



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Sónia Daniela Sequeira Santinho

julho | 2020



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



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto
Menor em Exercício Físico e Bem-Estar

Sónia Santinho 5008805

julho de 2020

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

Relatório de Estágio
Licenciatura em Desporto



Entidade de Acolhimento: Polis Fitness Club

Relatório desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular Estágio, 3ºano da Licenciatura em Desporto *Menor* Exercício Físico e Bem-estar, Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, para obtenção do Grau académico Licenciatura em Desporto.

Coordenador de Estágio: Natalina Casanova

Tutor de Estágio: Ricardo Jorge Gonçalves Simão

Ficha de Identificação

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

Diretor da ESCD: Professor Rui Formoso

Diretor do Curso: Professor Doutor Pedro Esteves

Docentes Orientador / Coordenador: Professora Doutora Natalina Casanova

Endereço de Eletrónico: rocasa@ipg.pt

Entidade Acolhedora: Polis Fitness Club

Endereço: Rua 4 de Outubro zona industrial da Guarda-Gare, Lt 7 Guarda, Guarda, Portugal

Contacto Telefónico: 925008400

Endereço Eletrónico: geral@polisfitclub.pt

Tutor de Estágio: Ricardo Jorge Gonçalves Simão

Habilitações Académicas: Licenciatura em Desporto, Exercício Físico e Bem-Estar

Cédula Profissional: Número- 22464

Endereço Eletrónico: rjgsimão@hotmail.com

Discente: Sónia Daniela Sequeira Santinho

Número de Aluno: 5008805

Curso: Licenciatura em Desporto- *Menor* Exercício Físico e Bem-Estar

Grau Académico: Licenciatura

Duração do Estágio: 420 horas

Início do Estágio: 25 de setembro 2019

Fim do Estágio: 31 maio 2020

Agradecimentos

De um modo geral, quero agradecer a todos os que me apoiaram e ajudaram a tomar algumas das decisões difíceis desta etapa da vida e que sempre me apoiaram em tudo.

Primeiramente, quero agradecer aos meus pais e irmão, que sem dúvida foram os elementos mais importantes desta fase e que fizeram de tudo para que eu conseguisse concretizar os objetivos traçados.

Em segundo lugar, agradeço aos meus amigos, em especial à Mónica, à Marta, à Lídia e ao Nuno que me acompanharam durante todo este período e em todos os momentos bons e maus, sem dúvida que foram um pilar muito importante durante estes três anos de licenciatura, não só pela partilha e entreaajuda, mas também pelo companheirismo e amizade. Agradeço também as minhas colegas de casa, Lara e Daniela e as minhas colegas do Futsal, que me acompanharam neste percurso.

De uma forma geral, agradecer a todos os professores que me ajudaram a crescer e transmitiram os conhecimentos necessários, para que possa progredir no futuro e tornar-me uma melhor profissional. Um agradecimento especial, à professora Natalina Casanova, por me ter acompanhado nesta fase final, ter orientado o estágio e ajudado com todo o rigor, sem dúvida que foi um elemento importante nesta fase de conclusão da licenciatura.

Agradeço ao meu tutor de estágio e restantes colaboradores do Polis Fitness Club, por toda a ajuda prestada, motivação e conselhos dados e pelo conhecimento e experiência que me foi passada.

Resumo

O presente documento foi realizado no âmbito da Unidade Curricular Estágio e tem como objetivo a obtenção do grau de Licenciatura em Desporto, no *menor* de Exercício Físico e Bem-Estar.

O estágio foi desenvolvido no ginásio Polis Fitness Club, da cidade da Guarda, onde desempenhei várias funções, tais como, acompanhamento da sala de exercícios, avaliação e prescrição do exercício físico, aulas de grupo e outras atividades complementares.

De uma forma geral, obtive sucesso nos objetivos definidos inicialmente, acompanhei de forma autónoma a sala de exercício e população geral do ginásio, bem como os estudos de caso, realizando avaliações e prescrição do exercício físico. Quanto às aulas de grupo realizei aulas autonomamente e podendo experienciar as várias modalidades do ginásio.

Devido às circunstâncias da Pandemia (Covid-19), o contexto de trabalho mudou do formato presencial, para um formato online, apesar das circunstâncias achei bastante enriquecedora e importante esta alternativa de lecionar aulas de grupo e acompanhar os estudos de caso, este formato online é uma importante ferramenta a explorar no futuro do *fitness*.

Apesar de algumas dificuldades e barreiras que tive de enfrentar, posso concluir que o meu estágio foi uma Unidade Curricular bastante importante na minha formação, tendo colocado à prova todos os conhecimentos obtidos do ponto de vista mais teórico.

Palavras-Chave: estágio, aulas de grupo, avaliação e prescrição do exercício físico, desporto.

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	V
Agradecimentos	VII
Resumo	IX
Índice Geral	XI
Índice de Figuras	XIII
Índice de Tabelas	XIV
Lista de siglas	XV
Introdução.....	1
Parte I - Caracterização da Entidade Acolhedora.....	3
1. 1 Caracterização da Entidade Acolhedora	4
1.2 Caracterização de recursos.....	6
1.2.1 Recursos Humanos	6
1.2.2 Recursos Espaciais	7
1.3 Aulas de Grupo do Polis Fitness Club	11
Parte II- Calendarização e Objetivos de Estágio	14
2.1 Horário e Calendarização.....	15
2.2 Objetivos do Estágio	18
2.2.1 Objetivos Gerais:.....	18
2.2.2 Objetivos Específicos da Sala de Exercício:	18
2.2.3 Objetivos Específicos das Atividades de Grupo	19
2.3 Áreas de Intervenção	19
2.4 Fases de Intervenção	19
Parte III- Atividades Desenvolvidas.....	21
3.1 Atividades desenvolvidas	22
3.1.1 Aulas de grupo	22
3.1.2 Aulas lecionadas.....	24
3.1.2.1 GAP.....	24
3.1.2.2 <i>Fightteam</i>	25
3.2 Sala de exercício	26

3.2.1 Acompanhamento da sala de exercício	26
3.2.2 Acompanhamento individual	27
3.2.3 Análise dos estudos de caso	36
3.2.3.1 Cliente A	38
3.2.3.2 Cliente B.....	41
3.2.3.2 Cliente C.....	45
3.3 Atividades de Promoção	49
3.3.1 Maratona de <i>Cycling</i>	49
3.3.2 Atividade 20/20	50
3.4 Atividades complementares	50
3.4.1 Caminhada Polis Fitness Club	50
3.4.2 <i>Open Day/ Magusto</i>	51
3.4.3 14º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança	51
3.4.4 Palestra de Nutrição	52
3.4.5 <i>Webinar- Exercício Físico para o Idoso Saudável</i>	52
3.4.6 <i>Webinar- Mitos do Fitness</i>	53
Reflexão Final.....	54
Referências bibliográficas.....	55
Webgrafia.....	57
Anexos	58

Índice de Figuras

Figura 1- Polis Fitness Club (fonte própria).....	4
Figura 2- Organograma de Recursos Humanos (Fonte: Polis Fitness Club).....	6
Figura 3- Recepção (fonte própria)	7
Figura 4- Sala de Estar (fonte própria)	7
Figura 5- Zona de Vestiário (fonte própria)	7
Figura 6- Zona de Banhos (fonte própria).....	7
Figura 7- Casas de Banho (fonte própria)	8
Figura 8- Banho Turco/ Sauna Casas de Banho (fonte própria).....	8
Figura 9- Gabinete de Avaliação (fonte própria).....	8
Figura 10- Espaço de Kids (fonte própria)	8
Figura 11- Treino Cardiovascular (fonte própria)	8
Figura 12- Treino Força (fonte própria)	8
Figura 13- Espaço <i>Crosstraining</i> (fonte própria)	9
Figura 14- Espaço <i>Crosstraining</i> (fonte própria)	9
Figura 15- Espaço <i>Outdoor</i> (fonte própria).....	9
Figura 16- Espaço <i>Outdoor</i> (fonte própria).....	9
Figura 17- Estúdio 1 (fonte própria).....	10
Figura 18- Estúdio 2 (fonte própria).....	10
Figura 19- Estúdio 3 (fonte própria).....	10
Figura 20- Estúdio 4 (fonte própria).....	10
Figura 21- Horário semanal (de 30 setembro a 13 de março)	15
Figura 22- Cartaz da Maratona de Cycling	49
Figura 23- Apresentação de <i>Fightteam</i> (fonte Polis Fitness Club)	51

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário semanal online	15
Tabela 2- Calendário Presencial	16
Tabela 3- calendário online	17
Tabela 4- Aulas observadas	22
Tabela 5- Aulas de "sombra" e faixas lecionadas.....	23
Tabela 6- Aulas lecionadas.....	23
Tabela 7- Fatores positivos e negativos de risco (ACSM, 2014)	28
Tabela 8- Linhas orientadoras de classificação de risco (ACSM, 2014).....	28
Tabela 9- Valores de referência do IMC (OMS, 2017).....	29
Tabela 10- Valores de referência da relação C/A (Bray e Gray, 1988).....	29
Tabela 11- Parâmetros da Bioimpedância	30
Tabela 12- Perímetros e circunferências	30
Tabela 13- Equação de estimativa VO2máx	31
Tabela 14- Classificação da aptidão cardiorrespiratória (VO2 máx) (Heyward, 2013) .	31
Tabela 15- Padrões por idade e sexo para o teste de flexões de braços (Heyward, 2013)	32
Tabela 16- Padrões por idade e sexo para o teste de abdominais (Heyward, 2013)	33
Tabela 17- Coeficiente de conversão (Lombardi, 1989)	34
Tabela 18- Valores para aceder a força relativa (1RM) (Heyward, 2013)	34
Tabela 19- Categoria da condição física da força muscular (Heyward, 2013).....	35
Tabela 20- Classificação em percentil do teste v sentar e alcançar	35
Tabela 21- Recomendações de atividade física	36
Tabela 22- Elementos Cardiovasculares- Cliente A.....	38
Tabela 23- Composição Corporal- Cliente A	39
Tabela 24- Avaliação da Aptidão Física -Cliente A.....	40
Tabela 25- Elementos Cardiovasculares -Cliente B	42
Tabela 26- Composição Corporal- Cliente B	42
Tabela 27- Avaliação da Aptidão Física-Cliente B	44
Tabela 28- Elementos Cardiovasculares- Cliente C	45
Tabela 29- Composição Corporal- Cliente C	46
Tabela 30- Avaliação da Aptidão Física- Cliente C	47

Lista de siglas

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

ESECD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IMC- Índice de massa Corporal

GFUC- Guia de Funcionamento da Unidade Curricula

ACSM- American Colege of Sports Medicine

C/A- Relação cintura anca

FC- Frequência Cardíaca

VO₂máx- Consumo máximo de oxigénio

RM- Repetição Máxima

MET- Equivalente metabólico

EPOC- Consumo excessivo de oxigénio após o exercício

Introdução

O presente documento, Relatório de Estágio, foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio e visa dar a conhecer e descrever mais pormenorizadamente o trabalho desenvolvido durante o Estágio, na área do Exercício e Bem-Estar e com fim da obtenção da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio foi desenvolvido com um total de 420 horas de contacto e via online, no ginásio Polis Fitness Club, tendo sido assinada a convenção de estágio (anexo I), que identifica os diferentes agentes no processo, nomeadamente a Professora Doutora Natalina Casanova, como orientadora do IPG e Técnico de Exercício Físico, Ricardo Simão, como tutor do local do estágio.

O ginásio Polis Fitness Club tem cerca de dois anos e está localizado na zona industrial da Guarda, junto ao parque urbano do Rio Diz. Este espaço desportivo a minha primeira escolha por ser um espaço muito bem conseguido que consegue dinamizar e promover o exercício físico e para além disso tem uma equipa jovem e bastante competente.

O estágio permitiu o primeiro contato direto com o mundo do trabalho e teve como objetivo colocar em prática os conhecimentos e aprendizagens adquiridas durante a formação académica e obter novas competências e vivências perante a entidade que nos acolhe. Este processo de intervenção direta com o mundo do trabalho concede uma vivência concreta do profissional na área do fitness, mais concretamente na intervenção em sala de exercício e aulas de grupo.

Devido à Pandemia (covid-19), o estágio presencial passou de um formato presencial para o formato online, nos meses de abril e maio passei a lecionar aulas online e em direto para os clientes do ginásio e acompanhei os estudos de caso através de várias plataformas e treinos gravados. Apesar não ter conseguido concluir presencialmente a fase mais importante do estágio, que seria a fase de intervenção mais autónoma nas aulas de grupo e até no acompanhamento dos estudos de caso, considero que o estágio foi bastante positivo.

Em termos estruturais o documento está repartido da seguinte forma: Parte I- Caracterização da entidade acolhedora (Análise sucinta de todos os espaços do ginásio); Parte II- Objetivos e Calendarização (Objetivos do estágio e horários e calendarização presencial e online); Parte III- Atividades Desenvolvidas (Análise das aulas de grupo, dos estudos de caso e das atividades complementares).

No fim de toda a exposição, o relatório termina com uma reflexão final sobre todo o processo de estágio e experiências vividas no culminar dos três anos de Licenciatura em Desporto.

Parte I - Caracterização da Entidade Acolhedora

1. 1 Caracterização da Entidade Acolhedora

O Polis Fitness Club é um espaço criado no dia um do mês de fevereiro do ano dois mil e dezoito, pela empresa Postura Obrigatória, Lda. Cita na cidade da Guarda, junto ao parque urbano do Rio Diz.



Figura 1- Polis Fitness Club (fonte própria)

O edifício é composto por dois pisos, piso 0 tem ao dispor uma sala de exercício, um gabinete de avaliação, os balneários, um espaço *kids*, uma sauna/ banho turco e a receção. No piso 1 o ginásio tem quatro salas de aulas de grupo. Para além do espaço interior o ginásio dispõe de um espaço exterior para treinos *outdoor*.

Os horários de funcionamento são os seguintes: dias úteis das 7h30 às 22h, sábados das 9h às 18h e domingos das 10h às 14h. Em seguida apresento uma simples descrição das atividades existentes nos vários espaços.

Sala de exercícios: contém vários tipos de máquinas de musculação, máquinas de treino aeróbio (passadeiras, bicicletas, elípticas e remos), halteres, barras, discos, bancos e outros materiais de treino funcional. Este espaço é bastante amplo e está direcionado para a realização de vários tipos de treino, bem como algumas aulas de grupo em circuito.

Aulas de grupo: estes tipos de aulas são dirigidas por um instrutor que motiva e desafia pessoas a executar as aulas ao som de música, que na maioria das vezes são coreografadas. O ginásio tem um vasto gama de aulas durante toda a semana distribuídas pelos quatro estúdios, sendo elas, Zumba, Fitball, Body jump, Gap, Pilates, Pilates clínico, SFX Core, Fitwalking, Dumbbells, Recharge, Fightteam, Cycling, Hit, Alongamentos, Yoga, ginástica sénior, movi kids, TRX, Powertraining, Step, Hipopressivos e Bootcamp.

Avaliação física e corporal: as avaliações disponíveis estão de acordo com os objetivos de cada cliente, que poderá optar por uma mais básica ou por uma avaliação mais focada no pormenor. A avaliação mais básica também é mais rápida e avalia o peso, água, massa magra, massa gorda, gordura visceral e

índice de massa corporal (IMC), a avaliação mais detalhada avalia as diferentes capacidades físicas, pregas adiposas e perímetros musculares.

