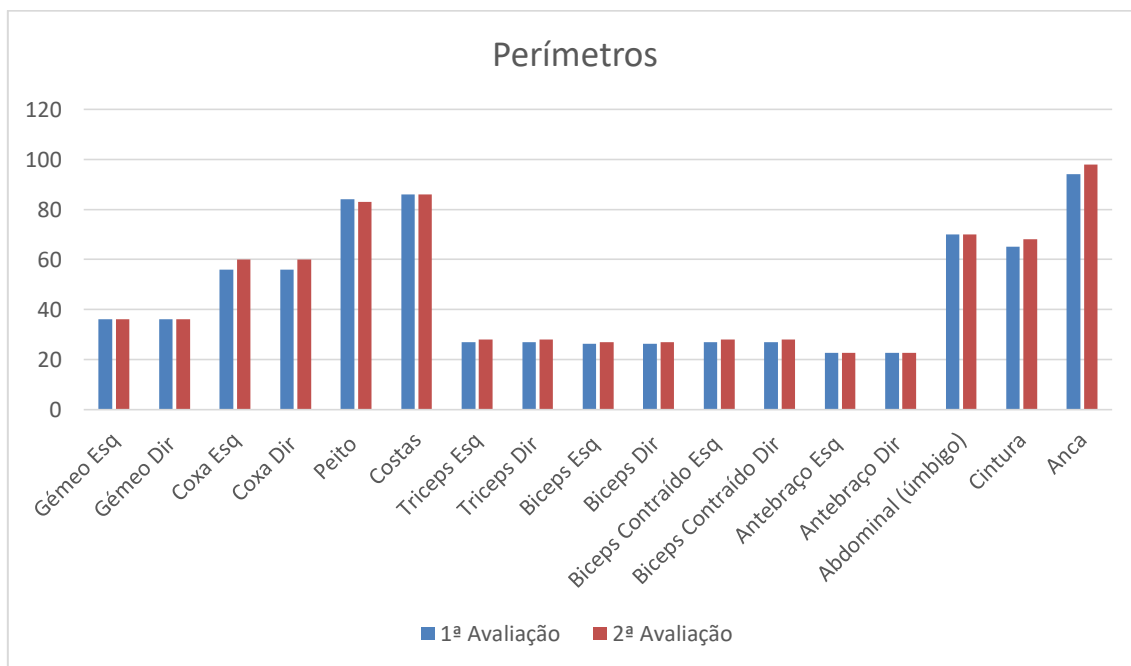


Gráfico 4 – Resultados dos Perímetros do Cliente A

Tabela 19 - Resultados do Teste de Resistência Muscular da cliente A

	1ª Avaliação	Classificação	2ª Avaliação	Classificação	3ª Avaliação	Classificação
Curl-Up	27	Média	38	Acima da Média	52	Acima da Média
Flexões	17	Fraco	30	Bom	22	Razoável
Wall Squat Test	1,44 minutos	Excelente	2,10 minutos	Excelente	4,18 minutos	Excelente

Apesar de terem existido algumas controvérsias nos resultados na segunda avaliação, a cliente A demonstrou-se mais aplicada e motivada apesar dos resultados menos bom, fazendo com que os treinos e as avaliações seguintes, originassem resultados favoráveis. Na conclusão do processo, a cliente A, ficou satisfeita com os resultados obtidos, segundo o que demonstrou no seguinte comentário.

“Entrei para o ginásio com o objetivo de perder peso e não podia estar mais feliz por conseguir estes resultados. No início estava desmotivada e achava que iria desistir,

como já tinha acontecido anteriormente, mas graças a ti, à tua paciência e vontade de ajudar, os resultados estão à vista. Estiveste sempre disposto a arranjar soluções quando não conseguia fazer algum exercício, o que ajudou bastante e estiveste sempre lá para “puxar por mim” e mostrar-me que era capaz sendo que eu dizia o contrário. Não poderia estar mais satisfeita, em relação a tudo, mesmo! Obrigada e muita boa sorte!”

3.1.6.3 – Cliente de Estudo B

A cliente B, do género feminino, tem 20 anos é estudante na cidade da Guarda. A cliente não tinha prática em ginásio, porém, tinha prática em desportos coletivos, anteriores.

A primeira avaliação física decorreu no dia 21 de novembro de 2019, onde no preenchimento do questionário inicial, os seus principais objetivos foram, a redução de massa gorda, melhoria de aptidão física e a melhoria da resistência muscular. De seguida realizou o questionário, que está virado para a vertente da saúde, estratificando assim os fatores de risco para a realização do exercício físico. O seu nível de risco é moderado, uma vez que a cliente B têm um sopro no coração, tonturas durante o esforço físico, sedentarismo e a relação cintura/anca de 0,73.

Esta relação cintura/anca serve para indicar os riscos de doença cardiovasculares associadas à obesidade. Quanto mais elevado o valor, maior é a probabilidade de risco visto que, nas mulheres entre os 20 e os 29 anos, o risco moderado encontra-se acima dos 0,71 e a cliente, apresenta um risco de 0,73.

Na 1ª Avaliação Física, a cliente B, indicava os seguintes valores (tabela 20 e tabela 21):

Tabela 20 – Composição Corporal da Cliente B

Data	21/11/2019	Classificação
Idade	20	
Altura	167 cm	
Peso	63 Kg	
IMC	22.59	Média
% Massa Gorda	26.4%	Normal
% Total de Água	52%	Média

Corporal		
Massa Muscular	44 Kg	
Nível de Avaliação Física	5	Saudável
Massa Óssea	2.4 Kg	Média
Taxa Metabólica Basal	1440 Kcal	
Idade Metabólica	18	
Nível de gordura visceral	1	Excelente
Relação Cintura/Anca	0,73	Moderada

Tabela 21 – Perímetros Corporais

Data	21/11/2019
Gémeo Esquerdo	34.5 cm
Gémeo Direito	34.5 cm
Coxa Esquerda	58.5 cm
Coxa Direita	58.5 cm
Peito	83 cm
Costas	85 cm
Tríceps Esquerdo	25 cm
Tríceps Direito	25 cm
Bíceps Esquerdo	24 cm
Bíceps Direito	25.5 cm
Bíceps Contraído Esquerdo	25 cm
Bíceps Contraído Direito	26 cm
Antebraço Esquerdo	21 cm
Antebraço Direito	21 cm
Abdominal (Umbigo)	74 cm
Cintura	70 cm
Anca	95 cm

No mesmo dia, foi realizado os testes de Aptidão Física onde a cliente demonstrou empenho na execução dos mesmos. Na tabela 22, podemos confirmar a veracidade.

Tabela 22 – Teste de Resistência Muscular

	Data	Nº de Repetições	Classificação
Teste Curl-Up	21/11/2019	33	Média
Flexões	21/11/2019	17	Fraco
Wall Squat Test	21/11/2019	55,87 segundos	Acima da Média

Segundo estes resultados, tanto de avaliação corporal como de aptidão física, com a conjugação dos seus objetivos, planeie treinos de resistência muscular e treinos de tonificação muscular.

Podemos verificar que na tabela, constam algumas siglas que são designadas por: AA – Adaptação Anatómica, RM – Resistência Muscular e TOM – Tonificação Muscular.

Tabela 23 – Periodização do Cliente B

Periodização Cliente B							
Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
AA	RM	RM	TOM	TOM	RM	RM	RM

Na semana seguinte, foram realizados os testes de repetição máxima em dois dias diferentes, segundo o protocolo já anteriormente referido, no qual a cliente B apresentou os seguintes valores:

Tabela 24 – Testes de Repetição Máxima da cliente B

Exercício	Nº Repetições	Carga	RM	Resistência (60% a 67%)	Hipertrofia (76% a 85%)	Força Muscular (>85%)
Leg Press	8	120	152 Kg	91 – 102 Kg	116 -129 Kg	>129 Kg
Supino Vertical	8	30	38 Kg	23 – 25 Kg	29 – 32 Kg	>32 Kg
Leg Extension	6	45	54 Kg	32 – 36 Kg	41 -46 Kg	46 Kg
Remada Baixa	6	30	36 Kg	22 – 24 Kg	27 – 31 Kg	>31 Kg
Leg Curl	5	45	52 Kg	31 – 35 Kg	40 – 44 Kg	>44 Kg
Peck Deck	4	15	17 Kg	10 – 11 Kg	13 – 14 Kg	>14 Kg
Puxador Alto	6	30	36 Kg	22 – 24 Kg	27 – 31 Kg	>31 Kg
Bíceps	6	20	24 Kg	14 – 16 Kg	18 – 20 Kg	>20 Kg
Tríceps	5	20	23 Kg	14 -15 Kg	17 – 20 Kg	>20 Kg
Ombros	5	5	5,8 Kg	3 Kg	4 Kg	>4 Kg
Agachamento	6	80	96 Kg	58 – 64 Kg	73 – 82 Kg	>82 Kg
Gémeos	6	90	108 Kg	65 – 72 Kg	82 -92 Kg	>92 Kg

Para que todo este processo fosse realizado, elaborei 3 planos de treino para a cliente B, uma vez que a mesma, só tinha disponibilizado 3 dias por semana para frequentar o ginásio. Para a elaboração deste plano, planeie series compostas (como podemos

verificar na tabela 25) e super-séries (como demonstra na tabela 26 e 27), de forma a dar mais ênfase ao trabalho muscular realizado.

Sendo assim, os planos foram os seguintes:

Tabela 25 – Plano de Treino 1 do cliente B

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
		Passadeira	10 Minutos		
1.1	10	Chest Press	12	3	25 kg
1.2	E	Flexões com Elástico	12	3	
2.1	7	Remada Baixa	12	3	22 kg
2.2	E	Remada Baixa com Elástico	12	3	
3.1	2	Agachamento	12	3	60 kg
3.2		Skipping Alto	30s	3	
4		Leg Pull In	20	3	
5		Tocar no Calcanhar	20	3	
6		Alongamentos			

Tabela 26 – Plano de Treino 2 do cliente B

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
		Elíptica	10 Minutos		
1.1	1	Leg Press	12	3	95 kg
1.2		Agachamento com salto	30s	3	
2.1	3	Leg Extension	12	3	35 kg
2.2	4	Leg Curl	12	3	35 kg
3		Ponte Glúteos	15	3	
4	2	Gêmeos	12	3	65 kg
5		Prancha	30s	3	
6		Mobilidade			

Tabela 27 – Plano de Treino 3 do cliente B

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
		Passadeira	10 Minutos		
1.1	5	Puxador Alto	12	3	22 kg
1.2	9	Peck Deck	12	3	10 kg
2.1	8	Bíceps Curl	12	3	14 kg
2.2	8	Tríceps Extension	12	3	14 kg

3	H	Deltoid Press com Halteres	12	3	2 kg
4	H	Lunge Estático com Halteres	12	3	6 kg
5		Alongamentos			

Os planos de treino referidos anteriormente, são planos que têm uma duração até à segunda avaliação física, que se realiza de 2 em 2 meses.