Sauna/banho turco: esta zona encontra-se direcionada para o relaxamento e descontração. O espaço tem como propósito a recuperação muscular, ativação circulatória, aliviar o stress, descongestionamento das vias respiratórias, entre outras.

Treinos *outdoor*: o espaço exterior bastante largo que o ginásio dispõe é aproveitado para a realização de alguns treinos/ aulas ao ar livre. Este tipo de treino é normalmente feito em circuito, com alguma alusão aos treinos militares.

Espaço *Kids*: o espaço está equipado com alguns brinquedos e é reservado para os pais deixarem os filhos enquanto fazem o seu treino.

Receção: é o primeiro contacto do ginásio com os clientes, é um espaço bastante acolhedor, com uma pequena sala de estar. Nesta zona são feitas as inscrições e marcações.

1.2 Caracterização de recursos

Todos os espaços necessitam de recursos para um bom funcionamento e manutenção, esses recursos servem para aliciar e manter clientes. Nos pontos a seguir serão abordados os recursos existentes no Polis Fitness Club, recursos humanos, espaciais e materiais.

1.2.1 Recursos Humanos

O organograma da figura 2 representa a estrutura de recursos humanos que interligados contribuem todos os dias para o funcionamento do Polis Fitness Club.

O Polis Fitness Club faz parte de uma empresa que é gerida por quatro pessoas e duas delas também são gerentes do ginásio, o Ricardo e a Ana. O diretor técnico é o Ricardo e coordenadores a Nelly e o João. A receção é gerida pela Cláudia e Rita e a sala de exercício e aulas de grupo pelos instrutores e estagiários. No final do dia a limpeza dos espaços é realizada por duas senhoras.

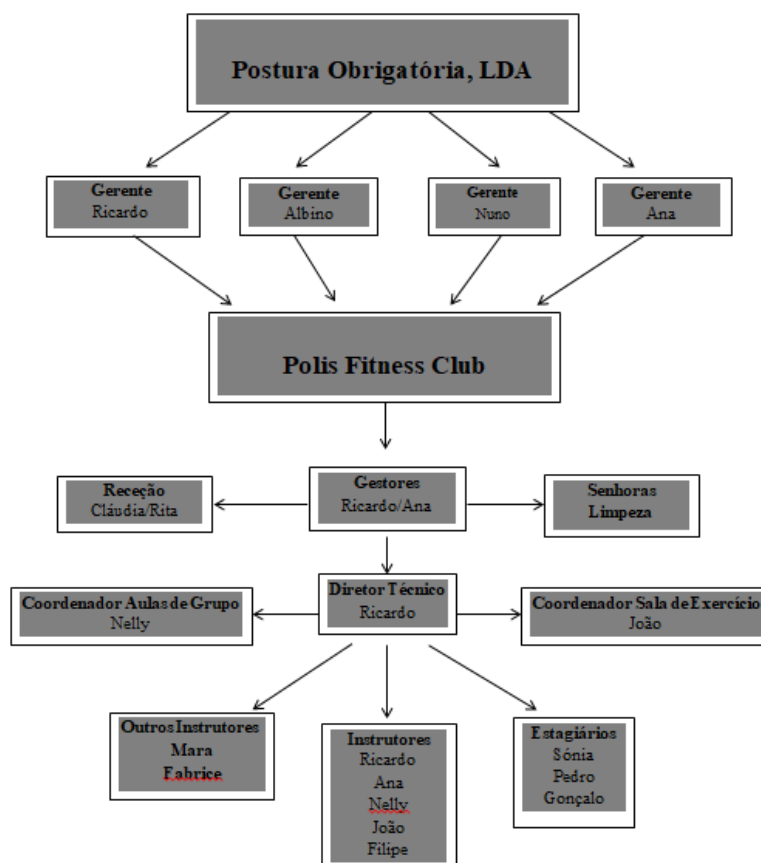


Figura 8- Organograma de Recursos Humanos (Fonte: Polis Fitness Club)

1.2.2 Recursos Espaciais

Piso 0

O Polis Fitness Club dispõe de uma agradável recepção (figura 3), na qual os seus clientes esclarecem dúvidas, fazem inscrições, marcações e pagamentos. Este local também tem um ponto de venda de águas e alguns suplementos. Junto a estes espaços o ginásio tem uma agradável sala de espera (figura 4), para repousar e tomar um café.



Figura 13- Recepção (fonte própria)



Figura 16- Sala de Estar (fonte própria)

O ginásio possui dois balneários, um feminino e outro masculino, com uma zona de vestuário (figura 5), uma zona de banhos (figura 6), casas de banho (figura 7) e com acesso conjunto dos dois balneários a sala de banho turco e sauna (figura 8). Na zona do vestuário existem cacifos organizados por números.



Figura 5- Zona do Vestuário (fonte própria)



Figura 6- Zona de Banhos (fonte própria)



Figura 7- Casas de Banho
(fonte própria)



Figura 8- Banho Turco / Sauna (fonte própria)

Para uma avaliação mais discreta e cómoda existe um agradável gabinete de avaliação (figura 9). Sempre que os clientes querem treinar e não sabem onde deixar as suas crianças o ginásio tem à disposição um espaço *kids* (figura 10) onde elas poderão ficar.



Figura 9- Gabinete de Avaliação
(fonte própria)



Figura 10- Espaço de Kids (fonte própria)

Ao dispor dos clientes o Polis Fitness Club tem uma vasta variedade de equipamentos para treino cardiovascular (figura 11), treino de força (figura 12) e zona de *crosstraining* (figura 13 e 14).



Figura 11- Treino Cardiovascular (fonte própria)



Figura 12- Treino Força (fonte própria)



Figura 13- Espaço *Crosstraining* (fonte própria)

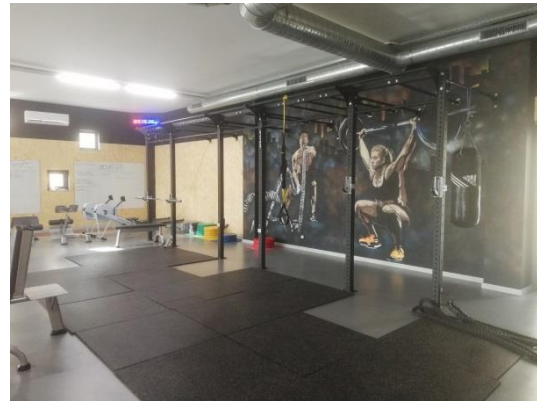


Figura 14- Zona *Crosstraining* (fonte própria)

Além do espaço interior existe um espaço exterior (figuras 15 e 16) bastante amplo onde se realizam treinos *outdoor*.



Figura 15- Espaço *Outdoor* (fonte própria)

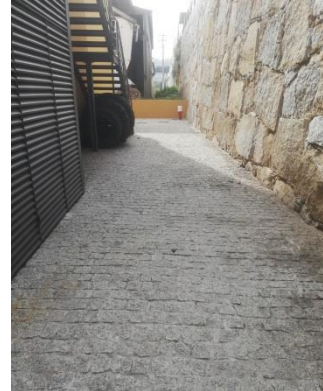


Figura 16- Espaço *Outdoor* (fonte própria)

Piso 1

O segundo piso é constituído por 4 salas (figura 17,18,19 e 20), que estão disponíveis para as aulas de grupo. Cada sala está especificamente direcionada para um tipo de aula, tendo cada uma o material necessário para essas aulas.

O estúdio 1 é o mais completo de todos e é onde são realizadas a maioria das aulas de grupo (*Dumbells, Recharge, Fightteam, Body Jump, SFX core*, entre outras). O estúdio 2 é utilizado para aulas como Gap e Mobilidade, o estúdio 3 são realizadas aulas de *cycling* e *fitwalking* e no estúdio 4 são realizadas aulas de yoga, pilates e *fitball*.

*Os materiais de treino existentes disponíveis, para o cliente e instrutor, dos vários espaços encontram-se descritos nos anexos V e VI.



Figura 17- Estúdio 1 (fonte própria)

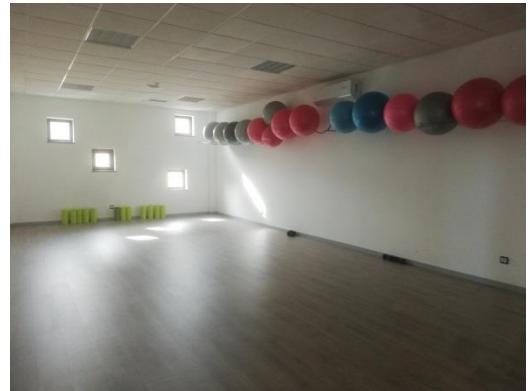


Figura 18- Estúdio 2 (fonte própria)

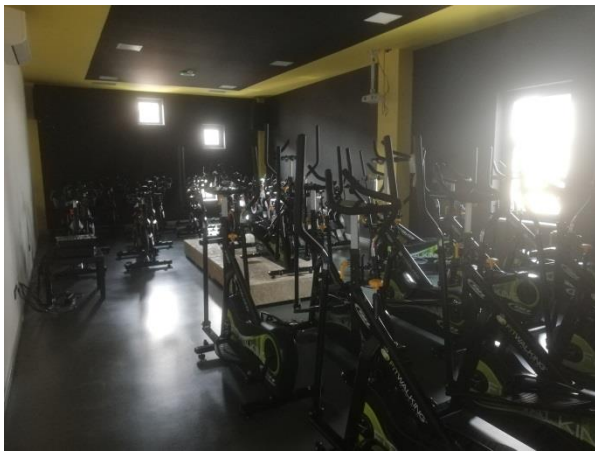


Figura 24- Estúdio 3 (fonte própria)



Figura 19- Estúdio 4 (fonte própria)

1.3 Aulas de Grupo do Polis Fitness Club

As atividades de grupo na maioria das vezes são realizadas ao som de vários tipos música, dependendo do tipo de aula, assim sendo o caráter da aula, que permite motivar os praticantes (Karageorghis & Deeth, 2002; Szabo & Griffiths, 2003; Tenenbaum et al., 2004).

No Polis Fitness Club existe uma grande variedade de aulas de grupo (horários nos anexos II, III e IV), durante toda a semana, essas aulas estão devidamente sinalizadas e caracterizadas, para que cada pessoa entenda como será trabalhada cada aula, designadamente:

Body & Mind (aulas sinalizadas a verde), aulas que trabalham o corpo na sua plenitude (movimento, postura, respiração), com o objetivo de manter o corpo em equilíbrio e harmonia, reduz as tensões e stresses do dia-a-dia. Procuram desenvolver a postura, equilíbrio e flexibilidade. Modalidades: pilates, *recharge*, *yoga*, mobilidade e hipopressivos.

Cardio (aulas sinalizadas a laranja), aulas que permitem a melhor o sistema cardiovascular através da execução de movimentos ao som de música. Excelente para reduzir a massa gorda e gasto calórico. Modalidades: *fitwalking*, *fightteam*, *cycling*, *step*, *zumba*, *powertraining*, *bodyjump* e circuito de treino.

Força (aulas sinalizadas a vermelho), aulas de predominância muscular que permite a tonificação, definição e resistência muscular. Modalidades: *SFXcore*, *dumbbells*, *GAP*, *TRX*, *fitball*, *crosstraining* e *bootcamp*.

Misto (aulas sinalizadas a azul), aulas com características musculares e cardiovasculares que intercalam momentos de intensidade moderada e alta com intensidade leve. Modalidades: *HIIT*.

Trabalho do corpo e mente

- **Pilates:** Execução de uma serie de exercícios no colchão, o pilates promove a reeducação neuromuscular em posições e planos funcionais, com foco na estabilização central (Bryan & Hawson, 2003).

- **Mobilidade:** aula que visa melhorar a mobilidade articular e flexibilidade, aumentar a eficiência do movimento, a melhoria da performance na realização de outros movimentos, aumento da amplitude do movimento e prevenção de lesões (Polis Fitness Club, 2019).
- **Recharge:** é um programa que através da música proporciona harmonia, fluidez dos movimentos, ativa vários estímulos na capacidade física, postura, flexibilidade, entre outros (eacsysteam, 2015).
- **Yoga:** Tem como objetivo o desenvolvimento e aprimoramento pessoal, com vista a equilibrar o corpo, mente e espírito. Combinação de técnicas de respiração, postura psicofísica e técnicas de concentração, meditação e relaxamento (Polis Fitness Club, 2019).
- **Hipopressivos:** é um sistema de treino respiratório e postural resultando da libertação miofascial, neurodinâmica, redução postural, técnicas de espiração e técnicas hipopressivas (Polis Fitness Club, 2019).

Trabalho Cardiovascular

- **Cycling:** é uma aula de treino cardiovascular que simula uma viagem em cima de uma bicicleta, treino com várias mudanças de ritmo, resistência e intensidade ao som de música (Polis Fitness Club, 2019).
- **Circuito de treino:** é uma aula com um grupo de exercícios trabalhados em circuito, visa melhorar a mobilidade articular e muscular, gasto calórico positivo que favorece a perda de massa gorda e trabalha os músculos secundários, beneficia a melhoria das habilidades motoras (Polis Fitness Club, 2019).
- **Fightteam:** programa de treino que utiliza técnicas de luta criando um trabalho de grupo motivador. Traz melhorias cardiovasculares, tonifica os músculos e proporciona grande gasto calórico (eacsysteam, 2015).
- **Bodyjump:** é um programa de treino cardiovascular onde são realizados diversos movimentos em cima de um trampolim (eacsysteam, 2015).
- **Zumba:** Modalidade que junta vários tipos de dança com coreografias de aeróbica. Trabalho essencialmente aeróbico, mas também de força e resistência, aumentando o dispêndio energético e capacidade cardiorrespiratória (Perez e Greenwood, 2009).

- **Powertraining:** treino cardiovascular de alta intensidade, executado ao som de músicas enérgicas, associa os movimentos atléticos aeróbios a exercícios de força, vigor e estabilização (Polis Fitness Club, 2019).
- **Step:** o step é uma forma de treino, consiste em subir e descer uma plataforma de forma coreografada, melhora do sistema cardiorrespiratório com impacto articular controlado (Jucá, 1993).

Trabalho de Força

- **Crosstraining:** regime de treino/ exercício físico constituído por diferentes modos de treino que permite desenvolver a capacidade física em geral (Polis Fitness Club, 2019).
- **Bootcamp:** é um treino inspirado na preparação física dos militares americanos. Altamente energética e com trabalho de grupo, ajuda no aumento de força e tonificação muscular (Polis Fitness Club, 2019).
- **Sfxcore:** é um treino inovador que tem como objetivo trabalhar a zona media do corpo (core) (eacsysteam, 2015).
- **Dumbbells:** programa de treino com exercícios realizados com barra e discos, utilização dos princípios do treino com pesos livres (eacsysteam, 2015).
- **Gap:** aula de trabalho localizado que visam três zonas importantes do nosso corpo: glúteos, abdominais e pernas (Polis Fitness Club, 2019).
- **Fitball:** aula que utiliza uma bola como acessório principal, aula de trabalho localizado, além do trabalho muscular também traz ganhos no equilíbrio, flexibilidade, mobilidade e postura (Polis Fitness Club, 2019).
- **TRX:** é um treino de resistência para todo o corpo, em suspensão, permite realizar imensos exercícios, rápidos, eficazes e poderosos (Polis Fitness Club, 2019).