A cliente a 20 de janeiro de 2020, realizou a 2ª avaliação física onde os valores representaram o seu esforço no dia a dia, apesar de serem controversos. A cliente diminuiu o seu peso (menos de 0,5 kg), aumentou a percentagem de Massa Gorda (aumento de 2.1%), porém diminuiu a Massa Muscular em 1,5 kg. Perante os resultados, a cliente referiu que já estava á espera destes resultados pois sempre teve dificuldades a emagrecer. Embora os resultados, a cliente obteve um aumento significativo nos testes de resistência muscular.

Período de Confinamento:

Neste período surgiram tempo de muitas incertezas. Após o fecho do ginásio estabeleci contacto com a cliente, para que, a mesma não parasse durante este período. Executei assim, um plano de treino *Full Body* só com a necessidade de um garrafão e um treino de Cardio somente com peso corporal.

Mais tarde, delineei um plano de treino específico para este cliente de forma a dar continuidade a este processo para chegar aos seus objetivos mesmo tendo de estar em casa por causa do confinamento.

A cliente disponibilizou-se para realizar 3 treinos por semana, sendo que 2 deles era realizado numa plataforma online de forma a que fosse acompanhada durante os treinos.

Na tabela 28, está exemplificado um dos planos de treino durante o período de confinamento, no qual a cliente não possuía equipamento de ginásio em sua casa.

Tabela 28 – Plano de Treino do confinamento da cliente B

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
1		Corrida	10/15 minutos		
2	Mala com peso	Agachamento	20	3	
3	Garrafão	Chest Press	15	3	
4	Garrafão	Remada Baixa	15	3	
5	Garrafão	Press Militar	12	3	
6	Garrafa de 1,5 L	Bíceps Curl	12	3	
7	Garrafa de 1,5 L	Tríceps Extension	12	3	
8		Leg Pull In	15	3	
9		Sitting Twists	20	3	
10		Alongamentos			

A cliente B, terminou os seus treinos no dia 9 de Junho de 2020, realizando neste dia os testes de Resistência Física e a Medição do Peso Corporal. Nos seguintes gráficos estão apresentados os resultados obtidos pela cliente durante todo o seu processo.

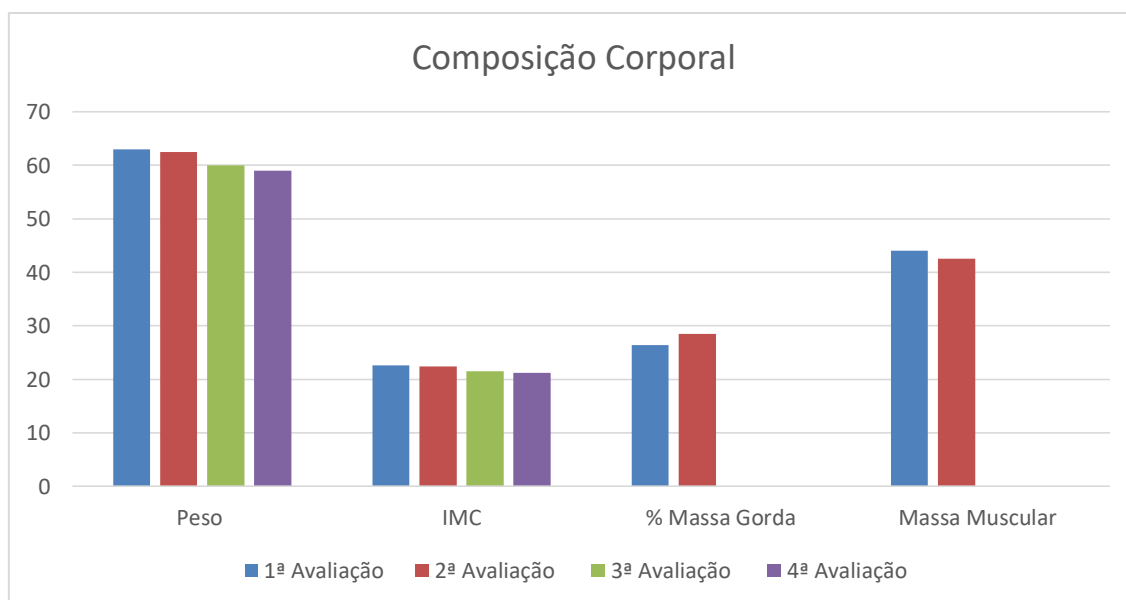


Gráfico 5 – Resultados da Composição Corporal do Cliente B ao longo do processo

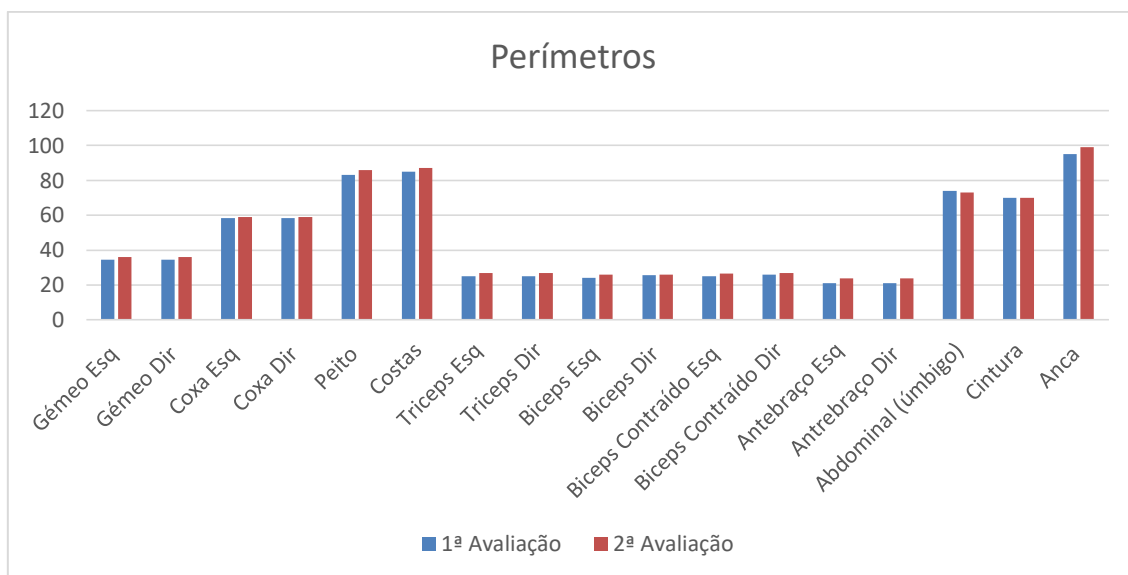


Gráfico 6 – Resultados dos perímetros do cliente B ao longo do processo

Tabela 29 – Resultados dos testes de Resistência Muscular do Cliente B

	1ª Avaliação	Classificação	2ª Avaliação	Classificação	3ª Avaliação	Classificação
Curl-Up	33	Média	60	Acima da Média	42	Acima da Média
Flexões	17	Fraco	20	Razoável	22	Razoável
Wall Squat Test	55,87 segundos	Acima da Média	1,36 minutos	Excelente	1,40 minutos	Excelente

Apesar desta cliente ter demonstrado algum desânimo após os resultados na segunda avaliação, a mesma se mostrou focada para dar continuidade ao processo, apesar dos resultados menos bom. Posto isto, fez com que os treinos e as avaliações seguintes, originassem resultados favoráveis.

Na conclusão do processo, a cliente B, ficou satisfeita por todo o seu esforço ter conseguido os seus objetivos, segundo o que demonstrou no seguinte comentário.

“Após ter começado a praticar exercício regularmente, com a ajuda do Renato, senti bastante diferença, melhorias e motivação. Os meus objetivos principais eram tonificar certas partes do corpo e perder algum peso, ambos os objetivos foram cumpridos.

Gostei dos planos de treino, porém gostava de ter tido mais planos de treino e treinos direcionados para os glúteos e pernas. Posto isto, considero que esta experiência foi bastante positiva na medida que criou novos hábitos tanto ao nível do exercício físico como alimentares.”

3.1.6.3 – Cliente de Estudo C

A cliente C, do género feminino, tem 20 anos é estudante na cidade da Guarda. A cliente tinha prática em exercício físico, no ginásio.

A primeira avaliação física decorreu no dia 10 de dezembro de 2019, onde no preenchimento do questionário inicial, os seus principais objetivos foram, redução da massa gorda, a definição muscular e a melhoria da aptidão física. De seguida realizou o questionário, que está virado para a vertente da saúde, estratificando assim os fatores de risco para a realização do exercício físico. O seu nível de risco é baixo, uma vez que a cliente C, apresenta um nível de sedentarismo pois não ultrapassa os 5000 passos diários e também durante o esforço físico, apresentava algumas tonturas.

Na 1ª avaliação física, a cliente apresentou valores razoáveis, como se pode verificar na tabela seguinte:

Tabela 30 – Composição Corporal do cliente C

Data	10-12-2019	Classificação
Idade	20	
Altura	153 cm	
Peso	54.7 Kg	
IMC (kg/m2)	23.4	Média
% Massa Gorda	26%	Normal
% Total de Água Corporal	51.7%	Média
Massa Muscular	38.4 Kg	
Nível de Avaliação Física	5	Saudável
Massa Óssea	2.1 Kg	Média
Taxa Metabólica Basal	1280 Kcal	
Idade Metabólica	15	
Nível de gordura visceral	1	Excelente
Relação Cintura/Anca	0,71	Baixo

Tabela 31 – Perímetros corporais do Cliente C

Data	10-12-2019
Gémeo Esquerdo	34.5 cm
Gémeo Direito	34.5 cm
Coxa Esquerda	56.5 cm
Coxa Direita	56.5 cm
Peito	81 cm
Costas	84 cm
Trícep Esquerdo	27.5 cm
Trícep Direito	27.5 cm
Bícep Esquerdo	27 cm
Bícep Direito	27 cm
Bícep Contraído Esquerdo	27.5 cm
Bícep Contraído Direito	27.5 cm
Antebraço Esquerdo	23 cm
Antebraço Direito	23 cm
Abdominal (Umbigo)	71 cm
Cintura	66 cm
Anca	92.5 cm

No dia 16 de dezembro, foi realizado os testes de Aptidão Física onde a cliente demonstrou empenho na execução dos mesmos. Na tabela 32, podemos verificar os seus resultados:

Tabela 32 – Teste de Resistência Muscular do cliente C

	Data	Nº de Repetições	Classificação
Teste Curl-Up	21/11/2019	40	Acima da Média
Flexões	21/11/2019	7	Fraco
Wall Squat Test	21/11/2019	1,08 minutos	Excelente

Segundo estes resultados, tanto de avaliação corporal como de aptidão física, com a conjugação dos seus objetivos, planeie treinos de tonificação muscular e treinos de resistência muscular.