Treino misto

- **Hiit (Higt intensity interval training):** é uma aula de treino intervalado de alta intensidade, exercícios de alta intensidade intercalados com baixa intensidade, recuperação ativa e músicas motivadoras (Polis Fitness Club, 2019).


Parte II- Calendarização e Objetivos de Estágio

2.1 Horário e Calendarização

O estágio curricular iniciou-se no dia 25 de setembro e teve término no dia 31 de maio de 2020. O calendário presente na tabela 2, decorreu do dia 25 de setembro de 2019 a 13 de março de 2020 em regime presencial e do dia 1 de abril de 2020 a 31 de maio de 2020 (tabela 3) realizou-se no regime online. As atividades online decorreram perante o cancelamento de atividades letivas e do encerramento dos ginásios, devido à Pandemia (Covid-19).


O horário semanal relativo ao estágio presencial que decorreu do dia 30 de setembro de 2019 a 13 de março de 2020 está ilustrado na figura 21. Na tabela 1 está descrito o horário semanal online que decorreu nos meses de abril e maio.

Horário Presencial- De 30 setembro a 13 de março



HORÁRIO DE ESTAGIÁRIOS

IPG



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ				<u>10:00 – 13:00</u> B – GONÇALO	<u>10:00 – 13:00</u> C – PEDRO	<u>09:30 – 12:30</u> A – SÓNIA SEMANA SIM, SEMANA NÃO	
TARDE			<u>15:00 – 18:00</u> B - GONÇALO	<u>15:00 – 18:00</u> C – PEDRO	<u>15:00 – 18:00</u> A – SÓNIA		
FIM DE TARDE/NOTE	<u>18:00 – 21:00</u> B – GONÇALO C – PEDRO		<u>18:00 – 21:00</u> A – SÓNIA C – PEDRO	<u>18:00 – 21:00</u> A – SÓNIA B – GONÇALO	<u>18:00 – 21:00</u> A – SÓNIA SEMANA SIM, SEMANA NÃO		

Figura 27- Horário semanal (de 30 setembro a 13 de março)

Horário online - De 30 de março a 31 de maio

Tabela 1- Horário semanal online

Horas	Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:30h-10:30h					
10:30h-11:30h		Treino Cliente C			GAP
11:30h-12:30h					
14:30h-15:30h					
15:30h-16:30h				Treino Cliente B	
16:30h-17:30h			Treino Cliente A		
17:30h-18:30h					<i>Fightteam</i>
18:30h-19:30h					

Calendário presencial- De 30 de setembro a 13 de março

No calendário presencial estão assinaladas as presenças na sala de exercício, aulas de grupo, reuniões com o tutor e reuniões com a orientadora de estágio.

Tabela 2- Calendário Presencial

	setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março
S						1	
D				1		2	1
S				2		3	2
T		1		3		4	3
Q		2		4	1	5	4
Q		3		5	2	6	5
S		4	1	6	3	7	6
S		5	2	7	4	8	7
D		6	3	8	5	9	8
S		7	4	9	6	10	9
T		8	5	10	7	11	10
Q		9	6	11	8	12	11
Q		10	7	12	9	13	12
S		11	8	13	10	14	
S		12	9	14	11	15	
D		13	10	15	12	16	
S		14	11	16	13	17	
T		15	12	17	14	18	
Q		16	13	18	15	19	
Q		17	14	19	16	20	
S		18	15	20	17	21	
S		19	16	21	18	22	
D		20	17	22	19	23	
S		21	18	23	20	24	
T		22	19	24	21	25	
Q	25	23	20	25	22	26	
Q	26	24	21	26	23	27	
S	27	25	22	27	24	28	
S	28	26	23	28	25	29	
D	29	27	24	29	26		
S	30	28	25	30	27		
T		29	26	31	28		
Q		30	27		29		
Q		31	28		30		
S			29		31		
S			30				
D							

Legenda				
Reunião com o tutor	Sala de Musculação	Aulas de Grupo	Reunião com orientador	Atividades

Calendário online- De 30 de março a 31 de maio

O calendário online representa os dias em que foram realizados treinos para os estudos de caso e aulas de grupo lecionadas em regime online para os clientes do ginásio.

Tabela 3- calendário online

	Abril	Maio
Q	1	
Q	2	
S	3	1
S	4	2
D	5	3
S	6	4
T	7	5
Q	8	6
Q	9	7
S	10	8
S	11	9
D	12	10
S	13	11
T	14	12
Q	15	13
Q	16	14
S	17	15
S	18	16
D	19	17
S	20	18
T	21	19
Q	22	20
Q	23	21
S	24	22
S	25	23
D	26	24
S	27	25
T	28	26
Q	29	27
Q	30	28
S		29
S		30
D		31

Legenda			
Reunião com o tutor	Treino dos estudos caso	Aulas de Grupo	Reunião com orientador

2.2 Objetivos do Estágio

Os objetivos vão variando de área para área, sendo que os objetivos das aulas de grupo são distintos da sala de exercícios. Analisando o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular em conjunto com o tutor de estágios, os objetivos foram demarcados e são os seguintes:

2.2.1 Objetivos Gerais:

- ✓ Aperfeiçoar competências que são propostas pela realidade, em dimensões morais, éticas, legais e deontológicas;
- ✓ Aperfeiçoar competências que capacitem uma intervenção profissional;
- ✓ Consolidar conhecimentos em domínios da investigação, domínios científicos, técnicos, pedagógicos e nas novas tecnologias;
- ✓ Ponderar criticamente sobre a investigação profissional e reacomodar procedimentos sempre que indispensável;
- ✓ Organizar atividade de forma a promover e incentivar à prática de exercícios físicos;

2.2.2 Objetivos Específicos da Sala de Exercício:

- ✓ Supervisionar e acompanhar a gestão da sala de treino;
- ✓ Analisar metodologias utilizadas nas sessões de treino e adquirir competências práticas;
- ✓ Intervir e corrigir erros técnicos sempre que necessário;
- ✓ Avaliar a aptidão física e composição corporal dos clientes, tanto numa fase inicial como numa fase mais avançada;
- ✓ Planear e prescrever sessões de treino e planos de treino;
- ✓ Estruturar meios e métodos de treino nas diferentes escalas temporais;
- ✓ Aplicar conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares específicas do *menor*;

2.2.3 Objetivos Específicos das Atividades de Grupo

- ✓ Observar e analisar metodologias utilizadas nas aulas de grupo desenvolvidas pelos profissionais da entidade acolhedora;
- ✓ Estruturar um plano de intervenção de forma a utilizar os vários comportamentos a adotar;
- ✓ Comunicar de forma clara e precisa e conseguir projetar a voz;
- ✓ Utilizar e aplicar matérias de forma adequada nas diferentes sessões;
- ✓ Lecionar autonomamente as aulas/ sessões de treino;
- ✓ Liderar e motivar os participantes da sessão;
- ✓ Criar um bom clima de aula;
- ✓ Conseguir ajustar a aula a contratempos que possam surgir;

2.3 Áreas de Intervenção

As áreas de intervenção vão dependendo dos recursos que a entidade, neste caso o Polis Fitness Club, apresenta e também dos itens solicitados pelo guia de funcionamento da unidade curricular. As áreas fundamentais de intervenção são assim: as aulas de grupo e sala de exercício.

No estágio para além das áreas fundamentais nas quais temos de intervir também poderemos explorar e apresentar novas atividades, usar novos conceitos e inovar dando visibilidade a entidade, isto de acordo com a entidade de acolhimento.

2.4 Fases de Intervenção

As fases de intervenção representam as três fases que se desenrolam durante o estágio, sendo elas: fase de integração e planeamento; fase de intervenção- desenvolver e implementar as atividades definidas; fase de conclusão e avaliação.

Fase de Integração e Planeamento

A primeira fase desenvolveu-se com a integração na organização e com reuniões preparatórias, com o tutor e orientador de estágio. Essas reuniões tiveram como objetivo

o planeamento do calendário, a definição dos horários de estágio e análise dos domínios de intervenção. Durante este período foi feita uma análise diagnóstica aos recursos da entidade (humanos, espaciais e materiais).

Nesta etapa também se inclui a realização deste Plano Individual de estágio, que será posteriormente completado com a concretização de um Poster.

Esta fase decorreu entre 25 de setembro a 4 de novembro 2019.

Fase de Intervenção- Desenvolver e implementar as atividades definidas

A segunda fase, é designada de fase intervenção, desenvolvimento e implementação das atividades definidas no plano individual de estágio.

Este período começou com a observação de várias aulas de grupo e de treinos personalizados com o intuito de analisar os vários parâmetros, pormenores e metodologias utilizados pelos instrutores da entidade, essas observações foram devidamente registadas em diversos relatórios de observação (anexo XII).

Depois da observação de aulas vem o próximo passo que é “fazer de sombra”, as aulas são orientadas por instrutores do ginásio e o objetivo é acompanhar o instrutor executando o que eles fazem, mas sem intervenção direta com os clientes.

O passo a seguir é a intervenção direta nas aulas de grupo autonomamente, ensinar, liderar e motivar cada participante. Na sala de exercícios o objetivo é acompanhar, avaliar, planejar e prescrever sessões de treino.

Para além do referido, a participação em ações de formação, congressos e seminários relacionados com a área são pontos importantes para a formação enriquecimento dos conhecimentos e do curriculum.

Fase a decorrer do dia 2 outubro a 28 de maio.

Fase de conclusão e avaliação:

A última fase é o culminar de todo o processo, com a avaliação dos objetivos atingidos em relação aos definidos anteriormente. O fim deste processo tem término com a entrega do relatório de estágio final e o dossier e defesa pública.

Período a decorrer do dia 29 de maio a entrega do relatório final e dossier

Parte III- Atividades Desenvolvidas

3.1 Atividades desenvolvidas

Nos pontos a seguir irei abordar as aulas de grupo em que participei (observações, aulas lecionadas ao lado do instrutor e aulas dadas autonomamente), o acompanhamento feito na sala de exercício e por último as atividades em que participei.

3.1.1 Aulas de grupo

Em relação às aulas de grupo, inicialmente foi feito um trabalho de observação, em que participava indiretamente nas aulas lecionadas pelos instrutores e assim poderia retirar os itens mais importantes na leção das aulas. Segundo Sarmiento (2004), a observação é um processo que consiste na captação, através da visualização, de representações. Na tabela 4 estão contabilizadas o número de aulas observadas, nas observações retirei aspectos do início e fim da sessão, a comunicação com os clientes, a posição do instrutor e cliente, instrução e o clima de aula, por fim realizava uma reflexão crítica sobre a aula.

Tabela 4- Aulas observadas

Aulas de Grupo	Observações
<i>SFX core</i>	3
<i>Dumbbells</i>	3
<i>Fightteam</i>	4
<i>Recharge</i>	3
<i>Body jump</i>	3
Zumba	2
Pilates	1
<i>Powertraining</i>	2
Step	3
Mobilidade	2
TRX	2
<i>Cycling</i>	3

Após um período inicial de observações, iniciei o segundo processo com intervenção direta nas aulas de grupo, a fase de “sombra”. Nesta fase acompanhei os instrutores nas aulas coreografadas, fazendo o mesmo que eles durante a aula, ou seja, agia como uma sombra do próprio instrutor e estaria no palco de frente para o cliente. Apesar de não ser a própria a dar a aula, mas sim o instrutor, requeria algum treino para

que pudesse acompanhar o instrutor da melhor forma. Durante este período foram várias as aulas em que acompanhei os instrutores, tais como: *dumbbells*, *fightteam*, *sfxcore* e *bodyjump*.

Enquanto eram realizadas as aulas de “sombra”, também foram dadas algumas faixas autonomamente e com a devida supervisão do instrutor.

Na tabela 5 estão representadas as aulas realizadas como “sombra” e algumas faixas lecionadas com autonomia.

Tabela 5- Aulas de "sombra" e faixas lecionadas

Aulas de grupo	“Sombra”	Faixas lecionadas
<i>Dumbbells</i>	2	-
<i>Fightteam</i>	2	-
<i>Sfxcore</i>	1	-
<i>Bodyjump</i>	3	1
<i>Cycling</i>	-	3

Passados os dois processos iniciais, o próximo passo seria a leção de aulas autonomamente, primeiramente lecionei uma aula de GAP todas as semanas. Depois de adquirida alguma autonomia, ao lecionar sozinha, o passo a seguir era lecionar aulas coreografadas e aulas de *cycling*.

Devido às circunstâncias que ocorreram no país e no mundo (pandemia covid-19) o processo de estágio teve de ser retificado e passou a ser realizado via online (suspensão presencial no dia 13 de março e retoma de aulas online em abril). Posto isto, passei a lecionar aulas em direto para os clientes do ginásio, assim como os restantes instrutores. Passei assim a lecionar com autonomia e via online duas aulas por semana, GAP e *fightteam*. Na tabela 6 estão representadas o total de aulas lecionadas.

Tabela 6- Aulas lecionadas

Aula	Número de aulas lecionadas
GAP	14
<i>Fightteam</i>	7

3.1.2 Aulas lecionadas

Segundo Cerca (2003), existem algumas diretrizes que se devem ter em conta na realização das aulas de grupo, tais como:

- A aula deve incluir uma parte de aquecimento (5min-10min), uma parte fundamental (25 min) e relaxamento (5min- 10min);
- A música deverá ser selecionada de um modo crescente, para que o aquecimento seja gradual;
- Os alongamentos devem ser estáticos e direcionados aos grupos musculares solicitados anteriormente;

Tendo em conta estas diretrizes e outras já transmitidas pelos outros instrutores tentei de todas as formas seguir à risca as recomendações, sendo que inicialmente era difícil estar à frente do grupo e lidar com o público, mas consegui adaptar-me e liderar o grupo sem problemas e passou a ser uma das coisas que me trouxe maior satisfação.

3.1.2.1 GAP

O GAP (Glúteos, Abdominais e Pernas) é uma aula que garante um conjunto de exercícios que proporciona o trabalho de força resistente para os membros inferiores, abdominais e glúteos de uma forma simples e eficaz (*Pump Fitness Spirit*, 2020). Esta modalidade desenvolve a força, maior tonificação e é uma ótima propulsora de queima de calorias (*Solinca*, 2019).

A modalidade de GAP é uma modalidade que habitualmente é mais requisitada pelo público feminino, as razões poderão ser porque as mulheres habitualmente procuram no ginásio a tonificação das zonas anatómicas trabalhadas neste tipo de aula. No Polis Fitness Club não é exceção, a maioria das vezes os participantes desta aula eram só mulheres, só uma vez por outra é que havia uma participação masculina.

As aulas de GAP no ginásio não foram as aulas mais requisitadas, no entanto tiveram um aumento significativo. A aula das quartas-feiras (45 minutos) era mais requisitada do que as segundas-feiras (30 minutos), a razão poderá ser porque existiam outras aulas mais requisitadas na hora de segunda-feira. Na passagem para o formato online houve alguma adesão as aulas, mas por fim a participação não era tanta, a razão

terá sido porque o estado de emergência decretado acabou e a maioria das pessoas voltou aos postos de trabalho, pois a falta de participação era notória em todas as modalidades.

As aulas que lecionei (exemplo de plano de aula anexo VII) seguiram os seguintes pontos, ativação funcional (5-10 minutos), parte fundamental (25-30 minutos) e retorno à calma (5-10 minutos), isto quando as aulas eram de 45 minutos, quando as aulas eram de 30 minutos reduzia o tempo de cada parte que constituía a aula.

Na parte de ativação funcional, conjugava dois exercícios que requeriam mais a parte cardiorrespiratória, para que houvesse uma progressão da ativação de todas as partes do corpo. A parte fundamental dava a total atenção a exercícios de força resistente e com várias repetições, tendo em conta os três grupos musculares a trabalhar. No retorno à calma realizava exercícios de alongamentos estáticos, dando especial atenção aos músculos mais requisitados durante a aula.

Para concluir, posso dizer que durante a lecionação destas aulas recebi muitos feedbacks positivos pelos participantes, tanto no formato presencial como no formato online, através de diretos.

3.1.2.2 *Fightteam*

O *fightteam* é uma modalidade de treino que utiliza técnicas de luta, tem como missão a melhoria cardiovascular e a tonificação muscular, perda de massa gorda através de grande gasto calórico. Esta modalidade usa as artes marciais que criam coreografias (*eacsystem*, 2015).

Esta modalidade no Polis Fitness Club é maioritariamente praticada por mulheres, assim como a maioria das aulas de grupo.

A aula lecionada de *fightteam* (exemplo de plano de treino anexo VIII) é constituída por 6 faixas diferentes, a faixa número 1 é a faixa de ativação funcional, a faixa 2 é chamada de prática de luta, faixa 3 é chamada treino de boxe, a faixa 4 é MMA, a faixa 5 é o Tabata e por último a faixa 6 é a faixa onde são realizados os alongamentos e retorno à calma. As 4 primeiras faixas e a faixa de alongamentos são realizadas de frente para o instrutor, a faixa 5 é realizada em grupo, onde o instrutor normalmente se junta aos alunos.

Das 7 aulas que lecionei de *fightteam* só uma delas foi no formato presencial, essa aula foi dada numa fase inicial do estágio, fui desafiada a substituir uma instrutora e acabei por dar a aula na íntegra. Esta modalidade é com que mais me identifico de todas a que me dá mais motivação para lecionar.

3.2 Sala de exercício

Tal como nas atividades de grupo, inicialmente comecei com uma fase de observação da sala e dos instrutores, para depois poder agir de acordo com cada cliente.

Nesta fase foi-me dada bastante liberdade para começar a contactar com os clientes e para poder entender como se dava todo o processo da sala de exercício. Acompanhei algumas avaliações e até aulas de treino personalizado e assim consegui observar todo o procedimento a adotar com os clientes e o seguimento dos mesmos. Nesta fase fiz alguns registos de observações para posteriormente poder analisar adequadamente.

Nos pontos que se encontram a seguir vai estar descrito o meu acompanhamento feito aos clientes em geral na sala de exercício e em seguida a avaliação e prescrição referente aos treinos individualizados aos meus estudos de caso.

3.2.1 Acompanhamento da sala de exercício

Do período passado no ginásio um terço do tempo era dedicado à sala de exercício, todos os dias de estágio tinha um tempo para me dedicar aos clientes em geral.

Numa fase inicial do acompanhamento dos clientes foi um pouco difícil, pois não conhecia ninguém e começar a interagir mesmo com um simples cumprimento era um pouco constrangedor. No entanto passei as dificuldades iniciais e comecei a interagir mais naturalmente e até mesmo com conversas do dia-a-dia, que muitas vezes são procuradas pelos clientes.

Durante este processo, tentei mostrar uma postura firme e profissional, intervi sempre que achava necessários com algumas correções de postura e de erros nos exercícios. Mantive sempre a disponibilidade para auxiliar na realização dos exercícios ou até na explicação dos mesmos, foi provendo de alguns feedbacks aos clientes. Para

além do auxílio aos clientes, tentei manter a sala de exercício organizada contribuindo assim para o bom funcionamento da mesma.

3.2.2 Acompanhamento individual

Como consta no GFUC (guia de funcionamento da unidade curricular), cada estagiário deverá acompanhar no mínimo 3 clientes, isto implica a realização de treinos personalizados, avaliação da aptidão física, planeamento e implementação de sessões de treino, consoante os objetivos de cada um.

Segundo Heyward (2013), antes de avaliar um cliente, é importante classificar o seu estado de saúde e estilo de vida, esta classificação serve para identificar pessoas com contraindicação médicas para a prática de atividade física, com sintomas de doenças, fatores de risco e condições especiais.

Para avaliar cada um dos estudos de caso segui o protocolo que é usado pelo ginásio Polis Fitness Club. As avaliações foram assim realizadas através do *Physical Program Software*, desenvolvido pela empresa *Proinf Software* (Proinf, 2014).

Anamnese

Na anamnese é realizado um questionário que permite realizar uma avaliação preliminar da saúde dos clientes. O questionário reúne perguntas sobre o histórico médico, informações sobre sinais e sintomas de doenças, risco de cardiopatias coronárias e determina a classificação de risco de doenças (Heyward, 2013).

Os pontos que contam na anamnese realizada são os seguintes:

- Objetivos para a prática de exercício físico;
- Histórico de atividade e exercício físico;
- Histórico familiar, doenças cardíacas, hipertensão arterial e outras;
- Histórico de patologias;
- Uso de medicamentos;
- Hábitos tabágicos e alcoólicos.

Com análise dos resultados do questionário fiquei a entender quais eram os riscos e sinais/ sintomas que cada cliente podia apresentar e prosseguir com a restantes avaliação (Proinf, 2014).

Nas tabelas 7 e 8 encontram-se descritos os fatores de risco de doenças positivo e negativo e as linhas orientadoras da classificação de risco, respetivamente.

Tabela 7- Fatores positivos e negativos de risco (ACSM, 2014)

Fatores de risco positivo	Definição
Idade	Homem ≥ 45 anos; mulher ≥ 55 anos
História Familiar	Enfarte do miocárdio; revascularização coronária ou morte súbita antes dos 55 anos (pai ou outro homem em 1º grau de parentesco) ou antes dos 65 anos (mãe ou outra mulher em 1º grau de parentesco).
Tabaco	Fumador, indivíduos que desistiram de fumar nos últimos 6 meses; Indivíduos que trabalham em ambientes com fumo.
Obesidade	IMC ≥ 30 kg.m ² ou circunferência da cintura > 102 cm para homens ou > 88 cm para mulheres.
Sedentarismo	Não realiza, pelo menos 30 min de atividade física moderada (40-60% VO ₂ R) 3x/semana nos últimos 3 meses.
Hipertensão	Pressão sistólica ≥ 140 mm Hg e/ ou diastólica ≥ 90 mm Hg ou com medicação hipotensiva.
Dislipidemia	LDL-C ≥ 130 mg.dl ⁻¹ ou HDL-C < 40 mg ou com medicação para baixar concentrações de lipoproteínas; Colesterol total ≥ 200 mg.dl ⁻¹
Pré- diabetes	Glucose plasmática ≥ 100 mg dl ⁻¹ mas < 126 mg.dl ⁻¹ ; Tolerância à glucose diminuída (OGTT nas 2h após ≥ 140 m.g dl ⁻¹ e ≤ 199 mg.dl ⁻¹ .
Fatores de risco positivo	Definição
HDL-C elevado	≥ 60 mg. dl ⁻¹

Tabela 8- Linhas orientadoras de classificação de risco (ACSM, 2014)

Nível	Linhas orientadoras
Baixo	Homens e mulheres assintomáticas que tem < 2 fatores de risco
Moderado	Homens e mulheres assintomáticas que tem ≥ 2 fatores de risco
Alto	Indivíduos com doenças cardiovasculares, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e ou ≥ 1 fator de risco e um ou mais sinais ou sintomas.

Um dos indicadores do estado de saúde que podemos calcular e analisar através de simples equações é o IMC, que relaciona o peso com a altura e indica a ocorrência de sobrepeso (Guedes, 2006). Com a tabela 9, podemos analisar os valores de IMC e estabelecer o nível de cada indivíduo. O IMC é calculado através da seguinte equação:

$$\text{IMC} = \text{Peso} / \text{Altura}^2$$

Tabela 9- Valores de referência do IMC (OMS, 2017)

Classificação	IMC (Kg/m²)
Excesso de Magreza	<18,5
Normal	18,6-24,9
Excesso de Peso	25-29,9
Obesidade Grau I	30-34,9
Obesidade Grau II	35-39,9
Obesidade Grau III	≥40

O outro indicador do estado de saúde pode ser calculado através da relação cintura anca (C/A), tabela 10. Este valor é obtido com a medição do perímetro da cintura e da anca e dividir esses valores, um pelo outro. Segundo Heyward e Stolarczyk (2000), a relação C/A fornece uma estimativa distribuição de gordura da parte superior do corpo e a predisposição para doenças cardiovasculares e diabetes.

Tabela 10- Valores de referência da relação C/A (Bray e Gray, 1988)

Mulheres					
Classificação	Idade				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Baixo	<0,71	<0,72	<0,73	<0,74	<0,76
Moderado	0,71-0,77	0,72-0,78	0,73-0,79	0,74-0,81	0,76-0,83
Alto	0,78-0,82	0,79-0,84	0,80-0,87	0,82-0,88	0,84-0,90
Muito alto	>0,82	>0,84	>0,87	>0,88	>0,90
Homens					
Classificação	Idade				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Baixo	<0,83	<0,84	<0,88	<0,90	<0,91
Moderado	0,83-0,88	0,84-0,91	0,88-0,95	0,90-0,96	0,91-0,98
Alto	0,89-0,94	0,92-0,96	0,96-1	0,97-1,02	0,99-1,03
Muito alto	>0,94	>0,96	>1	>1,02	>1,03

Composição corporal

As medições que realizei para determinar a composição corporal são métodos duplamente indiretos (bioimpedância e antropometria).

A balança de bioimpedância é mensuração que é obtida com a passagem de uma corrente elétrica por todo o corpo (Proinf, 2014), os parâmetros obtidos através da balança estão descritos na tabela 11.

O outro método usado, antropometria foi através da medição dos perímetros com uma fita. Os perímetros avaliados encontram-se na tabela 12.

Tabela 11- Parâmetros da Bioimpedância

Parâmetros da Bioimpedância	
Peso Corporal	Massa muscular no braço direito
Percentual de gordura	Massa muscular no braço esquerdo
Percentual de gordura no braço direito	Massa muscular no tronco
Percentual de gordura no braço esquerdo	Massa muscular na perna direita
Percentual de gordura no tronco	Massa muscular na perna esquerda
Percentual de gordura na perna direita	Nível de avaliação física
Percentual de gordura na perna esquerda	Percentual de água
Gordura visceral	Densidade mineral óssea
Massa muscular	Metabolismo em repouso
Idade metabólica	

Tabela 12- Perímetros e circunferências

Perímetros e Circunferências	
Ombros	Abdominal
Braço direito	Glúteo
Braço esquerdo	Coxa direita
Antebraço direito	Coxa esquerda
Antebraço esquerdo	Perna direita
Cintura	Perna esquerda

Aptidão cardiorrespiratória

A componente cardiorrespiratória é das mais importantes da aptidão física. consiste na capacidade de realizar exercícios dinâmicos que envolvem grandes grupos musculares em intensidades moderadas e altas numa duração prolongada (ACSM, 2010).

Para avaliar a aptidão aeróbia utilizei o teste de caminhada 1 milha(1,6km), este teste consiste em caminhar 1 milha o mais rápido possível e em seguida registar a frequência cardíaca (FC) durante 15s e o tempo que demorou a realizar o teste (Heyward, 2013). Por fim estimei VO₂ máx (tabela 13), que representa o consumo máximo de oxigénio, reflete a capacidade do coração, dos pulmões e do sangue de levar oxigénio aos músculos (Heyward, 2013).

Tabela 13- Equação de estimativa VO₂máx

Equação para estimar VO₂ máximo

$$\text{VO}_2 \text{ máx} = 100,5 - 0,1636 (\text{PC, kg}) - 1,438 (\text{tempo, min}) - 0,1928 (\text{FC, bpm}) + 8,344 (\text{sexo})^* \text{ (George et al. 1993)}$$

*substituir por 1 no caso masculino e 0 no feminino

Para classificar a aptidão cardiorrespiratória recorri a tabela 14, que classifica o nível de aptidão física.

Tabela 14- Classificação da aptidão cardiorrespiratória (VO₂ máx) (Heyward, 2013)

Mulheres						
Classificação	Idade					
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Ruim	≤ 35	≤ 33	≤ 31	≤ 28	≤ 25	≤ 23
Regular	36-39	34-36	32-34	29-30	26-28	24-26
Boa	40-43	37-40	35-38	31-34	29-31	27-19
Excelente	44-49	41-45	39-44	35-39	32-36	30-36
Superior	50+	46+	45+	40+	37+	37+

Homens						
Classificação	Idade					
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Ruim	≤ 41	≤ 40	≤ 37	≤ 34	≤ 30	≤ 27
Regular	42-45	41-43	38-41	35-37	31-34	28-30
Boa	46-50	44-47	42-45	38-42	35-38	31-35
Excelente	51-55	48-53	46-52	43-49	39-45	36-41
Superior	56+	54+	53+	50+	46+	42+

Resistência muscular

A resistência muscular é a capacidade de um grupo muscular exercer força submáxima por períodos prolongados. As medições da resistência estática ou dinâmica são utilizadas para estabelecer valores antes do treino e monitorizar o progresso (Heyward, 2013). Neste caso o método de medição utilizado é a resistência dinâmica, a resistência dinâmica é avaliada com a mensuração do número máximo de repetições do exercício em questão (Heyward, 2013).

Os testes utilizados para a avaliação da resistência muscular foram o teste de flexão de braços e o teste de abdominais.

Segundo o ACSM (2010) e o CESP (2003), o teste de flexão de braços serve para avaliar a resistência muscular da região superior do corpo. O ACSM (2010) e o CESP (2003) recomendam um teste de abdominais cronometrado para 1 minuto, para avaliar a resistência dos músculos abdominais. As tabelas 15 e 16 representam respetivamente os padrões de classificação para os testes de flexão de braços e abdominais.

Tabela 15- Padrões por idade e sexo para o teste de flexões de braços (Heyward, 2013)

Mulheres						
Classificação	Idade					
	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Excelente	≥ 33	≥ 30	≥ 27	≥ 24	≥ 21	≥ 17
Muito bom	25-32	21-29	20-26	15-23	11-20	12-16
Bom	18-24	15-20	13-19	11-14	7-10	5-11
Satisfatório	12-17	10-14	8-12	5-10	2-6	2-4
Precisa melhorar	≤ 11	≤ 9	≤ 7	≤ 4	≤ 1	≤ 1

Homens						
Classificação	Idade					
	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Excelente	≥ 39	≥ 36	≥ 30	≥ 25	≥ 21	≥ 18
Muito bom	29-38	29-35	22-29	17-24	13-20	11-17
Bom	23-28	22-28	17-21	13-16	10-12	8-10
Satisfatório	18-22	17-21	12-16	10-12	7-9	5-7
Precisa melhorar	≤ 17	≤ 16	≤ 11	≤ 9	≤ 6	≤ 4

Tabela 16- Padrões por idade e sexo para o teste de abdominais (Heyward, 2013)

Mulheres						
Classificação	Idade					
	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Excelente	25	25	25	25	25	25
Muito bom	22-24	18-24	19-24	19-24	19-25	17-24
Bom	17-21	14-17	10-18	11-18	10-18	8-16
Satisfatório	12-16	5-13	6-9	4-10	6-9	3-7
Precisa melhorar	≤ 11	≤ 4	≤ 5	≤ 3	≤ 5	≤ 2
Homens						
Classificação	Idade					
	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Excelente	25	25	25	25	25	25
Muito bom	23-24	21-24	18-24	18-24	17-24	16-24
Bom	21-22	16-20	15-17	13-17	11-16	11-15
Satisfatório	16-20	11-15	11-14	6-12	8-10	6-10
Precisa melhorar	≤ 15	≤ 10	≤ 10	≤ 5	≤ 7	≤ 5

Força máxima

A avaliação da força dinâmica normalmente é medida com uma repetição máxima (1RM), que é o peso máximo levantado numa só repetição, esse valor é obtido por tentativa erro (Heyward, 2013).