Podemos verificar que na tabela, constam algumas siglas que são designadas por: AA – Adaptação Anatómica, RM – Resistência Muscular e TOM – Tonificação Muscular.

Tabela 33 – Periodização do Cliente C

Periodização Cliente C						
Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho
AA	TOM	TOM	TOM	RM	RM	RM

Na semana seguinte, foram realizados os testes de repetição máxima em dois dias diferentes, segundo o protocolo já anteriormente referido, no qual a cliente C apresentou os seguintes valores:

Tabela 34 – Teste de Repetição Máxima do cliente C

Exercício	Nº Repetições	Carga	RM	Resistência (60% a 67%)	Hipertrofia (76% a 85%)	Força Muscular (>85%)
Leg Press	8	120 Kg	152 Kg	91 – 102 Kg	115 – 129 Kg	>129 Kg
Supino Vertical	4	30 Kg	34 Kg	20 – 23 Kg	25 – 29 Kg	>29 Kg
Leg Extension	8	35 Kg	45 Kg	27 – 30 Kg	34 – 38 Kg	>38 Kg
Remada Baixa	8	30 Kg	38 Kg	23 – 25 Kg	29 – 32 Kg	>32 Kg
Leg Curl	7	35 Kg	43 Kg	26 – 29 Kg	33 – 37 Kg	>37 Kg
Peck Deck	10	10 Kg	14 Kg	8 – 9 Kg	10 -12 Kg	>12 Kg
Puxador Alto	4	30 Kg	34 Kg	20 -23 Kg	26 – 29 Kg	>29 Kg
Bíceps	10	25 Kg	34 Kg	20 -23 Kg	26 – 29 Kg	>29 Kg
Tríceps	7	20 Kg	25 Kg	15- 17 Kg	19 – 22 Kg	>22 Kg
Ombros	4	15 Kg	17 Kg	10 – 11 Kg	13 – 14 Kg	>14 Kg
Agachamento	10	40 Kg	55 Kg	33 -36 Kg	42 – 47 Kg	>47 Kg
Gêmeos	10	70 Kg	95 Kg	57 – 54 Kg	72 – 81 Kg	>81 Kg

Para que todo este processo fosse realizado, elaborei 3 planos de treino para a cliente C, uma vez que a mesma, só tinha disponibilizado 3 dias por semana para frequentar o ginásio. Para a elaboração deste plano, planeie dois treinos de super series (tal como se verifica nas tabelas 35 e 36) e realizei um plano de treino de cardio (HIIT), no qual podemos observar na tabela 37, sendo assim, os planos foram os seguintes:

Tabela 35 – Plano de Treino 1 do cliente C

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
		Passadeira	10 Minutos		
1.1	10	Chest Press	12	3	20 kg
1.2	7	Remada Baixa	12	3	25 kg
2.1	H	Aberturas com Halteres	12	3	4 kg
2.2	5	Lat Pull Down	12	3	20 kg
3	1	Leg Press	12	3	95 kg
4	2	Agachamento	12	3	35 kg
5	Step	Gêmeos no Step	12	3	
6		Crunch Abdominal	20	3	
7		Tocar nos Calcanhares	20	3	
8		Alongamentos			

Tabela 36 – Plano de Treino 2 do cliente C

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
		Elíptica	10 Minutos		
1.1	13	Flexões	12	3	
1.2	13	Remada Baixa	12	3	
2.1	3	Leg Extension	12	3	30 kg
2.2	4	Leg Curl	12	3	25 kg
3		Ponte de Glúteos	15	3	
4	H	Deltóide Press	12	3	4 kg
5.1	8	Bíceps Curl	12	3	20 kg
5.2	8	Tríceps Extension	12	3	15 kg
6	KB	Lunge Estático	12	3	8 kg
7		Prancha	30s	3	
8		Alongamentos			

Tabela 37 – Plano de Treino 3 do Cliente C

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
1		Bicicleta	10 Minutos		
2.1		Jumping Jacks	30s	3	
2.2		Burpees	30s	3	
2.3		Skipping Alto	30s	3	
2.4	Bola de 4 Kg	Agachamento com Press Militar	30s	3	4 kg
2.5		Mountain Climbers	30s	3	

2.6		Prancha Lateral	30s	3	
2.7		Super-Homem	30s	3	
		Alongamentos			

Os planos de treino referidos anteriormente, são planos que têm uma duração até à segunda avaliação física, que se realiza de 2 em 2 meses.

A cliente a 31 de janeiro de 2020, realizou a 2ª avaliação física onde os valores apresentados são favoráveis, o que deixou a cliente bastante satisfeita. A cliente diminuiu o seu peso (menos de 1,6 kg), diminuiu a percentagem de Massa Gorda (diminuiu de 2.6%) e aumentou a sua Massa Muscular em 0,2 kg. Após o conhecimento dos resultados, a cliente referiu ainda, que melhorou a sua alimentação, passando a ter mais cuidados. Nos testes de Resistência Muscular, a cliente apresentou melhorias, embora, no teste de Curl-Up, registou uma pequena diminuição do número de repetições.

Período de Confinamento:

Neste período surgiram tempo de muitas incertezas. Após o fecho do ginásio estabeleci contacto com a cliente, para que, a mesma não parasse durante este período. Executei assim, um plano de treino *Full Body* só com a necessidade de um garrafão e um treino de Cardio somente com peso corporal.

Mais tarde, delineei um plano de treino específico para este cliente de forma a dar continuidade a este processo para chegar aos seus objetivos mesmo tendo de estar em casa por causa do confinamento.

A cliente disponibilizou-se para realizar três treinos por semana no qual, a cliente realizou dois treinos de Resistência Muscular e um treino de Cardio. Todos os dias, a cliente C, também realizava no mínimo, 30 minutos de elíptica. Na tabela seguinte, está exemplificado um dos planos de treino, que a cliente, usou durante o confinamento, como forma de se manter sempre ativa.

Tabela 38 – Plano de Treino de confinamento da cliente C

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
1	Aquecimento	Saltar à corda	3 minutos	2	
2		Flexões	40s/20s	3-4	
3		Burpees	40s/20s	3-4	
4		Agachamento com salto	40s/20s	3-4	
5		Prancha afastando as pernas	40s/20s	3-4	
6		Wall Sit	40s/20s	3-4	
7		Leg Raises	40s/20s	3-4	
8		Criss Cross	40s/20s	3-4	
9		Prancha de Cotovelos	40s/20s	3-4	
10		Alongamentos			

A cliente C, terminou os seus treinos no dia 4 de Junho de 2020, realizando neste dia os testes de Resistência Física e a Medição do Peso Corporal. Nos seguintes gráficos estão apresentados os resultados obtidos pela cliente durante todo o seu processo.

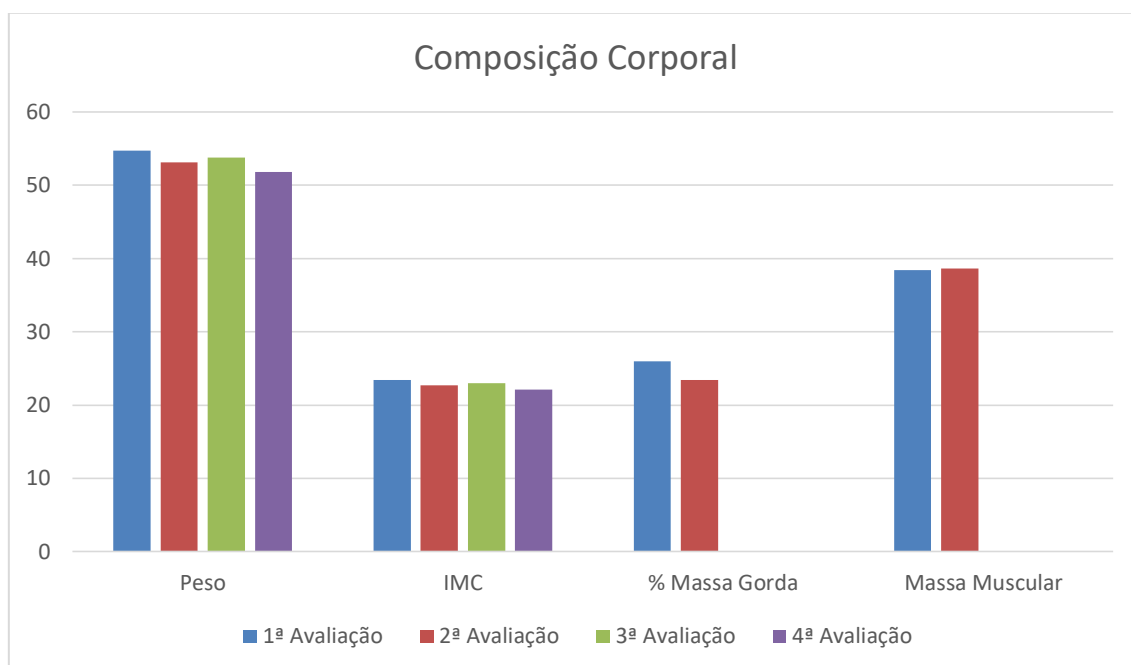


Gráfico 7 – Resultados da Composição Corporal da cliente C

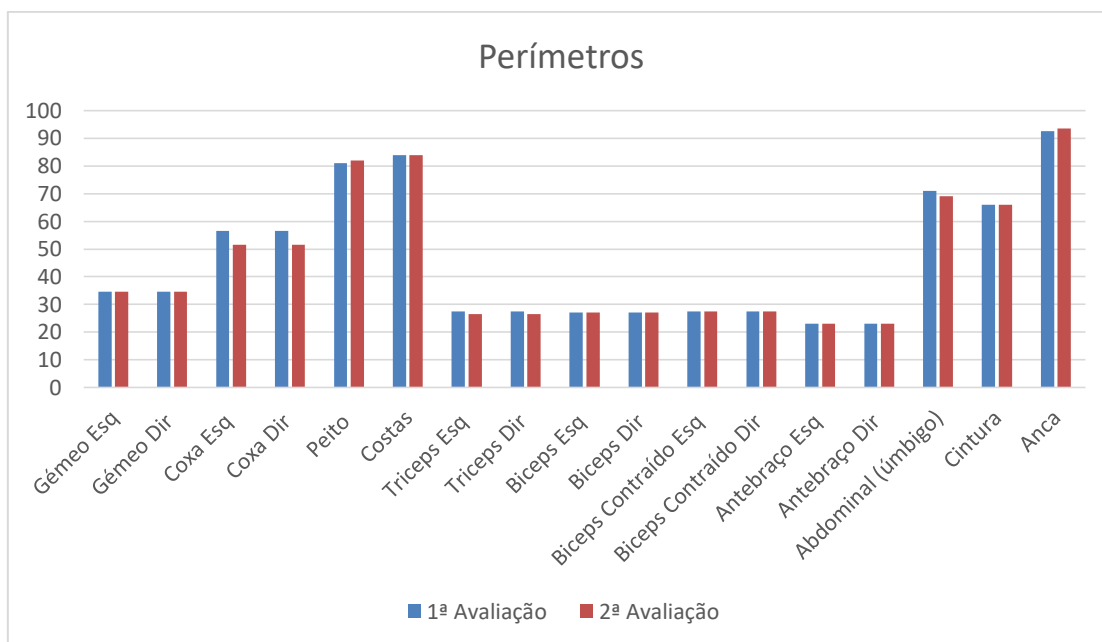


Gráfico 8 – Resultados dos Perímetros da cliente C

Tabela 39 - Resultados dos Testes de Resistência Muscular do cliente C

	1ª Avaliação	Classificação	2ª Avaliação	Classificação	3ª Avaliação	Classificação
Curl-Up	40	Acima da Média	35	Acima da Média	42	Acima da Média
Flexões	7	Fraco	14	Fraco	19	Razoável
Wall Squat Test	1,08 minutos	Excelente	1,10 minutos	Excelente	1,20 minutos	Excelente

Esta cliente, mostrou-se durante o início do processo, bastante desmotivada o que foi alterado ao longo do período uma vez que a cliente sempre obteve resultados positivos ficando satisfeita o que originava que a mesma se empenhasse nos treinos.

Na conclusão do processo, a cliente C, ficou satisfeita por todo o seu esforço ter conseguido os seus objetivos, segundo o que demonstrou no seguinte comentário.

“Renato, gostei muito dos treinos que fizemos, principalmente pelo teu empenho e pela motivação que nos consegues passar. Evoluí bastante e comecei a gostar de fazer exercício físico. Sobretudo compreendi que o peso não quer dizer nada e a importância de uma alimentação equilibrada. Por fim, só te posso desejar muito sucesso na tua vida profissional, que sei que o terás com certeza.”

3.1.6.4. Cliente de Estudo D

O cliente D, do género masculino, tem 21 anos é estudante na cidade da Guarda. O cliente, tinha prática desportiva somente em desportos coletivos.

A primeira avaliação física decorreu no dia 23 de Janeiro de 2020, onde no preenchimento do questionário inicial, os seus principais objetivos foram, a redução da Massa Gorda, o aumento da Resistência Muscular e o aumento da Definição Muscular. De seguida realizou o questionário, que está virado para a vertente da saúde, estratificando assim os fatores de risco para a realização do exercício físico. O seu nível de risco é moderado uma vez que o cliente D, apresenta um nível de sedentarismo, um IMC elevado, de 37,2 Kg/m², um perímetro de cintura elevado de 118,5 cm passando assim o limite de 102 cm e apresenta uma relação Cintura/Anca muito alto, com um valor de 1,02 o que indica um risco de doenças cardiovasculares associadas à obesidade.

Na 1ª avaliação física, a cliente apresentou valores preocupantes, uma vez que são números bastantes elevados, o que faz com que tenha um risco alarmante para a prática do exercício físico. Tal pode ser verificado na seguinte tabela:

Tabela 40 – Composição Corporal do cliente D

Data	23-01-2020	Classificação
Idade	21	
Altura	178 cm	
Peso	117,9 Kg	
IMC	37,2	Obesidade Grau 2
% Massa Gorda	37,3%	Muito Alto
% Total de Água Corporal	47,3%	Média
Massa Muscular	70,3 kg	
Nível de Avaliação Física	3	Gordura Acima do Normal
Massa Óssea	3,6 kg	Média
Taxa Metabólica Basal	2317 Kcal	
Idade Metabólica	50	
Nível de gordura visceral	16	Muito Alto
Relação Cintura/Anca	1,02	Muito Alto

Tabela 41 - Perímetros do cliente D

Data	23-01-2020
Gémeo Esquerdo	46 cm
Gémeo Direito	46 cm
Coxa Esquerda	71 cm
Coxa Direita	71 cm
Peito	113 cm
Costas	121,5 cm
Tríceps Esquerdo	38 cm
Tríceps Direito	38 cm
Bíceps Esquerdo	36 cm
Bíceps Direito	36 cm
Bíceps Contraído Esquerdo	38 cm
Bíceps Contraído Direito	40 cm
Antebraço Esquerdo	38,2 cm
Antebraço Direito	38,2 cm
Abdominal (Umbigo)	119,5 cm
Cintura	118,5 cm
Anca	116 cm

No dia 30 de Janeiro de 2020, realizei os testes de Aptidão Física onde a cliente demonstrou empenho na execução dos mesmos. Na tabela 42, podemos verificar os seus resultados:

Tabela 42 - Testes de Resistência Muscular do cliente D

	Data	Nº de Repetições	Classificação
Teste Curl-Up	30/01/2020	15	Abaixo da Média
Flexões	30/01/2020	16	Fraco
Wall Squat Test	30/01/2020	1,04 minutos	Média

Segundo estes resultados, tanto de avaliação corporal como de aptidão física, com a conjugação dos seus objetivos, planeie treinos de Resistência Muscular.

Podemos verificar que na tabela, constam algumas siglas que são designadas por: AA – Adaptação Anatómica, RM – Resistência Muscular e TOM – Tonificação Muscular.

Tabela 43 - Periodização do Cliente D

Periodização Cliente D					
Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
AA	AA	RM	RM	RM	RM

Na semana seguinte, após a realização da avaliação física, estava programado com o cliente a realização dos testes de Repetição Máxima, no qual, o cliente por motivos superiores ao próprio, não conseguiu comparecer. Mais tarde, tentei remarcar estes testes, mas o cliente, passou por uma fase menos boa, o que fez com que durante um período deixou de ir ao ginásio. Perante isto, quando o cliente regressou, comecei logo a acompanhá-lo nos treinos, para que este não perdesse a motivação que o levou a inscrever-se no ginásio.

Os treinos do cliente D são todos planos de Resistência Muscular, de forma a que sejam atingidos os seus objetivos, sendo que houve devido cuidado na adoção de exercícios, devido à sua condição física.

Tabela 44 - Plano de Treino 1 do cliente D

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
1.1	13	Supino	15	3	40 Kg
1.2	9	Peck Deck	15	3	25 Kg
2.1	5	Lat Pull Down	15	3	50 Kg
2.2	7	Remada Baixa	15	3	60 Kg
3.1	H	Bicípite com Halteres	12	3	10 kg
3.2	H	Tricípite com Halteres	12	3	10 kg
4		Abs Crunch	10	3	
5		Flutter Kicks	20	3	
6		Dead Bug	20	3	
7		Alongamentos			

Tabela 45 - Plano de treino 2 do cliente D

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
1	1	Leg Press	15	3	160 Kg
2	H	Lunge Dinâmico com Halteres	15	3	12 Kg

3.1	3	Leg Extension	15	3	45 Kg
3.2	4	Leg Crul	15	3	40 Kg
4	ST	Gêmeos no Step	15	3	
5		Prancha Lateral	30s	3	
6		Alongamentos			

Tabela 46 - Plano de Treino 3 do cliente D

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
1.1	Remo	100m		3	
1.2	10	Chest Press	12	3	50 Kg
1.3	Banco/H	Remada com apoio no banco	12	3	10 Kg
1.4	Remo	100m		3	
1.5	Kb	Globet Squat	12	3	16 Kg
1.6	Kb	Stif	12	3	16 Kg
1.7	Remo	100m		3	
1.8	12	Deltóide Press	12	3	20 Kg
1.9		Bicicleta Abs	20	3	

Os planos de treino referidos anteriormente, são planos que têm uma duração até à segunda avaliação física, que se realiza de 2 em 2 meses.

Período de Confinamento:

Neste período surgiram tempo de muitas incertezas. Após o fecho do ginásio estabeleci contacto com a cliente, para que, a mesma não parasse durante este período. Executei assim, um plano de treino *Full Body* só com a necessidade de um garrafão e um treino de Cardio somente com peso corporal.

Mais tarde, delineei um plano de treino específico para este cliente de forma a dar continuidade a este processo para chegar aos seus objetivos mesmo tendo de estar em casa por causa do confinamento.

O cliente disponibilizou-se para realizar três treinos por semana no qual, a cliente realizou dois treinos de Resistência Muscular e um treino de Cardio (HIIT). Este, disponibilizava em casa de alguns materiais, como a Barra Livre e Discos com vários pesos.

Na tabela seguinte, está exemplificado um dos planos de treino, que o cliente, usou durante o confinamento.

Tabela 47 - Plano de Treino no Confinamento do cliente D

Ordem	Máquina/Material	Exercício	Repetições	Séries	Peso
1		Saltar à corda	3 minutos	2	
2	B	Supino	15	3	20 Kg
3	D	Aberturas	15	3	15 Kg
4	B	Remada Baixa	15	3	20 Kg
5		Dorsais	20	3	
6	B	Bíceps Curl	12	3	12 Kg
7	B	Tríceps Extension	12	3	12 Kg
8		Prancha	30s	3	
9		Alongamentos			

O cliente D, terminou os seus treinos no dia 7 de Maio de 2020, visto que desde então, o mesmo não demonstrou interesse na continuação dos treinos, deixando assim de responder a qualquer tipo de contacto. Porém, nos seguintes gráficos, estão representados os resultados que este cliente conseguiu obter no curto espaço de tempo.