O ACSM (2010), recomenda o supino e a *leg press* para avaliar a força da parte superior e inferior do corpo. No entanto, segundo Heyward (2013), a bateria de testes inclui seis exercícios: supino, *bíceps curl*, puxador alto, *leg press*, *leg extension*, *leg curl*.

A estimativa de 1RM foi calculada pelo coeficiente de conversão (Lombardi, 1989) (Tabela 17).

Tabela 17-Coeficiente de conversão (Lombardi, 1989)

Coeficiente de conversão	
Nº de repetições completas	Coeficiente de conversão
1	1,00
2	1,07
3	1,10
4	1,13
5	1,16
6	1,20
7	1,23
8	1,27
9	1,32
10	1,36

Após a conversão o somatório das pontuações é obtido, para cada exercício (Tabela 18) e por fim a classificação geral da condição física de cada indivíduo (Tabela 19).

Tabela 18- Valores para aceder a força relativa (1RM) (Heyward, 2013)

Supino	Flexão do cotovelo	Puxador alto	Prensa de pernas	Extensão do joelho	Flexão do joelho	Pontos
Mulher						
0,90	0,50	0,85	2,70	0,70	0,60	10,00
0,85	0,45	0,80	2,50	0,65	0,55	9,00
0,80	0,42	0,75	2,30	0,60	0,52	8,00
0,70	0,38	0,73	2,10	0,55	0,50	7,00
0,65	0,35	0,70	2,00	0,52	0,45	6,00
0,60	0,32	0,65	1,80	0,50	0,40	5,00
0,55	0,28	0,63	1,60	0,45	0,35	4,00
0,50	0,25	0,60	1,40	0,40	0,30	3,00
0,45	0,21	0,55	1,20	0,35	0,25	2,00
0,35	0,18	0,50	1,00	0,30	0,20	1,00
Homem						
1,50	0,70	1,20	3,00	0,80	0,70	10,00
1,40	0,65	1,15	2,80	0,75	0,65	9,00
1,30	0,60	1,10	2,60	0,70	0,60	8,00
1,20	0,55	1,05	2,40	0,65	0,55	7,00
1,10	0,50	1,00	2,20	0,60	0,50	6,00
1,00	0,45	0,95	2,00	0,55	0,45	5,00
0,90	0,40	0,90	1,80	0,50	0,40	4,00
0,80	0,35	0,85	1,60	0,45	0,35	3,00
0,70	0,30	0,80	1,40	0,40	0,30	2,00
0,60	0,25	0,75	1,20	0,35	0,25	1,00

Tabela 19- Categoria da condição física da força muscular (Heyward, 2013)

Total de Pontos	Categoria de força muscular
48-60	Excelente
37-47	Bom
25-36	Médio
13-24	Razoável
0-12	Fraco

Flexibilidade

A flexibilidade é um importante componente da aptidão física relacionada com a saúde, os níveis adequados de flexibilidade são importantes para manter a independência funcional e o desempenho das atividades do cotidiano (Heyward, 2013).

O teste que realizei para avaliar esta aptidão foi o teste v de sentar e alcançar, neste teste é usada uma régua em vez de uma caixa, a régua é colocada no chão com fita adesiva e é marcado com fita o ponto da régua em 38 cm com fita de 30,5 cm. Com os calcanhares afastados em 30,5 no ponto dos 38 cm o individuo coloca os calcanhares e tenta alcançar com as duas mãos um ponto mais distante na régua (Heyward, 2013). Por fim, analisamos a classificação em percentil pela Tabela 20.

Tabela 20- Classificação em percentil do teste v sentar e alcançar (ACSM, 2000, citado por Heyward, 2013)

Class.	Idade											
	18-25		26-35		36-45		46-55		56-65		> 65	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
90	55,9	61	53,3	58,4	53,3	55,9	48,3	53,3	43,2	50,8	43,2	50,8
80	50,8	55,9	48,3	53,3	48,3	53,3	43,2	50,8	38,1	48,3	38,1	45,7
70	48,3	53,3	43,2	50,8	43,2	48,3	38,1	45,7	33	43,2	33	43,2
60	45,7	50,8	43,2	50,8	40,6	45,7	35,6	43,2	33	40,6	30,5	43,2
50	43,2	48,3	38,1	48,3	38,1	43,2	33	40,6	27,9	38,1	25,4	38,1
40	38,1	45,7	35,6	43,2	33	40,6	27,9	35,6	22,9	35,6	22,9	35,6
30	35,6	43,2	33	40,6	33	38,1	25,4	35,6	22,9	33	20,3	33
20	33	40,6	27,9	38,1	27,9	35,6	22,9	30,5	17,8	27,9	17,8	27,9
10	27,9	35,6	22,9	33	17,8	30,5	15,2	25,4	12,7	22,9	10,2	22,9

3.2.3 Análise dos estudos de caso

A prescrição de exercício deve ser individualizada, para satisfazer os objetivos e interesse de cada um. O exercício deve ser prescrito cuidadosamente, por isso antes devem ser analisados históricos médicos, estilos de vida e interesses quanto ao tipo de treino. Todas as condições devem ser cumpridas para que o programa seja seguro para qualquer cliente (Heyward, 2013).

Devem ser realizadas ao cliente a anamnese e testes físicos, para avaliar as várias componentes da aptidão física, composição corporal, aptidão cardiorrespiratória, resistência muscular, força muscular e flexibilidade.

É necessário ter em conta as recomendações de atividade física, bem como os princípios de treino.

A intensidade do exercício é expressa em METs, equivalentes metabólicos, o MET é a razão entre a taxa metabólica em exercício ou atividade e a taxa metabólica de repouso (Heyward, 2013).

O ACSM (Heyward,2013) recomenda o mínimo de 30 minutos de intensidade moderada 5 vezes por semana ou 20 minutos de intensidade vigorosa 3 dias por semana de atividade aeróbia. Para treino de força recomenda numa intensidade moderada a alta, 8-12 repetições máximas e 8-10 exercícios em 2 dias da semana não consecutivos (tabela 21).

Tabela 21- Recomendações de atividade física

População	Atividade aeróbia			Atividade muscular			Flexibilidade e Equilíbrio
	Duração (min/dia)	Inten. (3-6 mets)	Freq. (dias/sem)	Séries	Inten. e N° exer.	Freq.	
Adultos saudáveis (18-64 anos)	30	Moderada (3-6 mets)	Mínimo 5	1	8-10 RM; 8-10 exer.	≥ 2 dias	Sem recomendações específicas
	20	Vigorosa (>6 mets)	Mínimo 3		10-15 RM; 8-10 exer.		
Maiores de 65 anos	30	Moderada (5-6 numa escala de 10)	Mínimo 5	1	10-15 RM; 8-10 exer.	2 dias	Flexibilidade 2 dias/sem e 10 min/dia, incluindo exercícios de equilíbrio.
	20	Vigorosa (7-8 numa escala de 10)	Mínimo 3		10-15 RM; 8-10 exer.		

Segundo Heyward (2013), princípios de treino aplicam-se a todos os programas de treino e são eles:

- Princípio da especificidade: as adaptações fisiológicas e metabólicas do corpo ao treino físico são específicas para o tipo de exercício e grupos musculares envolvidos.
- Princípio da sobrecarga de treino: para haver uma promoção da aptidão física, os sistemas fisiológicos devem ser mais exigidos do que os indivíduos estão acostumados, aplicação de cargas com forte intensidade.
- Princípios da progressão: ao longo do programa a carga de treino (volume e intensidade deve ser aumentada progressivamente para haver melhoras.
- Princípios dos valores iniciais: os indivíduos num nível baixo mostram maiores ganhos de aptidão física inicialmente, comparados com indivíduos com aptidão média ou alta.
- Princípio da variabilidade interindividual: as respostas individuais variam e dependem de fatores, idade, nível de aptidão e estado de saúde.
- Princípio dos rendimentos decrescentes: Cada individuo tem um limite genético e retinge o aperfeiçoamento resultante do treino.
- Princípio da reversibilidade: os efeitos fisiológicos positivos e benefícios da atividade física regular e exercício físico são reversíveis.

Tendo em conta todos os procedimentos e cuidados que se têm de ter em conta, durante o estágio acompanhei 3 clientes nos meus estudos de caso. Foi feita uma avaliação inicial e aplicados treinos. Devido à condição que atravessamos (Pandemia-Covid-19), não foi possível realizar todas as avaliações, nem obter resultados concretos, contudo acompanhei os 3 clientes até ao fim do estágio, mantive o contacto e enviei treinos sempre que possível, através de plataformas digitais.

3.2.3.1 Cliente A

O cliente A é um indivíduo do gênero feminino, tem 27 anos e é técnica de prótese dentária. É bastante ativa e é cliente habitual do ginásio, tem como preferência aulas de grupo. Os objetivos definidos são a tonificação, perda de alguma massa gorda e melhorar a aptidão cardiorrespiratória. Disponha de dois dias por semana para treinar na sala de exercício e um para aulas de grupo.

Realizado o questionário inicial de anamnese, verifiquei que apresenta apenas um fator de risco (fumadora, 2 a 3 cigarros por dia), por isso apresenta um risco baixo e poderá praticar atividade física vigorosa sem qualquer contra-indicação.

Após a análise da anamnese e hábitos de vida passei à avaliação dos elementos cardiovasculares (Tabela 22) e composição corporal (Bioimpedância e perímetros) (Tabela 23).

Tabela 22- Elementos Cardiovasculares- Cliente A

Elementos cardiovasculares	1ª Avaliação		2ª Avaliação	
	Valor	Classificação	Valor	Classificação
FC máxima teórica	193 Bpm	-	193 Bpm	
FC repouso	87 Bpm	-	85 Bpm	
FC reserva	106 Bpm	-	108 Bpm	
Pressão Arterial Sistólica	138 Bpm	Pré-Hipertenso	133 Bpm	Pré-Hipertensão
Pressão Arterial Diastólica	87 Bpm	Pré-Hipertenso	82 Bpm	Pré-Hipertensão

Tabela 23- Composição Corporal- Cliente A

Composição corporal Bioimpedância	1ª Avaliação	2ª avaliação
Peso corporal (kg)	61,3 kg	60,1
Percentual de Gordura Total (%)	23 %	22%
Percentual de Gordura Braço Direito (%)	17,6 %	17,5%
Percentual de Gordura Braço Esquerdo (%)	18,8 %	17,8%
Percentual de Gordura do Tronco (%)	21,1 %	20,8%
Percentual de Gordura Perna Direita (%)	26,3 %	24,5%
Percentual de Gordura Perna Esquerda (%)	27,7 %	25,4%
Gordura Visceral (Nível)	1	1
Massa Muscular Total (kg)	44,9 kg	45,5 kg
Massa Muscular Braço Direito (kg)	2,3 kg	2,5 kg
Massa Muscular Braço Esquerdo (kg)	2,2 kg	2,3 kg
Massa Muscular Tronco (kg)	25,3 kg	25,5 kg
Massa Muscular Perna Direita (kg)	7,6 kg	7,8 kg
Massa Muscular Esquerda (kg)	7,5 kg	7,8 kg
Nível de Avaliação Física	5	5
Percentual de Água (%)	56,1 %	56,9 kg
Densidade Mineral Óssea	2,4	2,4
Metabolismo em Repouso (Kcal)	1419	1423
Idade Metabólica	16	15
Perímetros/ Circunferências (cm)		
Ombros	102 cm	97 cm
Cintura	69 cm	69 cm
Abdómen	76 cm	75,8 cm
Quadril	94 cm	93,5 cm
Braço Direito Sem Contração	27,5 cm	27,2 cm
Braço Esquerdo Sem Contração	27 cm	28 cm
Antebraço Direito	23,5 cm	24 cm
Antebraço Esquerdo	24 cm	23,8 cm
Coxa Direita	53,5 cm	54,5 cm
Coxa Esquerda	53,5 cm	54,5 cm
Perna Direita	35 cm	35 cm
Perna Esquerda	34,5 cm	34,5 cm
IMC e Relação Cintura/ Anca		
IMC- Índice de Massa Corporal	20,49 kg/ m ²	20,08 kg/ m ²
Classificação	Normal	Normal
Relação Cintura/ Anca	0,73 cm	0,73 cm
Classificação	Risco Moderado	Risco Moderado

Analisados os dados dos elementos cardiovasculares, constatei que a cliente A apresentava uns valores de pressão arterial sistólica e diastólica elevados (pré-hipertensão), apesar de ainda não ser considerado hipertensão fiquei alerta e aconselhei a medir regularmente a tensão arterial. Quanto à composição corporal, apresenta valores bastante normais e positivos, sendo que é possível perder alguma massa gorda e ganhar massa muscular, apesar de ser mais difícil porque é uma cliente com um nível de atividade física elevado. O IMC encontra-se num patamar normal e a relação cintura anca num risco moderado.

Depois de avaliados os elementos cardiovasculares e a composição corporal passei a analisar os restantes elementos da aptidão física da cliente, aptidão cardiorrespiratória, resistência muscular, força máxima e flexibilidade. Na tabela 24 encontram-se os valores obtidos na avaliação da aptidão física.

Tabela 24- Avaliação da Aptidão Física -Cliente A

Aptidão Cardiorrespiratória	
Teste da Milha (1,6 km)	44,31 ml/kg/min
Classificação	Boa
Resistência Muscular	
Resistência Abdominal (Curl up)	26
Classificação	Excelente
Resistência Membros Superiores	16
Classificação	Bom
Força Máxima (1RM)	
<i>Leg Press</i>	89,18kg/ 1,45= 3
Puxador Alto	35 kg/ 0,57
<i>Leg Curl</i>	39,55 kg/ 0,65
Supino	22,6 kg/ 0,37
<i>Leg Extension</i>	45,2 kg/ 0,74
<i>Bíceps Curl</i>	21,4 kg/ 0,35
Total de Pontos	32 pontos
Classificação	Médio
Flexibilidade	
Teste V	50 cm
Classificação	70

Os restantes elementos da aptidão física, encontra-se em patamares positivos, sendo que o elemento com valor mais baixo é a força máxima, no entanto é possível melhorar todos os elementos da aptidão.

Analisados todos os elementos compostos pela anamnese, aptidão física e tendo em conta os objetivos da cliente passei à fase seguinte, a prescrição do exercício físico.

No planeamento do exercício físico optei por alternar o treino de força e treino cardiovascular, realizei dois planos de treino (anexo IX- exemplo de plano de treino), a realizar 2 vezes por semana.

Tendo em conta que a cliente era inexperiente quanto ao treino de força segui as recomendações de Heyward (2013), intensidades de 60 a 70% de 1RM, volume de 1 a 3 séries e repetições de 10 a 15, velocidade baixa e com frequência de 2 vezes por semana. Para obter os valores desejados de peso a aplicar, utilizei a estimação por 1 RM (Tavares, 2008). Acompanhei a cliente progressivamente e aumentei a intensidade e volume para evitar estagnação e garantir a continuação da melhoria da força (Heyward, 2013).

Quanto ao treino cardiovascular, para além das aulas de grupo que a cliente tinha interesse em realizar, optei por incluir alguns exercícios cardiovasculares no treino da cliente, passadeira, bicicleta e remo.

Em termos de resultados não foi possível obtê-los, devido a pandemia, mas a cliente já evidenciava algumas melhorias na força resistente e máxima nos membros superiores, que era onde apresentava maior dificuldade, em termos de composição corporal, houve pequenas melhorias, tanto na diminuição da massa gorda, como no aumento da massa magra, da 1ªavaliação para a 2ªavaliação. Em termos cardiorrespiratórios a cliente também já apresentava alguma melhoria nos batimentos em repouso e em exercícios submáximos.

3.2.3.2 Cliente B

Cliente B é do género feminino, tem 27 anos e é estudante. É cliente do ginásio desde a sua abertura, frequenta o ginásio há mais de 2 anos, no entanto a sua preferência passou sempre por aulas de grupo e componente cardiorrespiratória, sem grande interesse na sala de musculação. Para obter resultados, comprometeu-se a frequentar a sala de exercício 2 vezes por semana.

O objetivo principal desta cliente era o emagrecimento e ganhar maior estabilidade nos joelhos.

Feito o questionário habitual de anamnese, verifiquei que a cliente estava apta a realizar exercícios de intensidade vigorosa, não apresentando nenhum fator de risco.

Em seguida avaliei as componentes cardiovascular e composição corporal, referidas nas tabelas 25 e 26, respetivamente.

Tabela 25- Elementos Cardiovasculares -Cliente B

Elementos cardiovasculares		
Parâmetros	Valor	Classificação
FC máxima teórica	193 Bpm	-
FC repouso	58 Bpm	-
FC reserva	135 Bpm	-
Pressão Arterial Sistólica	118 Bpm	Normal
Pressão Arterial Diastólica	78 Bpm	Normal

Tabela 26-Composição Corporal- Cliente B

Composição corporal Bioimpedância	
Peso corporal (kg)	72,3 kg
Percentual de Gordura Total (%)	31,2 %
Percentual de Gordura Braço Direito (%)	29,3 %
Percentual de Gordura Braço Esquerdo (%)	27,3 %
Percentual de Gordura do Tronco (%)	29,2 %
Percentual de Gordura Perna Direita (%)	35,5 %
Percentual de Gordura Perna Esquerda (%)	34,4 %
Gordura Visceral (Nível)	4
Massa Muscular Total (kg)	47,2 %
Massa Muscular Braço Direito (kg)	2,6 kg
Massa Muscular Braço Esquerdo (kg)	2,4 kg
Massa Muscular Tronco (kg)	25,6 kg
Massa Muscular Perna Direita (kg)	8,2 kg
Massa Muscular Esquerda (kg)	8,4 kg
Nível de Avaliação Física	5
Percentual de Água (%)	55,1 %
Densidade Mineral Óssea	2,6

Metabolismo em Repouso (Kcal)	1602
Idade Metabólica	35
Perímetros/ Circunferências (cm)	
Ombros	125 cm
Cintura	81 cm
Abdómen	92 cm
Quadril	102 cm
Braço Direito Sem Contração	30 cm
Braço Esquerdo Sem Contração	27,5 cm
Antebraço Direito	26,8 cm
Antebraço Esquerdo	24,3 cm
Coxa Direita	57,5 cm
Coxa Esquerda	56,8 cm
Perna Direita	35 cm
Perna Esquerda	36,5 cm
IMC e Relação Cintura/ Anca	
IMC- Índice de Massa Corporal	27,21 kg/ m ²
Classificação	Excesso de Peso
Relação Cintura/ Anca	0,79 cm
Classificação	Risco Alto

Analisando os parâmetros acima referenciados, posso constatar que a cliente B apresenta uma pressão arterial normal, no entanto na composição corporal apresenta níveis altos de massa gorda e visceral. Quanto ao IMC, apresenta excesso de peso e risco alto na relação Cintura/Anca.

Por fim, passei a avaliação das restantes componentes da aptidão física (Tabela 27).

Nos restantes componentes da aptidão física a cliente B está muito bem classificada nos vários parâmetros.

Analisada a anamnese e os vários parâmetros da aptidão física e tendo em conta os objetivos, passei à prescrição do exercício físico.

Tabela 27- Avaliação da Aptidão Física-Cliente B

Aptidão Cardiorrespiratória	
Teste da Milha (1,6 km)	44,31 ml/kg/min
Classificação	Excelente
Resistência Muscular	
Resistência Abdominal (Curl up)	39
Classificação	Excelente
Resistência Membros Superiores	30
Classificação	Excelente
Força Máxima (1RM)	
Leg Press	153,75 kg/ 2,13
Puxador Alto	53,96 kg/ 0,75
Leg Curl	45 kg/ 0,62
Supino	53,96 kg/ 0,75
Leg Extension	96 kg/ 1,33
Bíceps Curl	21,6 kg/ 0,30
Total de Pontos	44 pontos
Classificação	Bom
Flexibilidade	
Teste V	45 cm
Classificação	40

Um dos treinos mais eficazes para o emagrecimento é o treino de força, principalmente treino em circuito, isto é a execução de uma série de exercícios, de estação em estação (Fleck & Kraemer, 2006).

Os circuitos tendem a aumentar o consumo após o exercício (Guilherme & Júnior, 2006). A intensidade e intervalos mais curtos de recuperação aumentam o consumo de oxigénio (EPOC), depois do treino (Thornton & Potteiger, 2002).

Posto isto, optei por realizar planos de treino mais direcionados para o treino de força em circuito. Intensidades a rondar os 60% a 65% de 1 RM, de 12 a 15 repetições e pequenos intervalos entre séries (Simão, 2003).

Em termos de resultados, não foi possível obter resultados concretos, tal como nos outros estudos de caso, no entanto a cliente ia realizando algumas pesagens e verificou-se, perda de peso e perda de massa gorda.

No anexo X encontra-se um exemplo de plano de treino.

3.2.3.2 Cliente C

A cliente C é uma jovem do género feminino, tem 21 anos e estudante. É uma cliente habitual do ginásio, mas apenas com participação nas aulas de grupo, não tem qualquer experiência na sala de exercícios, mas comprometeu-se a começar a treinar na sala de exercício.

O principal objetivo desta cliente é emagrecer e perder massa gorda, para tal acontecer começou a frequentar 2 vezes por semana a sala de exercícios, para além das aulas de grupo.

Como aconteceu com os outros estudos de caso, realizei o questionário e anamnese e verifiquei que apresentava um fator de risco, hipercolesterolemia, no entanto poderia realizar atividades de intensidade vigorosa.

De seguida realizei a avaliação dos elementos cardiovasculares (Tabela 28) e composição corporal (Tabela 29).

Tabela 28- Elementos Cardiovasculares- Cliente C

Elementos cardiovasculares		
Parâmetros	Valor	Classificação
FC máxima teórica	199 Bpm	-
FC repouso	57 Bpm	-
FC reserva	142 Bpm	-
Pressão Arterial Sistólica	111 Bpm	Normal
Pressão Arterial Diastólica	77 Bpm	Normal

Tabela 29- Composição Corporal- Cliente C

Composição corporal Bioimpedância	
Peso corporal (kg)	70,2 kg
Percentual de Gordura Total (%)	30,9 %
Percentual de Gordura Braço Direito (%)	25,3 %
Percentual de Gordura Braço Esquerdo (%)	26,1 %
Percentual de Gordura do Tronco (%)	27,5 %
Percentual de Gordura Perna Direita (%)	37,1 %
Percentual de Gordura Perna Esquerda (%)	36,6 %
Gordura Visceral (Nível)	3
Massa Muscular Total (kg)	46,1 %
Massa Muscular Braço Direito (kg)	2,5 kg
Massa Muscular Braço Esquerdo (kg)	2,5 kg
Massa Muscular Tronco (kg)	25,1 kg
Massa Muscular Perna Direita (kg)	7,9 kg
Massa Muscular Esquerda (kg)	8,1 kg
Nível de Avaliação Física	5
Percentual de Água (%)	51,7 %
Densidade Mineral Óssea	2,5
Metabolismo em Repouso (Kcal)	1510
Idade Metabólica	30
Perímetros/ Circunferências (cm)	
Ombros	150 cm
Cintura	81,5 cm
Abdômen	86 cm
Quadril	170 cm
Braço Direito Sem Contração	31,5 cm
Braço Esquerdo Sem Contração	31,5 cm
Antebraço Direito	26 cm
Antebraço Esquerdo	25,8 cm
Coxa Direita	60 cm
Coxa Esquerda	58 cm
Perna Direita	38,8 cm
Perna Esquerda	39,3 cm
IMC e Relação Cintura/ Anca	
IMC- Índice de Massa Corporal	26,42 kg/ m ²
Classificação	Excesso de Peso
Relação Cintura/ Anca	0,48
Classificação	Risco Baixo

Os valores obtidos quanto aos elementos cardiovasculares mostram a pressão arterial normal, a composição corporal é de destacar o excesso de massa gorda e o excesso de peso, a relação C/A mostra níveis de risco baixo.

Por último, avaliei os restantes elementos da aptidão física (Tabela 30).

Tabela 30- Avaliação da Aptidão Física- Cliente C

Aptidão Cardiorrespiratória	
Teste da Milha (1,6 km)	44,34 ml/kg/min
Classificação	Excelente
Resistência Muscular	
Resistência Abdominal (Curl up)	25
Classificação	Excelente
Resistência Membros Superiores	13
Classificação	Satisfatória
Força Máxima (1RM)	
<i>Leg Press</i>	101,5 kg/ 1,45
Puxador Alto	40,6 kg/ 0,58
<i>Leg Curl</i>	30,1 kg/ 0,54
Supino	28,56 kg/ 0,41
<i>Leg Extension</i>	58 kg/ 0,83
<i>Biceps Curl</i>	17,16 kg/ 0,24
Total de Pontos	30 pontos
Classificação	Médio
Flexibilidade	
Teste V	45 cm
Classificação	40

Verificada anamnese e todos os elementos da aptidão física, prescrevi o exercício físico de acordo com os objetivos da cliente, que por sua vez vão de encontro com os objetivos da cliente B. Por isso, os treinos da cliente C vão de encontro com os da cliente B.

Optei então por exercícios de maior gasto calórico, que traz um aumento de desgaste energético após o exercício físico, nos monumentos de recuperação (Dionne & Tremblay, 2003). Exercícios de treino de força, que promovem o emagrecimento (Fleck & Kraemer, 2006) e que diminuem o impacto que normalmente advém de exercício aeróbios (Guedes & Guedes, 1998).

Realizei dois planos de treino que optavam por exercícios aeróbios de menor impacto (bicicleta e remo) e principalmente treino de força, com intensidades entre os 60% a 65% de 1 RM, 12 a 15 repetições e com curtos intervalos entre séries (Simão, 2003).

Tal como já referido não foi possível realizar outras avaliações e comprovassem resultados, por isso não obtive resultados concretos a certa da cliente C. No período de treinos presenciais verifiquei o esforço que a cliente mantinha para poder obter resultados, no entanto por vezes não era cumpridora quanto a frequência da sala de exercícios.

No anexo XI encontra-se um exemplo de plano de treino.

3.3 Atividades de Promoção

3.3.1 Maratona de *Cycling*

A atividade de promoção da maratona de *cycling*, foi uma atividade organizada por mim e pelos meus colegas de estágio. A atividade realizou-se no dia 30 de novembro de 2019, no período das 9:30h e 12:30h.

Antes da atividade foi criada uma proposta com os contornos da atividade e o respetivo cartaz, que foi apresentada ao nosso tutor de estágio e aos restantes instrutores do ginásio.

Aprovada pelos restantes instrutores, criamos umas fichas de inscrição que ficaram disponíveis na receção do ginásio e um regulamento de todos os procedimentos e regras que cada participante teria de seguir.

Toda a organização concluída, o cartaz foi lançado nas plataformas digitais do ginásio e colocado nos vários espaços do Polis Fitness Club.

A maratona teve bastante adesão e os clientes esgotaram as 15 vagas existentes.

No dia antes da atividade foram colocadas as bicicletas no estúdio 1, para haver uma maior ventilação do espaço e melhorar a circulação.

Chegado o dia da atividade deslocamo-nos mais cedo ao ginásio para organizar os últimos preparativos. Antes da atividade foi lido o regulamento da atividade pelos instrutores.

No total participaram 15 equipas, 5 equipas mistas, 7 masculinas (6 individuais e 1 dupla) e 3 equipas femininas.

No decorrer da maratona fornecemos durante toda a prova, água, bebidas isotónicas, géis, barras, entre outros. Também marcámos e verificámos as calorias (kcal) gastas durante a prova.

No final das 3h horas de prova, foi contabilizado o número de calorias gastas pela equipa e os vencedores premiados, todos os participantes receberam uma medalha de participação.



Figura 28- Cartaz da Maratona de *Cycling*

Para concluir, posso dizer que foi uma atividade bem conseguida e com bastante aceitação por parte dos clientes do ginásio.

3.3.2 Atividade 20/20

A atividade de promoção 20/20 é uma atividade organizada por nós estagiários, mas que não foi realizada. A atividade tinha como objetivo o treino em circuito, onde um cliente trazia um amigo para experimentar o ginásio, com limite de 15 equipas/ 30 pessoas.

A atividade contava com treino em circuito e alternância entre duas estações diferentes, estação de *cycling* e estação de circuito. A estação de circuito era composta por 15 exercício (20s de execução e 20s de descanso) e na estação de *cycling* era treino imposto pelo instrutor. Cada participante teria de passar duas vezes por cada estação.

3.4 Atividades complementares

3.4.1 Caminhada Polis Fitness Club

A Caminhada foi uma atividade organizada pelo Polis Fitness Club e realizou-se no dia 20 de outubro de 2019. A atividade foi um primeiro impulso para me integrar entre os clientes habituais do ginásio.

Antes do início da atividade, cada cliente recebeu uma t-shirt, uma garrafa de água e uma peça de fruta. Numa fase mais avançada da atividade, os participantes podiam escolher entre o percurso curto ou longo. Os percursos eram de nível médio, pois apresentavam algumas pedras soltas e subidas acentuadas. O percurso tinha cerca de 14 km e o percurso curto 9 km

Após a caminhada houve um almoço convívio, onde deu para poder conhecer alguns dos clientes.

3.4.2 *Open Day/ Magusto*

A atividade de *Open Day* e magusto realizou-se no dia 16 de novembro, este tipo de atividade é um dia em que a sala de exercícios e as aulas de grupo são abertas a todo o público que queira experimentar o ginásio.

Para além de um dia aberto a todo o público, o ginásio apresentou as novas coreografias da marca *EAC Systems*, de *Dumbbells*, *Fightteam*, *Recharge*, *SFX Core* e *Bodyjump*.

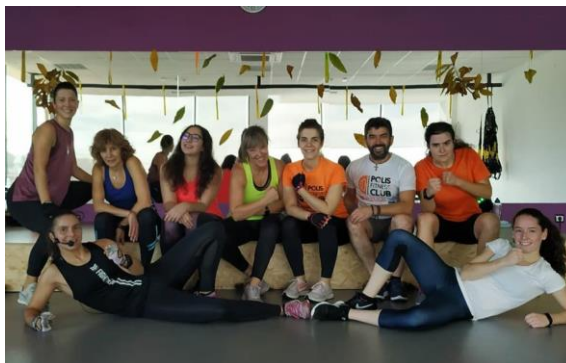


Figura 29- Apresentação de *Fightteam* (fonte Polis Fitness Club)

Na apresentação de *Fightteam* fiz dupla com uma das instrutoras do ginásio em palco, assim sendo foi a minha primeira experiência em palco.