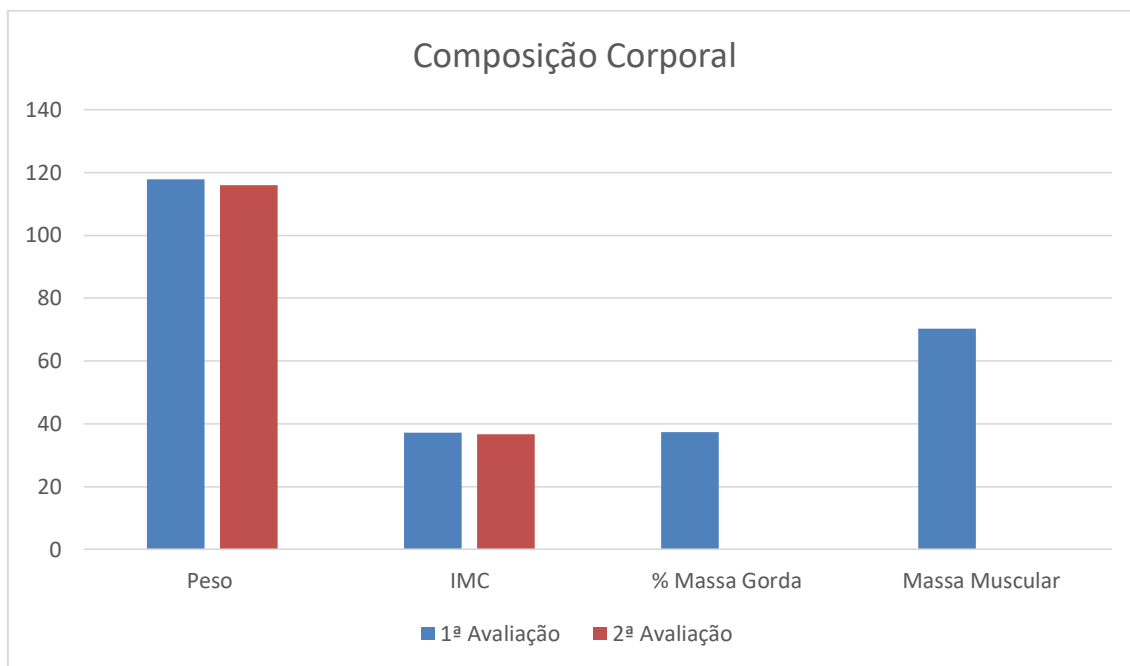


Gráfico 9 – Resultados da Composição Corporal do Cliente D

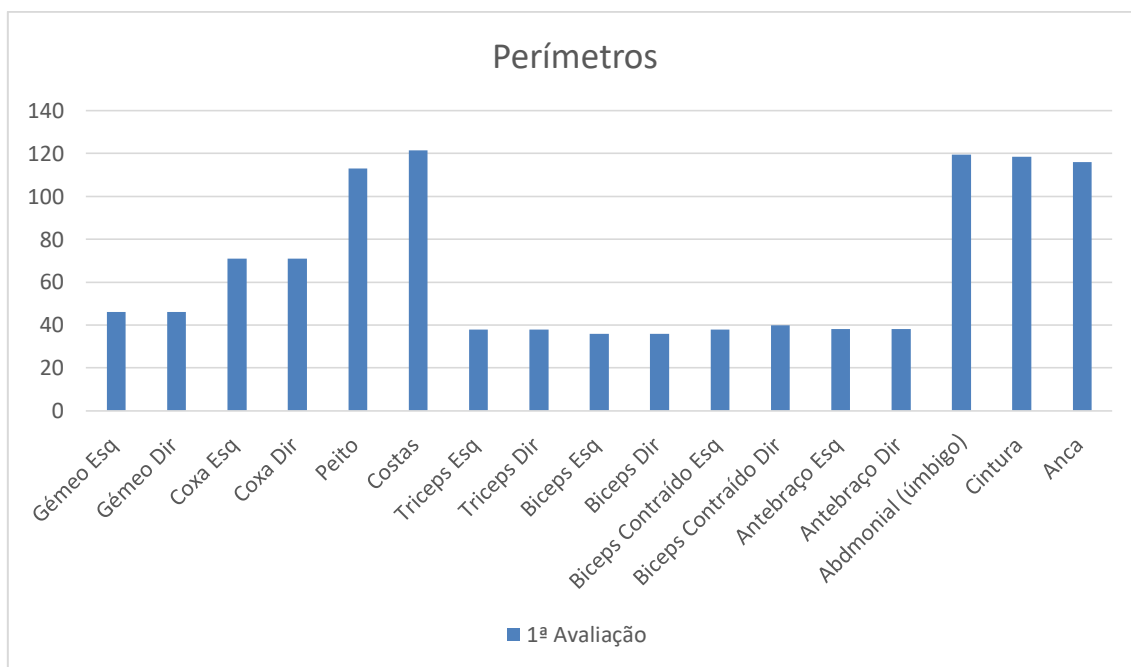


Gráfico 10 – Resultados dos Perímetros do Cliente D

Os testes de Resistência Muscular, por fins alheios, não foram realizados ao cliente, não sabendo assim, se o cliente melhorou ou não neste parâmetro.

3.1.7. Eventos

Um dos objetivos específicos da unidade curricular de Estágio é a criação de um evento destinado a todos os clientes do ginásio de forma, a que seja promovido o exercício físico.

Uma vez que, perante a pandemia, não foi possível a realização do evento no ginásio, que passava pela realização de um teste da milha na passadeira, o que consistia na realização de 1600 metros no menor tempo possível e ainda a realização de 1000 metros no remo, de igual modo, no menor tempo possível, tive que adaptar a ideia e passá-la para algo mais simples, uma vez que nem todos os clientes têm materiais em casa.

As ideias começaram a surgir, e a ideia que mais se enquadrou neste período de confinamento, foi a criação de um desafio durante um mês inteiro. Para isso, publiquei este cartaz de promoção e divulgação no grupo online do ginásio, desafios semanais durante todo o mês de Maio.

O Mês De Te Desafiars

4 Semanas/4 Desafios/4 Exercícios



1º Desafio:
Abdominais

2º Desafio:
Flexões

3º Desafio:
Wall Sit

4º Desafio:
Burpees

Os desafios, deverão ser realizados por semana, ou seja:

1 Desafio: 4 a 9 de Maio

2 Desafio: 11 a 16 de Maio

3 Desafio: 18 a 23 de Maio

4 Desafio: 25 a 30 de Maio

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Desafia-TE	Desafia-TE	Descanso	Desafia-TE	Desafia-TE	Desafia-TE

Realizado por:
Renato Gonçalves



Ilustração 11 – O mês de te desafiars

Este mês de desafios, abrangia 4 tipos de exercício. De maneira a que o desafio fosse melhor interpretado por todos os clientes, realizei um vídeo, onde demonstrava como deveria ser executado. No início de cada semana durante este mês, colocava na plataforma online, todas as indicações do desafio.

Na primeira semana de Maio, de 04/05/2020 a 09/05/2020, o desafio passava pela realização do número máximo de abdominais num minuto, segundo o procedimento da seguinte ilustração.

Desafio: Abdominais

Objetivo: Fazer em 1 minuto as máximas repetições possíveis

Procedimentos:

- Deitado de decúbito ventral sobre uma plataforma sólida;
- Joelhos fletidos;
- Membros Superiores sobre o tronco;
- Realizar o movimento de curl-up até os dedos tocarem na parte inferior do joelho;
- Na fase excêntrica os ombros voltam a tocar no chão.

Para a realização do desafio, deverá seguir a seguinte ordem:

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Desafia-TE	Desafia-TE	Descanso	Desafia-TE	Desafia-TE	Desafia-TE

Realizado por:
Renato Gonçalves




Ilustração 12 - Desafio de Abdominais

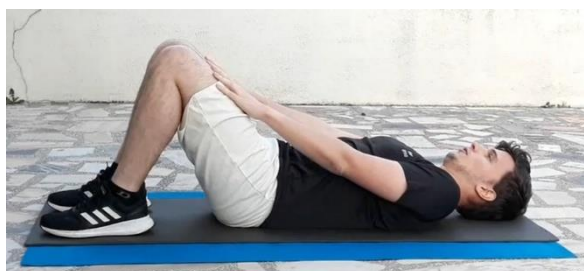


Ilustração 13 - Posição inicial do desafio de abdominais



Ilustração 14 - Posição final de desafio de abdominais

Na segunda semana de Maio, de 11/05/2020 a 16/05/2020, o desafio passava pela realização do número máximo de flexões num minuto, segundo o procedimento da seguinte ilustração.

Desafio: Flexões

Objetivo: Fazer em 1 minuto as máximas repetições possíveis

Procedimentos:

- ✓ De decúbito dorsal sobre uma plataforma sólida;
- ✓ Mãos á largura dos ombros;
- ✓ Pode ter apoio dos joelhos no chão;
- ✓ Cabeça alinhada com a coluna;
- ✓ Queixo deve tocar no chão;
- ✓ Na fase excêntrica os membros superiores tem de estender por completo.

Para a realização do desafio, deverá seguir a seguinte ordem:

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Desafia-TE	Desafia-TE	Descanso	Desafia-TE	Desafia-TE	Desafia-TE

Realizado por:
Renato Gonçalves




Ilustração 15 - Desafio de Flexões



Ilustração 16 - Posição inicial do desafio de flexões



Ilustração 17 - Posição final do desafio de flexões

Na terceira semana de Maio, de 18/05/2020 a 23/05/2020, o desafio passava pela realização do máximo número de tempo na posição de *Wall Sit*, segundo o procedimento da seguinte ilustração.

Desafio: Wall Sit

Objetivo: Fazer em 1 minuto as máximas repetições possíveis

Procedimentos:

- ✓ Colocar as costas numa parede lisa, e pés sobre uma superfície sólida;
- ✓ Pés afastados na largura dos ombros;
- ✓ Assumir uma posição com os joelhos e o quadril em um ângulo de 90°;
- ✓ Os joelhos devem estar diretamente acima dos tornozelos e não acima dos dedos dos pés;
- ✓ Colocar os braços ao longo do tronco, durante todo o tempo;
- ✓ O tempo começa quando a posição correta é assumida e é interrompido quando não consegue manter essa posição;

Para a realização do desafio, deverá seguir a seguinte ordem:

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Desafia-TE	Desafia-TE	Descanso	Desafia-TE	Desafia-TE	Desafia-TE

Realizado por:
Renato Gonçalves

CBE GYM
CLUBE BEM-ESTAR

Ilustração 18 - Desafio de Wall Sit



Ilustração 19 - Posição de Wall Sit

Na última semana do desafio, de 25/05/2020 a 30/05/2020, o desafio passava pela realização do máximo número *burpees*, num minuto, segundo o procedimento da seguinte ilustração.

Desafio: Burpees

Objetivo: Fazer em 1 minuto as máximas repetições possíveis

Procedimentos:

- ✓ De decúbito dorsal sobre uma plataforma sólida;
- ✓ Posição inicial: Corpo totalmente apoiado no solo;
- ✓ Realização (2 opções):
 - Apoiar os joelhos no solo e deslocamentos com as mãos;
 - Apoiar os pés no solo e sem deslocamentos das mãos;
- ✓ Posição final: Saltar realizando extensão do braço;

Para a realização do desafio, deverá seguir a seguinte ordem:

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Desafia-TE	Desafia-TE	Descanso	Desafia-TE	Desafia-TE	Desafia-TE

Realizado por:
Renato Gonçalves

Ilustração 20 - Desafio de Burpees

A adesão ao desafio “O mês de te desafiare”, considero que foi boa, pois obtive alguns resultados de clientes. Estes resultados, podem ser verificados no próximo gráfico.

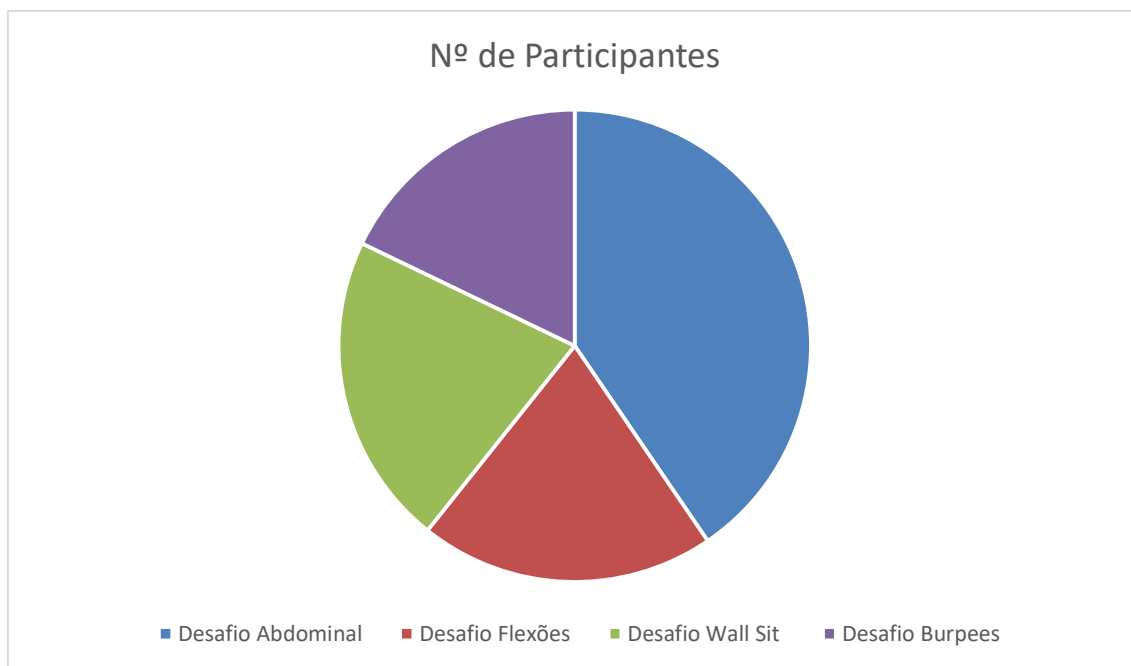


Gráfico 11 - Número de Participantes no Desafio Mensal

Como pode ser observado no gráfico anterior, o desafio que teve mais adesão foi o desafio dos abdominais com 34 participantes e o que teve menos foi o desafio dos *burpees* com 15 participantes.

Em termos de resultados, quase todos os clientes conseguiram aumentar o seu número de repetições de um dia para o outro, aumentando sempre em média, no mínimo duas repetições a cada dia.

3.1.8. Formações

Durante este ano letivo realizei algumas formações com intuito de aumentar o conhecimento à cerca de determinados assuntos que abrangem a área Desportiva.

Realizei duas formações presenciais, uma no Instituto Politécnico da Guarda (IPG) que falava sobre o Andebol Adaptado e a outra em Vila do Conde, que abordava o tema da Saúde no Desporto e também formações por plataforma eletrónica (Webinar). As formações online abrangiam temas como o Exercício Físico para o Idoso Saudável e o *HIIT* na Prescrição.

3.1.8.1. Relatório de Saúde no Desporto

No dia 7 de Março de 2020, em Vila do Conde, participei no Seminário de Saúde no Desporto às 14:00 horas.

Este seminário teve como palestrantes três professores Universitários do Instituto de Estudos Superiores de Fafe (IESF), a Professora Dr. Cristina Costa Lobo e o Professor Dr. Pedro Assis ambos da área da Psicologia Desportiva, o Professor Dr. Alan Ferreira da área de Nutrição e a Sr. Raquel Pereira, licenciada em fisioterapia.

Durante o seminário, houve lugar a diversos assuntos, tais como:

- A nutrição e dietas no Desporto;
- A importância do psicológico nos atletas;
- Os fatores psicológicos importantes no desporto;
- As lesões recorrentes no desporto;



Ilustração 21 - Programa do Seminário em Saúde no Desporto

3.1.8.2. Relatório de Seminário de Andebol Adaptado

O Seminário de Andebol Adaptado, foi realizado no IPG no dia 9 de Março de 2020 com início às 09:00 horas.

Este seminário teve como intervenientes o Coordenador Nacional de Andebol 4ALL, Sr. Joaquim Escada, o Seleccionador Nacional de Andebol Adaptado, Sr. António Pereira, os dois treinados de Andebol Adaptado da ADM Estrela o Sr. António Pereira e o Seleccionador Nacional de Andebol em Cadeira de Rodas, o Sr. Danilo Ferreira.

Foram abordados diversos temas, tais como:

- O Andebol Adaptado a nível nacional;
- A História do Andebol Adaptado nacional;
- A Seleção Nacional de Andebol Adaptado;
- Os torneios Europeus e Mundiais;
- Os objetivos do Andebol Adaptado da ADM Estrela;
- A prática de Andebol em cadeiras de rodas;



Ilustração 22 - Programa do Seminário de Andebol Adaptado

3.1.8.3. Exercício Físico para o Idoso Saudável

Esta formação, foi uma formação realizada online no dia 30 de Abril às 17:00 horas pela Entidade Formadora *Promofitness*. Esteve presente na formação, a Sr. Formadora da *Promofitness* Sabrina Costa, que continha no seu currículo a licenciatura e bacharelão em Educação Física, o Mestrado em Exercício e Saúde e a Pós-Graduação em Biomecânica e Avaliação Física.

A palestrante abordou os assuntos descritos no webinar, tais como:

- Número de idosos a longo prazo;
- Senescência Vs Senilidade;
- Alterações fisiológicas normais do envelhecimento: Pele, Composição Corporal, Sistema Respiratório, Sistema Cardiovascular, Sistema Renal, Sistema Nervoso Central, Alterações de Humor, Sistema Muscular (Sarcopenia), Sistema Ósseo (Osteoporose), Sistema Imunológico, Sistema Digestivo, Sistema Reprodutor, Enfraquecimento dos músculos do assoalho pélvico, Maior risco de doença cardiovascular;
- Exercício para atenuar as alterações: Exercício Aeróbio, Treino de Força, Treino Neuro motores, Exercício Dupla Tarefa;
- Quantidades de exercício recomendado;
- Avaliação Física e a sua importância;
- Dica de Exercícios.



Ilustração 23 - Programa da Formação Online do Exercício Físico para o Idoso Saudável

3.1.8.4. *HIIT* na Prescrição

Esta formação, foi uma formação realizada online no dia 30 de Abril às 21:00 horas pela Entidade Formadora *Manz Formação*. Esta formação teve como palestrantes o mestre em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP), também doutorado em Ciências do Movimento Humano e Professor da Faculdade de Educação Física da Universidade das Faculdades Metropolitanas Unidas (UniFMU), Sr. Dr. Mauro Guiselini. Também participou na formação o licenciado em Desporto e Educação Física e Mestre em Treino Desportivo o Sr. Dr. Paulo Pires e o Sr Dr. Pedro Aleixo, doutorado em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT).

Foram abordados temas, como:

- Diferença de *HIT* Vs *HIIT*;
- Pilares/Padrões de movimento;
- Exercícios Isolados Vs Multicompetentes;
- O número de vezes que foram prescritos no treino personalizado;
- Idosos e o *HIIT*;
- Controlar e selecionar exercícios no *HIIT*;
- Doentes Oncológicos e o *HIIT*;
- Importância das matérias no *HIIT*;
- Medições de intensidade durante o treino;



Ilustração 24 - Programa da Formação de *HIIT* na Prescrição

Reflexões Finais

Após esta experiência da realização do meu estágio curricular, compreendi que todos os meus objetivos planejados no início deste processo foram concluídos, no entanto com alguma pena por não ter conseguido realizar mais aulas de grupo presenciais devido à interrupção devido ao estado de emergência declarado.

Reconheço que foi uma ótima experiência a qual agradeço ao Clube e Bem-Estar por todo o apoio oferecido desde o início.

A unidade curricular de estágio é um fator importante para a conclusão da licenciatura, visto que nos abre um leque imenso, e podemos observar a realidade do futuro. Concluo assim, que numa primeira fase foi exaustivo toda esta adaptação, pois não queria que nada corresse mal. Apesar das dificuldades, tais como na dificuldade de integração, devido à minha personalidade tímida e por vezes o medo de intervir, devido ao receio de estar a transmitir algo errado. Tudo isto, levou à minha superação, de forma a que melhorasse todos os meus pontos fracos e dando assim valor aos meus pontos fortes, beneficiando ao máximo deles.

A entidade acolhedora, foi sem dúvida alguma, uma opção acertada para a realização do estágio, nunca se opondo a certas limitações que pudesse ter, motivando-me sempre para a melhoria da minha carreira nesta grande área.

É também de igual modo importante visar que todos os clientes, sem exceção de nenhum, foram essenciais para todo este processo, sendo sempre compreensíveis e respetivos a toda esta realidade, respeitando sempre o meu papel de estagiário, o que se tornou num fator positivo.

Todo este processo, foi sempre apoiado pela minha coordenadora de estágio, Bernardete Jorge, que sempre me apoiou em todas as minhas decisões e por todas as palavras de força e motivação que ela me deu o que permitiu assim a minha evolução.

Relativamente à minha tutora de estágio, Ângela Saraiva, foi um ponto fulcral para a concretização da unidade curricular de estágio e o desenvolvimento das minhas capacidades tanto em Sala de Musculação como nas Aulas de Grupo.

Um dos meus pontos fortes na concretização do estágio, foi sem dúvida na vertente da Sala de Musculação, na qual evoluí bastante e ganhei gosto para que pudesse ajudar todos os clientes do ginásio, tornando-me assim mais interativo com todos os clientes. Também nesta vertente, recebi alguns feedbacks positivos dos clientes, o que fazia com que o meu gosto aumentasse.

Em relação às Aulas de Grupo, realizei algumas intervenções, sobretudo no papel de sombra, tendo assim pena, de só ter realizado de forma autónoma aulas de grupo a Abdominal, Circuito e uma aula de *Cycling*. Porém, é também uma vertente que me desperta interesse, pois a comunicação e o contacto com os clientes é maior.

Em suma, concludo que gostei de todo este processo do estágio curricular, permitindo assim ter uma melhor noção da fase pós-licenciatura. A partir daqui, tenho o dever de me tornar um excelente profissional na área de Desporto.

Bibliografia

ACSM (2010): ACM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 6th Edition. pp: 2-15

ACSM (2014): ACM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th Edition. pp:2-15

ACSM (2009). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 6th ed.* Lippincott Williams & Wilkins

Bompa. T. (2001). *A Periodização No Treinamento Esportivo*. 1ª edição, Manole, São Paulo.

Bompa, T; Cornacchia (2000): *Treinamento de força consciente. Estratégias para ganho de massa muscular*. Phorte Editora. Brasil

Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living, Health Canada (1998)

Cánovas, R. (2014). *Anatomía & Musculación*. 1º edição, Editorial Paidotribo. Badalona.

Cerca, L. (2003). *Metodologia da Ginástica de Grupo*. 4ª edição, Manz Produções. Cacém.

Freitas.S. (2010). *Flexibilidade e Alongamento: Um Modelo Taxonómico*, 1º edição, Gnosies, Santo António dos Cavaleiros.

Gray, B. (1998). Obesity. Part I – pathogenesis. *Western Journal of Medicine*, 149, 429-441

Haff e Dumke: *Laboratory manual for exercise physiology*. Human Kinetics. Cap 12, pp305-313

Heyward, V. (2013): *Avaliação Física e Prescrição do Exercício*. Artmed. pp 1-17

Kraemer et al. *Strength Testing: Development and Evaluation of Methodology*. In Maud e Foster (eds.). *Physiological Assessment of Human Fitness*., Human kinetics, 2006 pp. 115-138

Mil-Homens.P. (2015). *Treino de Força: Principios Biologicos e Metodos de Treino*. Volume 1. Edições FMH, Lisboa.

Raisin. L. (2003). *120 exercises pour un corps souple et tonique*. 1ª edição, Paidotribo, Badalona.

Webgrafia

https://www.google.com/search?q=guarda+mapa&tbm=isch&ved=2ahUKEwj6pobYw6LqAhULzBQKHSUhB5UQ2-cCegQIABAA&oq=guarda+mapa&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAggAMgYIABAFEB4yBggAEAUQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIECAAQGDoeCAAQZoECAAQHICNWFIAymC9ZWgAcAB4AIABmgGIAbgEkgedMi4zmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=BYP3XrqQOouYU6XCnKgJ&bih=638&biw=684#imgrc=r371334xGiI_sM


<https://www.mun-guarda.pt/Portal/concelho.aspx>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>

Anexos

Anexo 1 – Convenção de Estágio

	CONVENÇÃO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTaSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.05 Ano Letivo ____/____ 20
2 DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL		
Início: <u>25-09-2019</u> <small>D U M T A A A A</small>	Término: <u>16-05-2020</u> <small>D U M T A A A A</small>	Duração: <u>455</u> dias / horas
3 REGULAMENTOS APLICÁVEIS		
<p> Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fin 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 base a outra não cumpria as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Gestão 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 ao que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente. </p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 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 Hotelaria do IPG <p>Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitadas ao GESP.</p>		
4. ASSINATURAS		
O(A) ESTUDANTE:		
Nome: <u>Ramona David Susana Gonzalez</u>	Assinatura: <u>Ramona Gonzalez</u>	Data: <u>31/01/19 2019/19</u> <small>D U M T A A A A</small>
A ENTIDADE:		
Nome: _____	Assinatura: <u>[Assinatura]</u> <small>Coleção de Assinaturas</small>	Data: <u>21/01/19 2019/19</u> <small>D U M T A A A A</small>
A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:		
Nome: _____	Assinatura: <u>[Assinatura]</u> <small>ES ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO</small> <small>GUARDA</small>	Data: <u>17/01/19 2019/19</u> <small>D U M T A A A A</small>

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP 003 Anexo E
<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Sala de Exercício de Aquecimento</u> Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Rodrigo Daniel Faria Sanches</u> N.º <u>11700282</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Bernardete Fajal</u> Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Ángela Maria dos Santos</u>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção); e (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG.047); <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projeto de Fim de Curso do IPG (RI-IPG.027); 		
3. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>10/11/2019</u> <small>Data</small> <u>Rodrigo Daniel Faria Sanches</u> <small>Assinatura</small>	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>10/11/2019</u> <small>Data</small> <u>Bernardete Fajal</u> <small>Assinatura</small>	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>10/11/2019</u> <small>Data</small> <u>Ángela Maria dos Santos</u> <small>Assinatura</small> <small>Clínica - Exer. Atividade Desportiva, Lda A Guarda</small>

Anexo 2 – Modalidades praticada no Ginásio Clube Bem-Estar

Aula	Descrição	Perda Peso	Tónus Muscular	Relax e Bem Estar
Pilates/Yoga /Recharge	Treino de condicionamento físico que integra corpo e mente, ampliando a capacidade de movimentos, aumentando o controlo, força, equilíbrio muscular e consciência corporal.			X
Zumba	É aula estimulante, eficaz, fácil de seguir, latino-inspirado em quatro ritmos básicos, com coreografias de assimilar, permitindo um bom trabalho de coordenação, elevado consumo de calorias e um aumento da autoestima.	X		X
Cycling	Treino de bicicleta indoor, ao ritmo de uma música motivadora, onde a componente de um treino assenta num treino cardiovascular que promove o aumento da capacidade cardiorrespiratória, da força muscular e endurance.	X		
Body Jump	É realizado em cima de um mini trampolim, é caracterizado por movimentos de execução simples e motivadores, que se adaptam à condição física do praticante.	X	X	
Crosstraing	Aula de treino intervalado de alta intensidade, com exercícios de alta intensidade intercalados com exercícios de baixa ou menor intensidade para uma recuperação ativa.	X	X	
Pump	Aula com pesos que fortalece todo o seu corpo. Trabalha todos os principais grupos musculares, através dos melhores exercícios de musculação.		X	
Dumbbells	Aula com pesos que fortalece todo o seu corpo. Trabalha todos os principais grupos musculares, através dos melhores exercícios de musculação.		X	
Abs/SFX Core	Aula de treino localizado e específico da zona “core”.		X	
Muay Thay	É uma arte marcial de origem tailandesa, chamada a luta dos 8 limbos, que envolve, punhos pernas joelhos e cotovelos. É excelente para a manutenção do corpo, desenvolvimento de autoestima e autodefesa	X	X	

Anexo 3 – Inventários de Materiais

Nome	Quantidade	Marca	Estado
<i>Leg Curl</i>	1	Panatta	Bom
<i>Leg Extension</i>	1	Panatta	Bom
<i>Leg Press</i>	1	Panatta	Bom
Máquina de Agachamento	1	Panatta	Bom
Máquina de Abdominais	1	Panatta	Bom
<i>Peck Deck</i>	1	Panatta	Bom
<i>Chest Press</i>	1	Panatta	Bom
<i>Deltoide Press</i>	1	Panatta	Bom
<i>Lat Pulldown</i>	1	Panatta	Bom
<i>Cable Crossover</i>	1	Panatta	Bom
Ergómetro Remo	2	Johnson	Bom
Bicicleta	2	Johnson	Bom
Bicicleta Elíptica	2	Johnson	Bom
Passadeira	2	Johnson	Bom
Passadeira	1	-	Bom
Halteres	2 de 2kg 2 de 4kg 2 de 6kg 2 de 8kg 2 de 10kg 2 de 12kg 2 de 14kg 2 de 16kg 2 de 18kg 2 de 20kg	- - - - - - - - - -	Bom
Halteres Montáveis	4	-	Razoável
Anilhas Halteres	4 de 2kg 4 de 4 de 5kg 4 de 10kg	Bollinger	Razoável

Pesos Livres	2 de 1kg 4 de 2kg 4 de 5kg 6 de 10kg 6 de 15kg 6 de 20kg	Panatta	Bom
Pesos Livres	2 de 10kg 2 de 15kg 4 de 20kg	BoxPT	Bom
Barra Livre	2 de 20kg	BoxPT	Bom
Barra Livre	1 de 8kg	-	Razoável
Almofada para Barra	2	Uma da BoxPT	Bom
Barra W	1 de 10kg	-	Bom
Barra Pump	1	-	Razoável
Pesos Pump	4 de 1 kg 2 de 5kg	-	Razoável
Kettebel	2 de 4kg 3 de 6kg 1 de 8kg 1 de 10kg 2 de 12kg 1 de 16kg	Domyos	Bom
Bandas de Resistência	1 tamanho S 1 tamanho M 1 tamanho L	BoxPT	Bom
Rolo Miosfacial	1	Triggerpoint	Bom
TRX	3	TRX	Razoável
TRX Rip Trainer	1	TRX	Bom
Colete de Peso	1 de 20kg	Semperfit	Bom
Fitball	1 tamanho médio 2 tamanho grande	-	Razoável
Bola Medicinal	1 de 4kg 1 de 9kg	Semperfit	Bom
Bozu	2	BOSU balance trainer	Razoável
Box	1	-	Bom
Bancos	2	Panatta	Bom
Bancos Scott	1	Panatta	Bom
Caneleiras	6 de 2kg	-	Bom

Elásticos	20 de várias resistências	-	Bom
<i>Battle Rope</i>	2	T-PRO	Bom
Saco	1 de 5KG	CRIVIT	Bom
Escada de Agilidade	1	-	Bom
Discos Deslizantes	6	-	Bom
Cones	10	-	Bom
Marcadores	10	-	Bom

Anexo 4 – Plano de Aula de Abdominais

Plano de Aula de Abdominais

Modalidade: Abdominais		
Data: 13-12-2019	Instrutor: Renato Gonçalves	Nº de Alunos: 4
Hora: 11:30	Tempo de aula: 30 minutos	
Objetivo: Reforçar a zona do core		
Nº de exercícios: 10	Trabalho: 20/20	Séries: 2 a 3
Descanso: 3 minutos	Descanso entre séries: 20 segundos	

Ativação Funcional	<p><i>Skipping</i> Baixo – Médio – Alto Rotação dos Braços á frente e atrás Rotação da Anca Rotação dos Joelhos Rotação dos Pulsos e Tornozelos Rotação da Cabeça Alongamento do Reto Abdominal e Oblíquos</p>
Parte Fundamental	<p>Explicação – 30 segundos <i>Crunch</i> – 20s / <i>Twist</i> – 20s / Descanso – 20s Prancha de Cotovelos – 20s / Prancha de Braço – 20s / Descanso – 20s <i>Crunch</i> – 20s / <i>Twist</i> – 20s / Descanso – 20s Prancha de Cotovelos – 20s / Prancha de Braço – 20s / Descanso – 20s Explicação – 30 segundos <i>Knee Crunches</i> – 20s / <i>Criss Cross</i> – 20s / Descanso – 20s <i>Knee Crunches</i> – 20s / <i>Criss Cross</i> – 20s / Descanso – 20s Prancha de Cotovelos – 20s / Prancha de Braço – 20s / Descanso – 20s <i>Knee Crunches</i> – 20s / <i>Criss Cross</i> – 20s / Descanso – 20s Prancha de Cotovelos – 40s / Descanso – 20s Explicação – 30 segundos <i>Dead Bug</i> – 40s / Descanso – 20s Super-Homem com braços a 90° - 40s Explicação – 30 segundos <i>Dead Bug</i> – 40s / Descanso – 20s Super-Homem com os braços esticados – 40s Explicação - 30 segundos <i>Leg Raises</i> – 40s / Descanso – 20s Tocar nos Calcânhares – 40s / Descanso – 20s <i>Leg Raises</i> – 40s / Descanso – 20s Tocar nos Calcânhares – 40s / Descanso – 20s Explicação – 30s Prancha a tocar nos ombros ou cotovelos – 40s / Descanso – 20s <i>Leg Raises</i> – 40s / Descanso – 20s Tocar nos Calcânhares – 40s / Descanso – 20s</p>

	Prancha a tocar nos ombros ou cotovelos – 40s / Descanso – 20s Prancha de Cotovelos – 1 minuto
Retorno á calma	Alongamentos: - Reto Abdominal - Oblíquos - Costas - Braços - Pernas

Anexo 5 – Plano de Aula de Circuito

Plano de Aula de Circuito – Aula 2

Modalidade: Circuito		
Data: 09-05-2020	Instrutor: Renato Gonçalves	Nº de Alunos: 13
Hora: 19:15	Tempo de aula: 45 min	
Objetivo: Melhorar a aptidão física		
Nº de exercícios: 13	Trabalho: 40 segundos	Séries: 3
Descanso: 20 segundos	Descanso entre séries: 2:15 minutos	

Ativação Funcional	<p>Jogo o Rei Manda, com corrida á volta do espaço.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotação das principais articulações; - Ativação Geral.
Parte Fundamental	<ul style="list-style-type: none"> - Mobilidade da coluna; - Estabilidade do ombro com step; - Prancha no <i>bozu</i>; - Ponte de glúteos com elástico no step; - <i>Mountain Climbers</i> com discos e peças de flexões; - Subida no <i>step</i> e subido de caixa com pesos; - Flexões no <i>step</i>; - Remada nas <i>dips</i>; - Saltar á corda; - Agachamento com salto no <i>TRX</i>; - <i>Burpees</i>; - <i>Jumping Jacks</i>; - Prancha de cotovelos e passar para Prancha de braços;
Retorno á calma	<p>Alongamentos dos principais músculos requisitados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peito - Costas - Pernas - Bicípite - Tricípite - Abdominal

Anexo 6 – Plano de Aula de GAP (online)

Aula de GAP

Modalidade: GAP		
Data: 08/05/2020	Instrutor: Renato Gonçalves	Nº de Alunos: 5
Hora: 18:00	Tempo de aula: 35 minutos	
Objetivo: Trabalhar Glúteos, Abdominais e Pernas		

Ativação Funcional	<ul style="list-style-type: none">- Rotação das articulações do joelho, tornozelo e anca.- Agachamento 10x2;- <i>Crunch</i> Abdominal 10x2;- Agachamento Sumo 10x2;
Parte Fundamental	<ul style="list-style-type: none">• <u>Glúteos:</u><ul style="list-style-type: none">- Ponte de Glúteos 15x2;- Ponte de Glúteos unilateral 15x2;- <i>Donkey Kicks</i> 15x2;- Abdução da perna em posição de gato 15x2;• <u>Abdominais:</u><ul style="list-style-type: none">- <i>Crunch</i> Abdominal 20s/10s x2;- <i>Butt-Ups</i> 20s/10s x2;- <i>Plank Rolls</i> 20s/10s x2;- <i>Abs</i> Tochar nos calcanhares 20s/10s x2;- Prancha de Cotovelos 30s;- Prancha de Braços 30s;• <u>Pernas:</u><ul style="list-style-type: none">- Agachamento + <i>Lunge</i> 10x2;- Agachamento com 3 insistências 10x2;- Agachamento com salto + 6 deslocamento frontais e para trás 10x2;
Retorno á calma	<ul style="list-style-type: none">- Alongamentos: Quadricípites, Isquiotibiais, Abdominais e Glúteos;- Posição de Criança;- Respirações controladas;

Anexo 7 – Ata nº3 de uma das reuniões com a coordenadora



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto
Licenciatura em Desporto - UC Estágio

Ata Nº 3/2019 da reunião de Estagiários 2019/2020

Ao dia 29 do mês de Outubro de dois mil e dezanove, pelas 17 horas, realizou-se, na Sala 0.3, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), a reunião de Estagiários da Licenciatura em Desporto com a sua orientadora, com a presença da orientadora Prof. Bernardete Jorge e dos alunos:

- Marta Engrácia
- Nuno Portugal (através de videochamada)
- Pedro Aires
- Renato Gonçalves
- Rita Mingatos
- Rodrigo Cortinhal

A ordem de trabalhos foi a seguinte: **Ponto Um – Informações; Ponto dois – Processo do Plano Individual de Estágio; No Ponto Três – Outros Assuntos;**

Dando início aos trabalhos e no **Ponto Um – Informações**, cada estagiário falou sobre como estava a decorrer os seus respetivos estágios, onde abordaram as fases em que se encontravam e as suas dificuldades em avançar da fase de integração e planeamento para a fase de intervenção. Os alunos demonstraram e perguntaram as dúvidas que tinham sobre a nova fase que iriam começar ou já começaram a realizar nas suas entidades acolhedoras.

Na sequência da ordem de trabalhos e de acordo com o **Ponto Dois – Processo do Plano Individual de Estágio**, cada aluno enunciou em que parte estava do seu plano individual de estágio e retiramos assim as dúvidas que tínhamos sobre alguns dos pontos a colocar no plano, recebendo as orientações e sugestões sobre os pontos mais importantes para a sua realização.

No Ponto Três – Outros Assuntos, como último ponto falamos de forma breve sobre o poster, a realizar posteriormente ao Plano, onde a professora, sugeriu que colocássemos a devida atenção na escolha da fotografia deste.

(Orientadora Estágio – Bernardete Jorge)

(Secretária da Reunião – Renato Gonçalves)

Anexo 8 – Certificado de Participação no Seminário Saúde no Desporto

CERTIFICADO

Certifica-se que Pimenta Daniel Ferreira Gonçalves participou no **Seminário Saúde no Desporto**, realizado no dia 07 de março de 2020, no salão da Junta de Freguesia de Vila do Conde, com os seguintes temas:

- Prática desportiva na infância: importância no desenvolvimento social e humano
- Dietas que funcionam (ou não) com atletas
- Inteligência emocional no desporto
- Lesões mais recorrentes

Vila do Conde, 07 de março de 2020



O Presidente do IESF,

(Doutor Enrique Vázquez-Justo)

O Representante da JS de Vila do Conde,

(Eduardo pires)

Coordenadora do Dept. de Saúde da JS,

DANIELA SOUSA

(Daniela Sousa)



Web: www.iesfape.pt
Telefone: 253 509 000 E-mail: geral@iesfape.pt
R. Universitária - Medelo, apart.178 | 4824-909 Fafe



Anexo 9 – Relatório de Observação de Aulas

FICHA DE OBSERVAÇÃO EM SALA DE EXERCÍCIO E AULAS DE GRUPO	[DATA]
---	--------

ATIVIDADE	N.º DE CLIENTES	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	PROFESSOR

Comportamento Inicial						
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO	
Cumprimentar o/s cliente/s no início da sessão						
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início						
Plano Domínio da Sessão						
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO	
Sessão preparada (exercícios, carga, reps, descanso)						
Sessão preparada (pilares de movimento, grupos musculares)						
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)						
Confiança e segurança durante o ensino						
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente						
A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)						
Os exercícios são adaptados ao tipo de treino e objetivos do cliente)						
A prescrição tem continuidade (com a sessão anterior, periodização)						
Comunicação com os Clientes						
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO	
Comunicação de forma clara e precisa						
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais						
Utilização de volume de voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço						
Utilização de tom de voz agradável e perceptível						
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do/s cliente/s						
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício						
Utilização específica de vocabulário						
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)						
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o/s cliente/s						

Posicionamento Instrutor/ Cliente					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Colocação adequada do/os clientes/s na sala					
Disposição adequada do instrutor em relação ao/s clientes/s					
Pastura do instrutor ao nível do cliente					
Utilização de comunicação gestual não-verbal					
Instrução					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)					
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas					
Apresentação de cuidados de segurança e higiene					
Apresentação do objetivo do exercício					
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos					
O exercício não coloca em perigo a integridade física do/s cliente/s					
Correção da Postura Corporal					
Elogios ao/s cliente/s					
Questionamento aos alunos (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)					
Clima					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Rir, sorrir e apresentar bom humor					
Utilizar o nome do/s cliente/s					
Pressionar para empenhamento no esforço					
Estar atento às intervenções do/s cliente/s					
Utilizar vocabulário positivo					
Demonstrar dinamismo e energia					
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)					
Fim de Aula					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Despedida ao/s cliente/s no final da sessão					
Motivação no final da sessão para a sessão seguinte					
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.					


Análise/reflexão crítica da sessão:

Anexo 10 – Poster



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

Ginásio Clube Bem-Estar



Introdução

O presente poster foi realizado no âmbito da UC de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar da Licenciatura em Desporto. O estágio decorre no Ginásio Clube Bem-Estar na cidade da Guarda

Caracterização da Entidade

O ginásio Clube Bem-Estar é um ginásio acolhedor onde o bem-estar da pessoa e a busca pelo cumprimento dos objetivos individuais de cada cliente prevalece sempre como objetivo de todos os profissionais da área de desporto. Para isto, existe uma sala de Cardiofitness, uma sala de Musculação e uma sala de aula de grupos.

Horário:

- Segunda/Quarta/Sexta – 9:30h até 21:30h
- Terças/Quintas – 7:45h até 21:30h
- Sábado – 10h até 14h
- Horário de Almoço das 14h às 15h

Modalidades

- Pilates
- Pump
- Dumbbells
- ABS
- SFX Core
- Muay Thai
- Crosstaining
- Yoga
- Recharge
- Zumba
- Cycling
- Body Jump

Objetivos

Gerais:

- Aprofundar as competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Desenvolver competências e métodos específicos para as várias modalidades;

Específicos:

- Prescrever sessões de treino;
- Acompanhar os clientes na sala de exercícios;
- Planificar e lecionar aulas de grupo;
- Acompanhar de forma individualizada os clientes;

Horário de Estágio:

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
18h-21h	19:30h-21:30h	17:30h-19:30h	18h-21h	10h-12h

Áreas de Intervenção:


Sala de Exercício: Acompanhamento na Sala De Exercício; Prescrição de Exercício Físico; Avaliação Física do cliente;

Aulas de Grupo: Observação de aulas; Realização de sombra; Planeamento e instrução de aulas de grupo;

Considerações Finais

Espero realizar os objetivos tanto os gerais como os individuais de uma forma positiva para uma melhor integração, naquele que é o mercado de trabalho. Sinto que nesta Entidade Acolhedora, irei conseguir todos os objetivos propostos de maneira a evoluir e aplicar os conhecimentos aprendidos ao longo destes 3 anos de Licenciatura.







Estagiário: Renato Gonçalves
Coordenador: Bernardete Jorge
Tutor: Ângela Saraiva