No fim do dia e com as apresentações de todas as novas coreografias concluídas, houve um pequeno magusto e convívio.

3.4.3 14º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança

O 14º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança decorreu nos dias 22 e 23 de novembro na Covilhã. O programa contou com vários oradores e temas, tais como desenvolvimento motor e transferência de conhecimentos, aprendizagem, e controlo motor, *affordance*, perceção e ação, isto no primeiro dia. No segundo dia foram abordados os seguintes temas: desenvolvimento em contextos, problemas e desordens no desenvolvimento e desenvolvimento motor e talentos desportivos.

O seminário trouxe vários temas pertinentes e que devem ser repensados no futuro, a grande variedade de temas também ajuda a perceber a importância que o desenvolvimento motor e o deixar desenvolver a criança é importante para todas as crianças.

No anexo XII encontra-se o certificado.

3.4.4 Palestra de Nutrição

A palestra de nutrição realizou-se no dia 27 de fevereiro de 2020, e durou cerca de 2 horas. O Professor Faber Bastos foi orador responsável por dar a palestra.

Esta palestra foi exclusiva para os instrutores do Polis Fitness Club. Os assuntos abordados passaram por ser perguntas frequentes que os clientes de um ginásio por vezes fazem aos instrutores e a ligação que a nutrição deve ter com os variados tipos de treino. Assuntos abordados: macronutrientes, micronutrientes, hidratação, sistema neuro endócrino durante o exercício, nutrição na perda de peso e nutrição na hipertrofia.

Cada vez mais é extremamente importante treinar e ter uma especial atenção à nutrição, essa especial atenção pode ser a diferença entre ter ou não resultados em relação aos objetivos traçados.

3.4.5 Webinar- Exercício Físico para o Idoso Saudável

O *Webinar* realizou-se no dia 30 de abril de 2020, através da plataforma zoom e foi promovido pela *Promofitness*. Teve uma duração de 2h e uma única oradora, Sabrina Costa.

Neste *webinar* o principal tema era o exercício físico para o idoso saudável, nos dias de hoje é extremamente importante entender o quanto é importante o exercício físico na população idosa, para a prevenção de doenças e o ajuda a prolongar a vida com qualidade.

A oradora foi bastante clara quanto as evidencias que o treino traz para a população mais idosa, abordou vários assuntos relacionados com o treino e o quão é importantes o treino da força, seja na melhoria da qualidade de vida como na prevenção de doenças. O principal problema que o idoso apresenta com o passar da idade é a perda de massa muscular (sarcopenia).

Este *webinar* foi bastante esclarecedor e importante para a perceção das melhorias que o treino traz para o idoso, principalmente o treino da força.

3.4.6 Webinar- Mitos do Fitness

O *webinar* sobre mitos do fitness realizou-se 20 de maio de 2020, através da plataforma zoom e foi promovido pela Formação Clínica das Conchas. Teve uma duração de aproximadamente 1h e 30 minutos.

O principal objetivo deste *webinar* era decifrar alguns dos principais mitos do fitness e teve como oradores Rafael Soncin, Rodrigo Ruivo e Ruben Francisco. Cada um dos 3 oradores apresentou 2 mitos e explicou de que forma era um mito e não uma verdade.

Posso concluir, que este *webinar* foi bastante pertinente, de alguma forma consegui retirar algumas dúvidas que podiam surgir e os palestrantes foram simples e explícitos quanto aos seus argumentos, conseguiam chegar facilmente ao público, mesmo que este não fosse da área do fitness.

Reflexão Final

O estágio curricular é o culminar de três anos, colocando assim em prática todas as ferramentas e competências adquiridas até ao momento. É no estágio curricular que ganhamos a experiência do mundo do trabalho e obtemos outras competências que no contexto teórico não é possível. Assim sendo o estágio é a principal instrumento para a entrada no mundo do trabalho e para a aquisição de autonomia.

O processo de estágio numa fase inicial não é fácil, é a fase mais difícil de todo o processo, a integração foi a tarefa mais difícil que desempenhei em todo o estágio. Pois as relações interpessoais foram uma tarefa difícil, ou seja, a tentativa de começar a falar com os clientes do ginásio e conseguir adquirir confiança para intervir sempre que seria necessário. No entanto consegui adquirir os aspetos importantes de toda essa intervenção e relacionamento entre instrutor e cliente, sempre mantendo a postura correta como instrutora.

Quanto às aulas de grupo consegui adquirir os aspetos importantes na lecionação das aulas e seguindo sempre o modelo a ter, consegui ganhar as competências necessárias para lecionar a maioria das aulas. No entanto não foi possível lecionar todas as aulas do ginásio, pois na fase em que a minha intervenção iria começar a ser mais autónoma e concreta o ginásio fechou e o formato das aulas teve de passar a ser lecionado a partir de plataformas digitais, devido à atual situação de Pandemia. Contudo lecionei aulas a partir de plataformas digitais e adquiri competências neste campo que inicialmente não eram previstas.

Na sala de exercício também considero a minha participação positiva, pois adquiri os aspetos importantes a ter, na avaliação da composição corporal e aptidão física, na prescrição do exercício físico e no relacionamento entre o cliente e instrutor, tentando ajudar o máximo o cliente na obtenção dos resultados pretendidos. No entanto, não obtive resultados concretos quantos aos estudos de caso, devido a situação já mencionada, contudo continuei a trabalhar com os meus clientes, a enviar planos de treino semanais e dar todo o apoio necessário.

De uma forma geral, posso concluir que o processo de estágio foi positivo e acredito que cumpri com os objetivos traçados inicialmente, acredito que me tornei uma melhor profissional na área do Exercício Físico e Bem-Estar e melhor como pessoa.

Referências bibliográficas

- ACSM. (2010). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8^aed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM. (2014). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9^aed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bray, G. & Gray (1988). Obesity. Part I Pathogenesis. Western Journal of Medicine.
- Bryan, M. &. (2003). The Benefits of Pilates Exercise in Orthopaedic Rehabilitation. Techniques in Orthopaedic.
- Centers for Disease Control. (2003). Prevalence of physical activity, including lifestyle activities among adults. United States, 2000-2001. Morbidity and Mortality Weekly 52(32): 764-769.
- Cerca, L (2003). Metodologia da Ginástica de Grupo (4^aed). Cacém: A. Manz Produções.
- Dionne, I., & Tremblay, A. (2003). Balança energética e de nutrientes em humanos. In: BOUCHARD, C. (Org.). Atividade física e obesidade. São Paulo: Manole.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2006). Fundamentos de Treinamento de Força Muscular (3^o ed.). Porto Alegre: Artmed.
- George, J., Vehrs, P., Allsen, P., Fellingham, G., Fisher, G. (1993). VO₂máx estimation from a submaximal 1-mile track jog for fit college- age individuals Medicine & Science in Sports & Exercise 25: 401-406.
- Guedes, D. P. (2006). Recursos antropométricos para análise da composição corporal.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. P. (1998). Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição. Londrina: Midiograf.
- Guilherme, P. J., & Júnior, D. T. (2006), Treinamento de força em circuito na perda de peso e no controle do peso corporal. Revista conexões, 4(2), 31-42.

- Heyward, V. & Stolarczyk (2000). Avaliação da composição corporal aplicada. São Paulo (SP): Manole.
- Heyward, V. (2013), Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas (6ª ed). Porto Alegre: Artmed.
- Jucá, M. (1993). Aeróbica Step. Rio de Janeiro: Ed. Sprint Ltda.
- Karageorghis, I., & Deeth, P. (2002). Effects of motivational and oudeterous asynchronous music on perceptions of flow. *Journal of Sport Sciences*, 20(1), 66-67.
- Lombardi, V. (1989). *Begining weight training: the safe and affective way*. Dubuque, IA: Brown.
- Proinf (2014). *Physucal Program Software*. Leça da Palmeira, Matosinhos, Portugal
- SIMÃO, R. (2003). *Fundamentos fisiológicos para o treinamento de força e potência*. São Paulo: Phorte.
- Szabo, A., & Griffiths, L. (2003). Evaluation of the motivational quality of music played during exercise at two fitness centres using the brunel music rating inventory. *Journal of Sport Sciences*, 21(4), 360.
- Tavares, C. (2008). *O Treino de Força para todos*. Cacém: Fitness é Manz.
- Tenenbaum, G., Lidor, R., Lidor, R., Morrow, K., Tonnel, S., & Gershgoren, A. (2004). The effect of music type on running perseverance and coping with effort sensations.
- Thornton, M. K., & Potteiger, J. A. (2002). Effects of resistance exercise bouts of fifferent intensities but equal work on EPOC. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 34(4), 715-722.

Webgrafia

<https://polisfitclub.pt/>

[http://www.eacsystem.pt/fightteam_ /](http://www.eacsystem.pt/fightteam_/)

[http://www.eacsystem.pt/recharge_ /](http://www.eacsystem.pt/recharge_/)

[http://www.eacsystem.pt/dumbbells_ /](http://www.eacsystem.pt/dumbbells_/)

[http://www.eacsystem.pt/bodyjump_ /](http://www.eacsystem.pt/bodyjump_/)


<http://www.eacsystem.pt/sfxcore/>


<https://pump-spirit.com/aulas-de-grupo/gap/>

<https://www.solinca.pt/classes-item/gap/>

Anexos


Anexo I- Convenção de Estágio

	CONVENÇÃO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.05 Ano Letivo <u>19/20</u> 2/2
2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL		
Início: <u>25-09-2019</u> <small>D D M M A A A A</small>	Término: <u>16-06-2020</u> <small>D D M M A A A A</small>	Duração: <u>486</u> meses / horas
3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS		
<p>▶ Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG</p> <p>A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).</p> <p>Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</p> <p>▶ Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG</p> <p>Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.</p>		
4. ASSINATURAS		
O(A) ESTUDANTE:		
Nome: <u>Sónia Daniela Sequência</u> <small>Sónia Daniela Sequência</small>	Assinatura: <u>Sónia Daniela Sequência</u>	Data: <u>07/10/2019</u> <small>D D M M A A A A</small>
POSTURA PARITATÓRIA LDA NIF 513492135 6300 GUARDA A GERÊNCIA		
A ENTIDADE:		
Nome: <u>Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto IPG</u>	Assinatura: <u>Ricardo Santos</u> <small>(assinatura e carimbo)</small>	Data: <u>02/10/2019</u> <small>D D M M A A A A</small>
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO IPG		
A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:		
Nome: _____	Assinatura: <u>[Assinatura]</u> <small>(assinatura e carimbo)</small>	Data: <u>19/09/2019</u> <small>D D M M 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
O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico , sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<p> <input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Atividades de Academia</u> </p> <p> Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Sânia Daniela Siqueira Santinho</u> N.º: <u>5008205</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Natalina Raquel Casanova</u> Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Ricardo Jorge Gonçalves Simões</u> </p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e; (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027). 		
3. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>07/10/2019</u> Data</p> <p><u>Sânia Santinho</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>02/10/2019</u> Data</p> <p><u>Natalina Casanova</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>05/10/2019</u> Data</p> <p><u>6300 GUARDA</u> A GERENCIA</p> <p><u>Ricardo Simões</u> (assinatura e carimbo da Entidade)</p>

Anexo II- Horário/ Mapa aulas de Grupo (setembro 2019- março 2020)

Horário/Mapa aulas de Grupo (setembro 2019- março 2020)



HORÁRIO AULAS DE GRUPO

SEGUNDA A SEXTA | 7H30 - 22H00
 SABADO | 9H00 - 18H00
 DOMINGO E FERIADOS | 10H00 - 14H00

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	SUNDAY
MANHÃ	10:30 - 11:30 PILATES CLÍNICO	07:35 - 08:30 CYCLING	10:30 - 11:00 FITWALKING	07:35 - 08:30 CIRCUITO TREINO	10:30 - 11:00 CYCLING	10:00 - 10:45 CYCLING	10:00 - 10:55 CYCLING
	11:00 - 12:00 GAP	10:30 - 11:30 YOGA	11:00 - 11:30 PILATES	11:05 - 11:35 HIIT/PIRINEU	11:05 - 11:35 PILATES	11:00 - 11:30 HIIT/PIRINEU	11:00 - 11:30 FITWALKING
TARDE	13:10 - 13:50 CIRCUITO TREINO	16:00 - 16:30 GINÁSTICA SÊNIOR	13:10 - 13:50 CIRCUITO TREINO	16:30 - 16:50 GINÁSTICA SÊNIOR	13:10 - 13:50 CIRCUITO TREINO	13:10 - 13:50 CIRCUITO TREINO	13:10 - 13:50 CIRCUITO TREINO
	14:55 - 15:40 FITWALKING	18:10 - 18:35 CYCLING	18:10 - 18:40 FITBALL	18:10 - 18:35 CYCLING	18:10 - 18:40 FITBALL	18:10 - 18:40 MOVIE KID'S	18:10 - 18:45 TRX
	15:55 - 16:45 FITWALKING	18:35 - 19:15 OUT/BOOTCAMP	18:30 - 19:15 ZUMBA	18:30 - 19:15 ZUMBA	18:30 - 19:15 ZUMBA	18:10 - 19:00 HIPOPRESSIVOS	18:10 - 19:00 TRX
	16:55 - 17:45 HIIT/PIRINEU	19:10 - 19:30 CYCLING	19:00 - 19:30 CYCLING	19:00 - 19:30 STEP	19:00 - 19:30 STEP	19:00 - 19:45 CYCLING	19:00 - 19:45 CYCLING
	17:45 - 20:00 GAP	19:15 - 20:00 PILATES CLÍNICO	19:15 - 20:00 PILATES CLÍNICO	19:00 - 19:30 HIT	19:00 - 20:30 YOGA	19:30 - 19:35 HIIT	19:30 - 19:35 HIIT
	19:45 - 20:15 GAP	20:10 - 20:40 MOBILIDADE	20:10 - 20:40 CROSSTRAINING	20:10 - 20:30 YOGA	20:10 - 20:30 YOGA	19:45 - 20:15 BOOTCAMP	19:45 - 20:15 BOOTCAMP
	19:45 - 20:30 CYCLING	20:35 - 21:05 HIIT	20:35 - 21:05 FITWALKING	20:30 - 21:00 CYCLING	20:30 - 21:00 CYCLING	20:10 - 20:30 HIIT/PIRINEU	20:10 - 21:00 CYCLING
	20:35 - 21:05 HIIT	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	20:45 - 21:00 MOBILIDADE	20:45 - 21:00 MOBILIDADE	20:30 - 21:00 CYCLING	20:30 - 21:00 HIIT/PIRINEU
	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO	20:45 - 21:00 ALONGAMENTO
FIM DE TARDE / NOITE	21:35 - 22:05 SF FIREBURN	21:35 - 22:05 SF FIREBURN	21:35 - 22:05 SF FIREBURN	21:35 - 22:05 SF FIREBURN	21:35 - 22:05 SF FIREBURN	21:35 - 22:05 SF FIREBURN	21:35 - 22:05 SF FIREBURN

INDICAÇÕES GERAIS

- MARQUE A SUA AULA NO PRÓPRIO DIA PARA GARANTIR A SUA VAGA.
- CHEGUE 5 MINUTOS ANTES DA AULA COMEÇAR.
- RESPEITE O HORÁRIO DE INÍCIO E FIM DA AULA.
- APÓS 5 MINUTOS DO INÍCIO DA AULA E CASO HAJA VAGAS PODEM ENTRAR OS SUPLENTE.
- AS AULAS DE GRUPO REALIZAM-SE COM UM NÚMERO MÍNIMO DE 3 ALUNOS.

ESTE ESPAÇO FOI CONSTRUÍDO A PENSAR EM SI...
 TREINE, RELAXE, DIVIRTA-SE E DESFRUTE CONOSCO!!!

POLIS FITNESS CLUB
"Toda a conquista começa com a decisão de tentar..."

LEGENDA:

- CAPIXOS:** AULAS QUE REALIZAMOS COM O GRUPO EM 2019, ACOMPANHEMOS O SEU DESENVOLVIMENTO, COM O OBJETIVO DE MANUTER O CORPO EM EQUILÍBRIO E SUSTENTÁVEL.
- PARÇA:** AULAS QUE REALIZAMOS COM O GRUPO EM 2018, ACOMPANHEMOS O SEU DESENVOLVIMENTO, COM O OBJETIVO DE MANUTER O CORPO EM EQUILÍBRIO E SUSTENTÁVEL.
- MISTO:** AULAS COM CARACTERÍSTICAS MUSCULARES E CARDIOVASCULARES, QUE PERMITEM TRABALHAR O TONUS MUSCULAR E AUMENTAR O METABOLISMO.
- SENIOR:** AULAS COM CARACTERÍSTICAS MUSCULARES E CARDIOVASCULARES, QUE PERMITEM TRABALHAR A MOBILIDADE ARTICULAR E O AUMENTO DO METABOLISMO.











Para mais informações sobre o mapa de aulas contate através do email: geral@polisfitnessclub.pt | Para reservas de aulas no próprio dia entre em contato para o n.º: 9250008400

Anexo III- Horário/ Mapa de aulas de Grupo Online (abril 2020)

Horário/ Mapa de aulas de Grupo Online (abril 2020)



AULAS VIRTUAIS
SEMPRE JUNTOS!!!

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10:30 (Live)	 YOGA (Mara)			 RECHARGE (Nelly)	 GAP (Sónia)
16:30 (Live)			 MOBILIDADE (Pedro)		
17:30 (Live)	 HIIT (Gonçalo)				
18:30 (Live)	 DUMBBELL'S (Simão)	 FIGHTTEAM (Ana)	 SFXCORE (João)	 ZUMBA (Nelly)	 CROSS TRAINING (Simão)

Anexo IV- Horário de Aulas de Grupo Online (maio 2020)

Anexo V- Inventário do Material da Sala de Exercício

Inventário do material da Sala de Exercício

Treino Cardiovascular

Material	Quantidade
Passadeira de Corrida	5
Elípticas	5
Bicicleta ergométrica vertical	2
Bicicleta ergométrica horizontal	2
Remo	2

Treino de Força

Material	Quantidade
Lower Back (extensores do tronco)	1
Bicipetes Crul	1
Crunch (abdominal)	1
Adutores (adução da coxa)	1
Abdutores (abdução da coxa)	1
Leg Extension (extensão da perna)	1
Leg Press	1
Seated Dip	1
Shoulder Press	1
Leg Crul (flexão da perna)	1
Chest Press Convergent	1
Deltóide Raise	1
Deltóide e Butterfly	1
Puxador Alto	1
Rotary Torso (rotação do tronco)	1
Long Pull	1
Multipower	1
Máquina de Cabos	1

Crosstraining

Material	Quantidade
Jaula	1
Máquina de Flexão Plantar	1
Banco de Musculação Estático	1
Banco de Musculação Vários Níveis	1
Banco de Bicípites Crul	1
Barra Guiada para Remada Baixa	1
Banco Vertical Estático	1
Jumpbox	2
Fitballs	2
Bozu	2
Minitrampolins	2
Saco de box	1
Corda marinheiro	1
Cordas de Saltar	16
TRX	1
Stick mobiliário	2
Equalizer	10
Elásticos	44
Arcos pequenos	9
Colchões	9
Step	3
Rip trainer	2
Barras olímpicas (15kg)	2
Barras olímpicas (20kg)	6
Barras Dumbbells	15
Discos (1kg)	3
Discos (1,25kg)	38
Discos (2,5kg)	33
Discos (5 kg)	58
Discos (10kg)	15
Discos (15kg)	10
Discos (20kg)	6
Discos (25kg)	2
Halteres (1kg)	2
Halteres (2kg)	4
Halteres (3kg)	4
Halteres (4kg)	5
Halteres (5kg)	2
Halteres (7,5kg)	2
Halteres (10kg)	2
Halteres (12,5kg)	2
Halteres (15kg)	2
Halteres (17,5kg)	2
Halteres (20kg)	2

Halteres (22,5kg)	2
Halteres (25kg)	2
Halteres (27,5kg)	2
Halteres (30kg)	2
Halteres (35kg)	2
Halteres (40kg)	2
Kettlebell (4kg)	2
Kettlebel (5kg)	2
Kettlebel (6kg)	2
Kettlebel (8kg)	3
Kettlebel (10kg)	4
Kettlebel (12kg)	3
Kettlebel (16kg)	2
Kettlebel (20kg)	2
Kettlebel (24kg)	1
Kettlebel (32kg)	1
Bolas medicinais (3kg)	5
Bolas medicinais (5kg)	3
Bolas medicinais (7kg)	3
Bolas medicinais (9kg)	3
Bolas medicinais (12kg)	2
Slam ball (6kg)	3
Slam ball (8kg)	3
Slam ball (12kg)	2
Slam ball (20kg)	1
Sand bag (5kg)	2
Sand bag (10kg)	2
Sand bag (15kg)	2
Sand bag (20kg)	2
Rolo miofascial	2
Mecos	47
Pinocos	12
Escadas de Coordenação	2
Cronometro	1

Anexo VI- Inventário Estúdios 1, 2, 3 e 4

Inventário do Material do Estúdio 1, 2, 3 e 4

Estúdio 1

Material	Quantidade
TRX	16
Minitrampolins	21
Steps	25
Elásticos	30
Colchões	16
Barras Dumbbells	28
Discos (10kg) Dumbbells	10
Discos (5kg) Dumbbells	62
Discos (2,5kg) Dumbbells	63
Discos (1,25 kg) Dumbbells	64
Halteres (4kg)	8
Halteres (3kg)	10
Halteres (2kg)	10
Saco de boxe	1

Estúdio 2

Material	Quantidade
Elásticos	19
Fitness balls	18
Rolo Miofascial	13
Colchões	5

Estúdio 3

Material	Quantidade
Elípticas de Fitwalking	12
Bicicletas de Cycling	16

Estúdio 4

Material	Quantidade
Colchões	21

Anexo VII- Exemplo de Relatório de observação

Exemplo de Relatório de Observação

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/os 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 da 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/os 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/os 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						
Postura 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 VIII- Plano de Aula de Gap

Exemplo de Plano de Aula de GAP

Material: Colchão

Dia: 22-05-20

Duração: 45 minutos

Parte	Exercício	Repetições/ Tempo	
Ativação Funcional	Skater	2 x 20	
	Jumping jacks	2 x 20	
Fundamental	Pernas	Posição de agachamento- toca ao lado	20 x
		Agachamento isométrico	20 x
		Agachamento (3 curtos)	20 x
		Lunge lateral (direita)	20 x
		Lunge lateral (esquerda)	20x
		Lunge- perna vai atrás e à frente (esquerda)	20x
		Lunge- perna vai atrás e à frente (direita)	20x
	Elevar calcanhares	20x	
	Glúteos	Ponte de glúteos com perna em extensão (esquerda)	20 x
		Ponte de glúteos com perna em extensão (direita)	20 x
		Abdução da perna fletida (esquerda)	20 x
		Abdução da perna fletida (direita)	20 x
		Posição lateral- flete perna à frente e atrás (esquerda)	20 x
		Posição lateral- flete perna à frente e atrás (direita)	20 x
	Abdominal	Back extension no solo isométrico	2 x 20 s
		Toca calcanhar alternado	20 x
		Siut ups	20 x
		Criss cross- bicicleta	20 x
		Perna fletida- cotovelo vai à perna (direita)	20 x
		Perna fletida- cotovelo vai à perna (esquerda)	20 x
		Prancha + Side plank com rotação (direita)	20s + 20 x
Prancha+ Side plank com rotação (esquerda)		20s + 20 x	
	Leg rises	20 x	
Alongamentos	Parte posterior das coxas Quadricípites Costas Abdominais Braços Pescoço		

Anexo IX- Exemplo de Plano de Aula de *Fightteam*

Exemplo de Plano de Aula de *Fightteam*

1. Warm Up- Música (We Come Back/ Tu Tu Tu)- 5:27 min

Música	Exercício	Repetições
Aquecimento Boxe + MMA		
2 x 8	Espera	16
4 x 8	Diretos alternados	16
4 x 8	Uppers alternados	16
4 x 8	2 Diretos + 2 uppers	8
4 x 8	4 diretos + 2 uppers	8
½ x 8	Mudar com guarda à esquerda	-
4 x 8	Tripla lunge alternada	4
4 x 8	Hook alternado	16
4 x 8	Ir à frente+ cotovelo alternado + ir a trás + bloqueio	4
4 x 8	Diretos alternados	32
Repetir com Guarda de direita		

Pontapés de Aquecimento		
1 x 8	Guarda frontal	-
4 x 8	Agachamento	8
4 x 8	Pontapé frontal + passo + passo+ pontapé frontal	4
4 x 8	Agachamento+ pontapé frontal alternado	4
8 x 8	Toque lateral + pontapé lateral+ toque lateral + duplo joelho	4
½ x 8	Espera	4
4 x 8	Repete para o outro lado com lunge em vez de agachamento e joelhos em vez de pontapé	-

2. Fight – Música (oxy original mix)- 4:54 min

Música	Exercício	Repetições
4 x 8	Espera	-
4 x 8	Passo atrás + pontapé circular + esquerda	4
4 x 8	Bloqueio e punho	4
8 x 8	Passo atrás + pontapé circular de esquerda + bloqueio + punho + burpee + muda de guarda	4
8 x 8	Burpee + muda de guarda	8
1 x 8	Guarda frontal	-
4 x 8	Passo lateral + pontapé de esquerda + espera	4
4 x 8	Soco de karaté alternado	4
8 x 8	Passo lateral + pontapé lateral esquerda + soco de karaté alternado + jumping jacks	4
4 x 8	Jumping Jacks	16
Repete do outro lado		

3. Treino Boxe – Música (Tambores / Boing)- 5:43 min

Música	Exercício	Repetições
4 x 8	Espera	-
4 x 8	3 diretos alternados + espera	4
4 x 8	Adiciona 2 uppers diretos	4
4 x 8	Lunge mudanças de guarda + diretos	4
8 x 8	3 diretos + 2 uppers direita+ lunge com mudança de guarda + diretos	4
4 x 8	Lunge com salto	-
1 x 8	Guarda frontal	4
4 x 8	2 uppers alternados + hook + espera	4
4 x 8	2 uppers alternados + hook a girar + 2 diretos com passo	4
4 x 8	Corrida com joelhos em cima	-
8 x 8	2 uppers alternados + hook a girar + 2 diretos com passo + corrida com joelhos em cima	4
4 x 8	Sprint	-
Repete do outro lado		

4. MMA – Música (Party Monster)- 6:01 min

Música	Exercício	Repetições
4 x 8	Espera	-
4 x 8	Upper alternados	32
4 x 8	Sobe cotovelo esquerda + joelho direita	8
8 x 8	Combinação A- 4 Upper alternados + sobe cotovelo esquerdo + joelho direito	8
½ x 8	Espera	-
4 x 8	4 diretos + espera	4
4 x 8	Combinação B- 4 diretos + cotovelo direito atrás + joelho à frente	4
8 x 8	Combinação A + Combinação B	4
½ x 8	Espera	4
4 x 8	Combinação C- 3 joelhos direita + Joelho com salto esquerda	3
12 x 8	Combinação A + Combinação B + Combinação C	8
Repete do outro lado		

5. Tabata – Música (Mundian to Bach ke)- 4:30 min

Música	Exercício	Repetições
Exercício 1		
20"/10"	Cotovelos altos com passo + corrida para trás	4
Exercício 2		
20"/ 10"	Burpee + Joelhada	8

Anexo X- Exemplo de Plano de Treino Cliente A

Exemplo de Plano de Treino- Cliente A

Cliente A		
Objetivos: Tonificar	Data de Início:	
Séries: 2/3	Repetições: 15	Pausa entre séries: 30''
Ativação Funcional: Remo 10 min	Carga:	
Puxador Alto	22 Kg	
Press de Peito	15 Kg	
Tabata: Flexão de braços no equalizer	-	
Triceps na máquina de cabos	14 kg	
Biceps com barra em Z	13 kg	
Tabata: Saltar à corda	-	
Abdominais com bola na parede	5 kg	
Walking Lunge com KB	10 kg	
Retorno à Calma: Passadeira 10 min		

Anexo XI- Exemplo de Plano de Treino-Cliente B

Exemplo de Plano de Treino- Cliente B

Cliente B		
Objetivos: Diminuir MG/ ganhar estabilidade articular no joelho		Data de Inicio:
Séries: -	Repetições: 15	Pausa entre séries: -
Ativação Funcional: Remo 10 min		Carga:
Leg Press		100 kg
Leg Extension		60 Kg
100 Kcal na Passadeira		-
Elevação dos MI no banco		-
Prancha de 1' 30''		-
100 Kcal na Passadeira		-
Remada no TRX		-
Caminhar lateralmente com elástico		-
Retorno à Calma: Bicicleta 5 min		

Anexo XII-Exemplo de Plano de Treino-Cliente C

Exemplo de Plano de Treino- Cliente C

Cliente C		
Objetivos: Diminuir MG/ ganhar força nos MS		Data de Início:
Séries: 3	Repetições: 15	Pausa entre séries: 45"
Ativação Funcional: 10 min Bicicleta		Carga:
Slam Ball		5kg
Abdominais na Máquina		40 kg
80 kcal no Remo		-
Prancha 1 min		-
Triceps na Máquina		25 kg
80 Kcal na Passadeira		-
Bíceps na Máquina		10 kg
Rotação do tronco na Máquina		25kg
Retorno à Calma: 80 Kcal Bicicleta		

Anexo XIII - Certificado do 14º Seminário de Desenvolvimento Motor

Certificado do 14º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança



14º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança

— *Certificado de Participação*



EMITIDO POR:

Universidade da Beira Interior
Convento de Sto. António
6201-001 Covilhã



NOME

Sonia Santinho

DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO

258592664

CÓDIGO DE CERTIFICADO

C-5db8bc40a6de7

Evento

14º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança

22-11-2019 09:00 → 23-11-2019 19:00

O Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira vai organizar o 14.º Seminário de Desenvolvimento Motor da Criança (14SDMC), nos dias 22 e 23 de novembro de 2019.

Há semelhança das sessões anteriores, este Seminário pretende juntar diferentes grupos de investigadores num espaço onde poderão apresentar, discutir e trocar ideias no âmbito do Desenvolvimento Motor da Criança. Serão abordados vários temas, organizados cinco áreas: