IPG Politécnico da Guarda
Polytechnic of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Tiago Gomes Figueira Afonso

junho | 2020

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO

EM DESPORTO

TIAGO GOMES FIGUEIRA AFONSO

Guarda, junho de 2020

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

Entidade acolhedora: CBE GYM

O presente relatório surge no âmbito da Unidade Curricular Estágio, do 3ª ano de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto – Menor Exercício Físico e Bem-Estar.

Coordenadora de Estágio: Prof.ª Doutora Carolina Júlia Félix Vila-Chã

Tutora de Estágio: Dr.ª Ângela Saraiva

Ficha de Identificação

ENTIDADE FORMADORA

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

Diretor ESECD: Prof. Rui Formoso Nobre Santos

Subdiretora ESECD: Profª Doutora Natalina Roque Casanova

Curso: Desporto, menor de Exercício Físico e Bem-Estar

Diretor de Curso: Prof. Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

Coordenador de Estágio: Prof.ª Doutora Carolina Júlias Félix Vila-Chã

ENTIDADE ACOLHEDORA

Entidade Acolhedora: Ginásio Clube Bem-Estar

Diretor Técnico: Ângela Saraiva

Tutor de Estágio: Ângela Saraiva

Cargo: Diretora Técnica e Técnica de Exercício Físico

Grau Académico: Licenciatura em Ciências do Desporto

E-mail: angelasaraivaml@gmail.com

Morada da Entidade Acolhedora: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro Lot. 41. r/c. Drº 6300-559 Guarda

Telefone: 271221186

Correio Eletrónico: clubebemestar.gym@gmail.com

Discente: Tiago Gomes Figueira Afonso

Nº de aluno: 1700827

Grau pretendido: Licenciatura

Início de estágio: 1 de Outubro de 2019

Fim de estágio: 24 de Abril de 2020

Duração de Estágio: 273 horas

Agradecimentos

Dado por concluído o Relatório de Estágio e consequentemente a minha Licenciatura em Desporto, não posso deixar agradecer a todas as pessoas que me acompanharam e ajudaram, tanto a nível profissional como pessoal, ao longo de todo esta importante e decisiva etapa.

Em primeiro lugar quero agradecer aos meus pais e aos meus avós maternos que me tem vindo a apoiar, motivar e ajudar, ao longo destes tês anos. Fico imensamente grato pela força e pelos concelhos que me deram, sem vocês teria sido impossível concretizar este meu sonho. Obrigada.

Em segundo lugar, quero agradecer à minha coordenadora de Estágio, Professora Carolina Vila-Chã, e à minha Tutora de Estágio, Ângela Saraiva. Obrigado por todos os conhecimentos que me transmitiram e pela confiança que depositaram em mim. Sem dúvida que me ajudaram imenso no último ano do meu percurso académico

Em terceiro lugar não posso deixar de agradecer à cidade da Guarda, por todos os momentos que me proporcionou, tanto a nível académico como a nível pessoal. Quero agradecer a esta cidade por todas as novas amizades que me deu, sem dúvida que foram um apoio imprescindível durante todo o meu percurso, vou guardar na memória todos os momentos que me marcaram e me tornaram na pessoa que sou hoje. Um obrigado não chega para agradecer todas as conversas, todas as histórias, todos os conselhos e todos os convívios. Levo todos estes momentos guardados no meu coração.

Resumo

O relatório de estágio é o último patamar a ser alcançado para se verificar a conclusão da unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do terceiro ano da Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

A entidade acolhedora, na qual realizei o estágio curricular, foi o Ginásio Clube Bem-Estar, situado na cidade da Guarda.

O presente relatório de estágio divide-se em duas fases de intervenção distintas. A fase pré-pandemia, onde foi possível realizar o estágio curricular dentro da normalidade, podendo assim desenvolver as atividades subjacentes às várias áreas de intervenção do estágio (atividades de sala de exercício, aulas de grupo e treino individualizado) de tudo o que a entidade acolhedora me podia oferecer, e uma segunda fase, modelada pela pandemia COVID-19. Esta última fase, obrigou a uma enorme adaptação por parte dos estagiários, tendo sido necessário recorrer a metodologias telemáticas, pois durante este período os ginásios foram fechados devido ao perigo de contágio e propagação do vírus.

Assim sendo, o relatório de estágio vem dar a conhecer todo o trabalho realizado no âmbito das atividades desenvolvidas em ambas as fases de intervenção, tendo em conta a situação que vivia no nosso país.

Palavras-chave: Sala de Exercício; Aulas de Grupo; Avaliação e Prescrição de Exercício Físico; Treino à distância;

Índice Geral

Ficha de Identificação III

Agradecimentos IV

Resumo V

Índice Geral VI

Índice de Figuras VIII

Índice de Tabelas IX

Índice de Anexos X

Introdução 1

I. PARTE | Contextualização do local de Estágio 3

Caracterização do Local de Estágio 4

Recursos Humanos 5

Recursos Físicos 6

Horário de Funcionamento 8

Mensalidade do Ginásio 10

II PARTE | Estágio Curricular 11

1. Objetivos 12

Objetivos Gerais 12

Objetivos Específicos 12

2. Definição de Áreas de Intervenção 13

Pré-Pandemia Mundial 13

Adequação do Planeamento em resultado da Pandemia COVID-19 14

3. Planeamento e Calendarização 15

Pré-Pandemia COVID-19 15

III Parte | Atividades Desenvolvidas 17

1. Aulas de Grupo 18

Ajustes face à Pandemia COVID-19 22

2. Sala de Exercício 23

Avaliação da Saúde e Classificação dos Riscos 24

Princípios da Prescrição 30
Estudos de Caso 31
3. Formações 41
Prevenção de Lesões no Desporto 41
Reflexão Final 42
Referências 44
ANEXOS 46

Índice de Figuras

Figura 1 - Recursos Humanos Clube Bem Estar 5
Figura 2- Sala de Exercício Principal 6
Figura 3-Sala de Exercício Principal 6
Figura 4- Sala de Exercício Secundária 6
Figura 5-Sala de Aulas de Grupo 7
Figura 6- Sala de Avaliações Físicas 7
Figura 7 - Aula de Cycling 20

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Breve descrição da Modalidades oferecidas pelo Ginásio Clube Bem-Estar. 9
Tabela 3 - Horário Semanal 15
Tabela 4- Sinais ou Sintomas de Doença. Adaptado de ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2014) 25
Tabela 5 - Valores de Referência do IMC (OMS,2017) 25
Tabela 6 - Valores de Referência da % MG (Wilkins, 2014) 27
Tabela 7 - Coeficiente de Repetições de Lombardini (1989) 28
Tabela 8 - Avaliação da Composição Corporal do Cliente A 32
Tabela 9 - Avaliação dos Perímetros 33
Tabela 10 - Avaliação da Força Resistente 33
Tabela 11 - Avaliação da Força Máxima 33
Tabela 12 – Orientações do treino para principiantes (Heyward, 2013) 35
Tabela 13 - 1ª e 2ª Avaliação Corporal 36
Tabela 14 - 1ª e 2ª Avaliação dos Perímetros 36
Tabela 15 - 1ª e 2ª Avaliação da Força Resistente 40

Índice de Anexos

Anexos 1- Poster 47
Anexos 2 - Ficha de Observação 48
Anexos 3 - Questionário de Prontidão para a Atividade Física 50
Anexos 4 - Questionário de Prontidão para Atividade Física 51
Anexos 5 - Ficha de Composição Corporal / Avaliação Corporal e Medição de Perímetros 52
Anexos 6 - Plano de Treino I do Cliente A 53
Anexos 7 - Plano de Treino II do Cliente A 55
Anexos 8 - Plano de Treino I do Cliente C 57
Anexos 9 - Plano de Treino II do Cliente C 60
Anexos 10 - Certificado de Formação 63

Introdução

O presente relatório enquadra-se no âmbito da Unidade Curricular (UC) Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do terceiro ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), tinha como objetivo, através da realização de um estágio curricular, de aplicar na prática todos os conhecimentos e competências que foram instruídos ao longo licenciatura, colocando assim à prova todas as nossas capacidades nas várias áreas de intervenção.

Esta UC previa 420horas de contacto, no entanto devido à situação atual (Pandemia COVID-19), houve uma readaptação, permitindo que 35% das horas de contacto fossem garantidas por meios telemáticos e desenvolvimento de trabalhos de pesquisa e reflexão em estreita articulação com os conteúdos programáticos da UC em causa.

A escolha do local de estágio foi feita durante o segundo ano da Licenciatura, com base nas visitas de estudo realizadas aos vários possíveis locais de estágio que a cidade da Guarda dispõe, no âmbito da UC de Atividades de Academia de Grupo, lecionada pela professora Bernardete Jorge. Desta forma, e após uma análise de todos as possíveis entidades acolhedoras da cidade da Guarda, candidatei-me para o Ginásio Clube Bem-Estar por ser um ginásio acolhedor, bastante completo e que dispõe de tudo o que necessitamos para realizar um bom estágio.

As fases de intervenção do processo de estágio estão divididas da seguinte forma, primeira fase integração na entidade acolhedora e planeamento das atividades a desenvolver, segunda fase intervenção, desenvolvimento e implementação das atividades definidas no plano individual de estágio e por fim a terceira fase, conclusão e reflexão de todo o processo.

O presente documento expõe toda a informação relativa ao estágio curricular, desde a contextualização do local de estágio, os objetivos, o planeamento e desenvolvimento das várias fases de intervenção consequentemente as atividades que lhe estão inerentes. Assim o relatório foi dividido da seguinte forma:

- Parte I – Contextualização e caracterização da entidade acolhedora de Estágio,

- Parte II – Nesta parte são referidas as áreas de intervenção, os objetivos gerais e específicos estabelecidos, o planeamento e a sua calendarização;
- Parte III – Apresenta a descrição das atividades desenvolvida ao longo do estágio, tendo por base as várias áreas e fases de intervenção;

Será ainda elaborada uma reflexão final relativamente a todo o processo de estágio deste último ano, onde vou refletir sobre as principais dificuldades, o conhecimento adquirido e as atividades que desenvolvi.

I. PARTE | Contextualização do local de Estágio

Caracterização do Local de Estágio

O ginásio Clube Bem-Estar surgiu num contexto familiar no qual a necessidade de um novo espaço para a prática de atividade física se tornava permanente, na cidade da Guarda. O Clube Bem-Estar está situado na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, Lote 41, R/C Direito 6300-559, e foi fundado no dia 8 de março pelo Sr. Fernando Lima.

Após alguns anos, dois sócios licenciados em Educação Física e Desporto, Luís Ramos e Marco Vieira, assumiram o cargo de gerência do mesmo. Atualmente, o espaço pertencente a Ângela Saraiva, licenciada em Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior.

Nas proximidades do ginásio Clube Bem Estar está situado o Instituto Politécnico da Guarda, o que podemos concluir que é uma zona habitada por estudantes. Ao longo do ano há inúmeras inscrições por parte dos estudantes do Instituto, embora seja por um tempo parcial tendo em conta que não residem na Cidade Da Guarda. A população alvo, do ginásio, varia entre os 18 e os 80 anos.

.

Recursos Humanos

O ginásio Clube Bem-Estar tem ao seu dispor uma equipa de profissionais como se pode verificar na figura 1. Todos eles desempenham uma diversificada lista de tarefas, e seguem a seguinte estrutura organizacional:

- ✓ Uma Diretora Técnica responsável por todas as atividades e funcionamento;
- ✓ Sete profissionais juntamente com uma estagiária profissional asseguram o funcionamento das aulas de grupo (lecionam as diversas modalidades) e as atividades de sala de exercício;
- ✓ Dois estagiários da Licenciatura em Desporto do IPG com conhecimentos que progressivamente asseguram o funcionamento da sala de exercício e aulas de grupo.

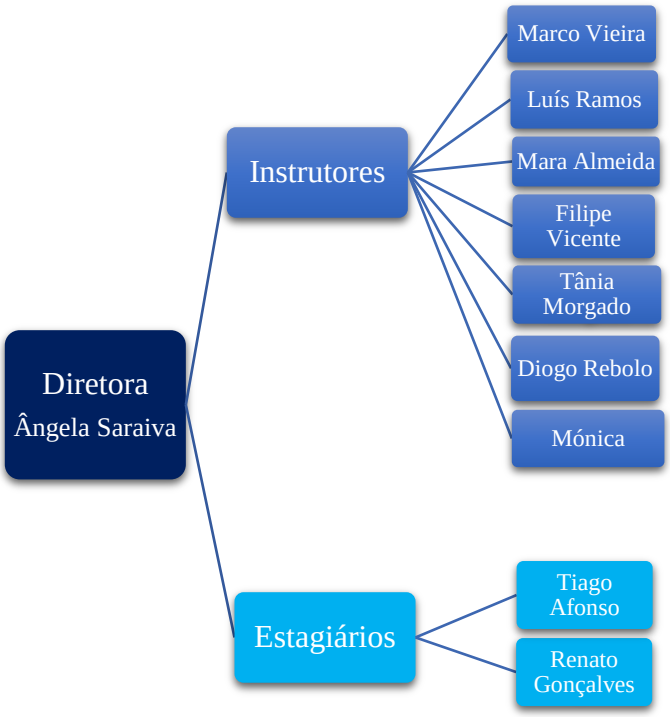


Figura 1 - Recursos Humanos Clube Bem Estar

Recursos Físicos

O Ginásio Clube Bem-Estar dispõe de quatro salas. Duas salas de exercício, sendo que a sala principal tem uma área de 50 metros quadrados (Fig.2; Fig.3), e a sala secundária de 28 metros quadrados (Fig.4), uma sala maioritariamente direcionada à vertente de Aulas de Grupo com 95 metros quadrados (Fig.5) e por fim uma Sala das Avaliações Físicas que mede 12 metros quadrados (Fig.6).

Figura 2- Sala de Exercício Principal

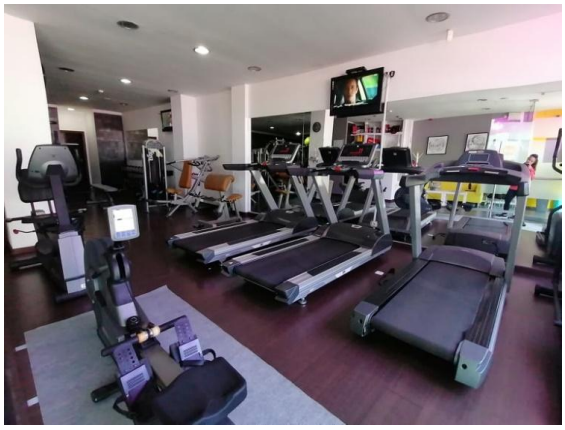


Figura 3-Sala de Exercício Principal

Para além das zonas de trabalho, o Ginásio é composto por tês balneários, masculino (19,50 metros quadrados), um feminino (20,60 metros quadrados) e um para os Instrutores (8 metros quadrados). Este também possui uma zona destinada ao Banho Turco e à Sauna (3 metros quadrados).

Relativamente aos recursos materiais, o inventário fornecido pela entidade acolhedora Clube Bem-Estar, encontra-se na pasta “Inventário” do Dossier de Estágio.

Figura 4- Sala de Exercício Secundária

Figura 5-Sala de Aulas de Grupo

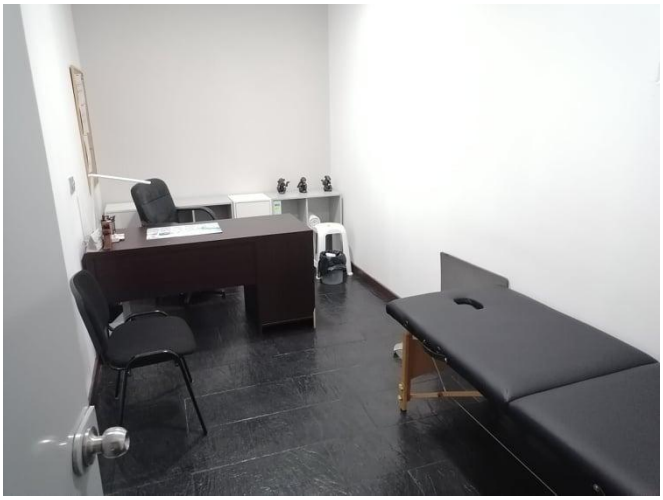


Figura 6- Sala de Avaliações Físicas

Horário de Funcionamento

O Ginásio Clube Bem-Estar está aberto de segunda-feira a sábado, fecha somente aos domingos e feriados. O horário semanal varia consoante os dias da semana, Segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira o ginásio abre das 9:30h às 21:30h, terça-feira e quinta-feira abre das 7:45h às 21:30h e no sábado das 10:00h às 14:00h. O ginásio fecha uma hora, das 14:00h às 15:00, todos os dias da semana, sendo esta a hora de almoço dos instrutores. O horário em vigor está exposto no documento "*Word"* do Dossiê de Estágio.

Modalidades

O ginásio Clube Bem-Estar apresenta doze modalidades incluídas na vertente das Aulas de Grupo, sendo essas: *Cycling*, *SFX Core*, *Zumba*, *GAP*, *CrossTraining*, *Recharge*, *Dumbbels*, *Pilates*, *BodyJump*, *ABS*, *Yoga* e *Muay Thai*.

A seguinte tabela (tabela 1) está exposta no ginásio, e dá a conhecer ao cliente todas as modalidades que dispõe, a sua caracterização e os seus principais objetivos.

Tabela 1 – Breve descrição da Modalidades oferecidas pelo Ginásio Clube Bem-Estar

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

Mensalidade do Ginásio

A entidade acolhedora dispõe de diversos pacotes de mensalidade. Caso o cliente opte pelo pacote *Economic Fit*, este tem acesso às duas salas de exercício até às 15 horas. O pacote *Total Fit* tem livre acesso ao ginásio. O *Class Express Fit* permite apenas acesso às aulas de grupo. Nos pacotes *Pilates* e *Muay Thay* só podem usufruir das aulas dessa mesma modalidade. O ginásio tem ainda pacotes familiares para três ou para quatro membros, que dá acesso às atividades de salas de exercício e aulas de grupo. O valor da mensalidade muda consoante o número de vezes que o cliente pretende treinar por semana, isto é, varia entre uma vez, duas vezes por semana, ou acesso livre. Para além dos pacotes o cliente pode optar por ter treino personalizado, ou não, com um dos profissionais do estabelecimento, pode optar por Sessões Avulso, ou por sessões previamente marcadas uma, duas ou três sessões semanais. Está ilustrado no documento "*Word*" do Dossiê de Estágio a tabela dos preçários aplicados pelo ginásio.

II PARTE | Estágio Curricular

1) Objetivos

Ao longo do ano curricular tinha como finalidade concretizar os mais variados objetivos (gerais e específicos) tendo em conta toda a minha formação, as minhas capacidades e minhas as competências. A sua concretização dependia do conhecimento adquirido ao longo dos três anos da licenciatura em Desporto e da forma como colocávamos em prática todo esse ensinamento. Os objetivos gerais e específicos são:

Objetivos Gerais

- ✓ Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- ✓ Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- ✓ Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;

Objetivos Específicos

Aulas de Grupo:

- ✓ Observar e analisar metodologias utilizadas nas sessões/aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;
- ✓ Intervir nas aulas de grupo sob a orientação de um instrutor ou com total autonomia;

Sala de Exercício:

- ✓ Avaliar espaços e domínios potências de intervenção no âmbito do exercício físico;
- ✓ Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais, bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais;
- ✓ Fazer intervenções explicativas sobre a correta execução do gesto técnico sempre que os clientes estejam a realizar incorretamente o exercício;

2) Definição de Áreas de Intervenção

Pré-Pandemia Mundial

- 1ª Fase (Integração e Planeamento)

A primeira fase ocorreu de 26 de outubro a 28 de novembro e tinha como objetivo a integração na organização do ginásio. Durante esta fase, juntamente com a minha tutora, planeei as áreas onde iria intervir, passando, numa primeira fase, pela sala de exercício e posteriormente pela sala de aulas de grupo. Ao longo desta fase fui avaliado em diversos momentos, tendo como objetivo melhorar as minhas técnicas e competências profissionais. Foi exigido no final da primeira fase a realização de um Plano Individual de Estágio, com intuito de dar a conhecer a minha entidade acolhedora e o planeamento anual realizado.

- 2ª Fase (Intervenção, Desenvolvimento e Implementação das Atividades definidas no Plano Individual de Estágio)

Nesta segunda fase, designada de intervenção, desenvolvimento e implementação de atividades definidas no Plano Individual de Estágio era suposto colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos, tanto em sala de exercício como em sala de aulas de grupo de forma a cumprir os objetivos pré-estabelecidos. Passei de observador para ser instrutor. O acompanhar e a analisar das duas vertentes ajudou-me a perceber as diversas metodologias, verifiquei também que a forma como atuamos, como abordamos e como motivamos os nossos clientes é essencial. Na sala de exercício comecei a ser eu a planificar os treinos que me eram propostos e a instruir os mesmos. Na sala de aulas de grupo comecei por lecionar uma a duas faixas para lecionar uma aula completa.

- 3ª Fase (Conclusão e Avaliação)

Esta é a fase atual, onde vou analisar todos os objetivos que me propus cumprir, tendo em conta todo o processo. Nesta fase vou realizar uma autoavaliação de todo o trabalho desenvolvido por mim, os aspetos positivos e os aspetos a melhorar com o objetivo de me tornar num melhor profissional. O presente Relatório de Estágio será avaliado nesta fase, concluindo então a minha Licenciatura.

Adequação do Planeamento em resultado da Pandemia COVID-19

A situação epidemiológica que o mundo tem vindo a enfrentar impôs uma alteração significativa do funcionamento da sociedade. As medidas de condicionamento necessárias à prevenção da propagação do COVID-19 afetou naturalmente o processo de estágio. O estágio, como já referi, teve três fases, a primeira foi concluída dentro da normalidade e a segunda e terceira tiveram de ser reajustadas tendo em conta a situação atual.

Como consequência, os Guias de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) foram readaptados. Todo o planeamento realizado até março, foi alterado e ajustado às novas circunstâncias. Relativamente à vertente das aulas de grupo, os estagiários deveriam realizar no mínimo um vídeo ou uma aula de grupo, uma vez por mês, através das diversas plataformas digitais, como o Skype, Zoom, Facebook, entre outras. Relativamente à vertente da sala de exercício, o estagiário, se possível, deveria acompanhar e prescrever treino no mínimo a dois clientes pertencentes à entidade acolhedora através das mesmas plataformas.

A terceira e última fase do estágio, a fase de avaliação e conclusão, também sofreu alterações. Neste momento a apresentação e defesa de relatório não será feita presencialmente como estava previsto, mas sim através das plataformas digitais.

3) Planeamento e Calendarização

Pré-Pandemia COVID-19

Calendarização Anual

O estágio curricular da Licenciatura de Desporto, previa um número total de horas 420 horas de contacto, distribuídas ao longo de cinco a seis meses. De forma a cumprir as horas definidas foi aconselhado ao estagiário realizar entre onze a doze horas semanais.

O calendário anual facilita a organização de todos os intervenientes no decorrer do estágio. Na pasta "Entidade Acolhedora" do Dossiê de Estágio encontra-se a tabela da Calendarização Anual, idealizada no início do estágio curricular. No Dossiê de Estágio está anexado a tabela da calendarização anual prevista no início do ano, tendo em conta os dias de estágio, os fins-de-semana, os feriados e as interrupções escolares

Este planeamento após surgir a pandemia foi cancelado.

Calendarização Semanal

O meu horário semanal perfazia doze horas e trinta minutos, com o objetivo de cumprir, atempadamente, as horas definidas no GFUC. O presente horário está dividido da seguinte forma, Segunda-Feira das 18:30h até às 21:30h, Terça-Feira das 19h até às 21:30h, Quarta-Feira das 19:30h até às 21:30h ou das 18:30h até às 20:30h (rotação semanal com o meu colega de estágio, Renato Gonçalves), Quinta-Feira das 10h até às 13h e Sexta-Feira das 18h até às 20h. Ao longo da semana o horário podia sofrer alterações.

Tabela 2 - Horário Semanal

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
18:30h-21:30h	19h-21:30h	19:30h-21:30h ou 18:30h-20:30h	10h-13h	18h-20h

Alterações face à Pandemia COVID-19

- Calendarização Anual

Como já referido anteriormente, o número total de horas do estágio curricular sofreu alterações devido à atual pandemia. 35% das horas de contacto presenciais foram substituídas por atividades a realizar em modo virtual. Assim o número de horas reduziu para 273 horas. (65% das 420 horas inicialmente estabelecidas)

- Calendarização Semanal

No mês de março o ginásio Clube Bem-Estar viu-se obrigado a encerrar por questões de saúde pública e, consequentemente, o estágio ficou suspenso. O horário que anteriormente foi exposto teve der ser readaptado e passou a ser contabilizado via *online*. De acordo com as alterações do GFUC, cada 30 minutos de trabalho, quer seja um vídeo, uma aula ou um treino personalizado via *online*, equivaleu a um total de sete horas de estágio, sendo contabilizado todo o tempo despendido para a realização do mesmo.

III Parte | Atividades Desenvolvidas

1. Aulas de Grupo

A pandemia mundial, que surgiu em meados de março, provocou inúmeras alterações no processo de estágio curricular. Relativamente às atividades desenvolvidas em aulas de grupo, fui prejudicado tendo em conta que não tive a oportunidade de lecionar as diversas modalidades que pretendia.

Numa primeira fase, pratiquei todas as modalidades do ginásio com o objetivo de verificar o meu à-vontade nas mesmas. Após a prática de todas as modalidades, expus à minha tutora de estágio quais eram as aulas em que me sentia confortável e que me despertavam um maior interesse, propondo assim, lecionar as mesmas num futuro próximo. Essas aulas seriam o *Cycling*, o *Dumbbells* e o *CrossTrainning*. As aulas, lecionadas pelos instrutores do ginásio, são benéficas enquanto praticante e futuro instrutor, é através da prática e dos conhecimentos teóricos adquiridos que retiro os pontos-chave de como lecionar e planificar uma aula. Até à situação epidemiológica que surgiu lecionei, apenas, 11 aulas de *Cycling*.

As aulas de grupo são criadas com o objetivo de serem eficientes, são sessões motivacionais para os diferentes níveis de aptidão física, onde os instrutores, através das suas técnicas de liderança, ajudam os alunos a atingir as suas metas (Walter R. Thompson, 2018). Com base no inquérito anual sobre as "tendências de Fitness para 2020" realizado pelo ACSM (2020), verificamos que as aulas de grupo ou treino em grupo estão em terceiro lugar, descendo assim uma posição face aos resultados do mesmo inquérito no ano anterior.

As aulas têm uma enorme adesão por parte dos clientes. O facto de serem altamente motivadoras, de haver uma grande diversidade de modalidades e tendo em conta a parte social, faz com que sejam muito requisitadas.

Cycling

O *Cycling* é uma modalidade que necessita apenas de uma bicicleta estática para ser realizada, esta aula tem como objetivo trabalhar a condição física e aumentar o dispêndio energético. É através da carga imposta na bicicleta e da cadência cíclica que é regulada a intensidade da mesma. Com a prática desta modalidade, podemos ter inúmeros benefícios como o aumento das capacidades cardiorrespiratórias e a melhoria do sistema metabólico (JUNIOR & GUIMARÃES, 2015).

O atleta de triatlo Jonathan Goldberg, conhecido como "Jonhy G", um dos melhores atletas sul-africanos e mundiais, foi o primórdio da bicicleta de *spinning*, que na altura a denominou como "*Spiner*". Durante os treinos, no ano 1987/1988, para uma das maiores provas da América, *Race Across America*, (prova de ciclismo que consiste em atravessar todo continente a pedalar), Jonathan Goldberg criou uma bicicleta de *spinning*, pois, por vezes não conseguia treinar no terreno devido ao mau tempo, aos perigos eminentes que podiam surgir, entre outros problemas. Desta forma, através da bicicleta podia continuar a treinar como planeado sem ter de sair de casa. Ao longo dos treinos, Jonhy G. por vezes ligava o sistema de som e ouvia música enquanto treinava. Isto fez-lhe perceber que esta combinação era altamente motivante e conseguia focar mais no treino através da união do físico e do mental. Jonhy G. achou esta união realmente eficaz, e então passado algum tempo propôs esta atividade, *Indoor Cycling*, como uma nova modalidade de atividades de grupo (Teixeira, 2018).

A partir de meados dos anos noventa, a prática desta modalidade aumentou drasticamente. As empresas de equipamento Fitness começaram a fabricar estas bicicletas, levando a um grande potencial comercial. Para além disto, o *Cycling* também teve uma enorme adesão devido ao reduzido impacto nas articulações, eliminando o risco de lesão, e à diversidade de praticantes, independentemente da condição física de cada um (Teixeira, 2018).

Segundo estudos, (Mercê, et al., 2014) realizados sobre as preferências, por parte dos praticantes em relação ao comportamento pedagógico do instrutor durante a aula, este deve se incidir sobre alguns pontos-chave como: motivação do grupo; avaliar e corrigir, se necessário, o cliente; realizar a aula tendo em conta os praticantes; analisar o

estado emocional e físico do cliente; comunicar com o cliente antes, durante e após a aula; explicar a metodologia da aula e com o decorrer, dar breves indicações.

Na planificação das aulas tinha como base as planificações dos outros instrutores, da mesma modalidade, e de alguns manuais facultados pela diretora do ginásio. Foram usadas quatro técnicas sobre as variáveis de intensidade e velocidade nas aulas, sendo essas: o *Sprint* a Estrada Sentado, Escalada Sentado e a Escalada de Pé (Teixeira, 2018). A estrutura da aula dividia-se em cinco partes.

- Aquecimento
  - Nesta fase foi procurado, através de uma faixa musical algo calma, que os clientes aumentassem a temperatura corporal de forma progressiva;
- Parte Fundamental
  - O método aqui usado, foi o método alternado. Ou seja, uma faixa musical moderada seguida de uma intensa, com o objetivo de proporcionar uma recuperação ativa ao cliente;
- Retorno à calma
  - Os clientes permaneciam toda a faixa musical a pedalar sem intensidade e sem carga imposta, baixando os batimentos cardíacos;
- Alongamentos
  - São aqui abordados alongamentos em cima e fora da bicicleta, principalmente focados nos MI, durante 4/5 minutos;

É importante referir que nesta planificação houve o cuidado em tornar possível a aula adaptar-se consoante os clientes que a fossem realizar, visto que a faixa etária predominante das aulas variava entre os vinte e cinquenta anos.

Figura 7 - Aula de *Cycling*

Com o decorrer das aulas, foram-me dados alguns *feedbacks* por parte dos clientes e por parte da minha coordenadora de estágio, como por exemplo aumentar o meu tom de voz. Na aula seguinte, tendo em conta os *feedbacks*, fui melhorando a minha performance.

Na figura 7, está exposta uma fotografia relativa às aulas de *Cycling*. Na pasta "Planos de Aulas de Grupo" do Dossiê de Estágio está anexado a planificação detalhada da aula lecionada.

Ajustes face à Pandemia COVID-19

Devido às alterações impostas pela atual situação, entrei em contacto com a minha tutora de estágio com o objetivo de esclarecer as novas indicações do GFUC. Verifiquei então que o meu dever, na área das aulas de grupo, teria que realizar no mínimo produzir um vídeo ou uma aula por mês. Apesar de um enorme esforço numa rápida adaptação a estas alterações, foi algo desafiante e por vezes difícil de realizar com sucesso os objetivos impostos.

Não tendo surgido a oportunidade de lecionar uma aula de grupo numa plataforma *online*, foram produzidos *no total* seis vídeos, neste caso seis planos de treino.

Os planos de treinos tinham objetivos diferentes. Isto é, foram planeados treinos com objetivo de realizar o maior nº de repetições/rondas possíveis ("AMRAP") ou realizar num todo o conjunto de exercícios e as suas repetições no menor tempo possível ("AFAP"). Os treinos em formato digital planificados, trabalhavam todos os grandes grupos musculares no mesmo treino e tinham como função trabalhar a força resistente e a capacidade cardiorrespiratória.

Em todos os vídeos fiz uma seleção dos exercícios que não implicassem o uso de equipamentos específicos, pois a maioria das pessoas não dispõe de equipamento em casa. Quando eventualmente era indispensável uma carga externa, adaptava o material necessário ao material que os praticantes poderiam dispor em casa, por exemplo, sacos de 1kg de arroz para substituir os halteres. Propus também exercícios com utilização de garrafões, pacotes de leite, garrafas de água, toalhas, cadeiras, entre outros materiais/objetos.

Com o objetivo de facilitar o acesso a todos os clientes do Ginásio, os vídeos foram sempre partilhados tanto num grupo fechado do *Facebook* do Ginásio Clube Bem Estar, bem como grupo privado de conversação no *Whatsapp*.

2. Sala de Exercício

No início do estágio no Ginásio Clube Bem-Estar, foi-me logo solicitado pela minha coordenadora de estágio a intervenção ativa na sala de exercício, mais especificamente na zona da musculação. As minhas dificuldades incidiram na construção dos diversos planos de treino e na sua periodização tendo em conta o objetivo de cada cliente. A planificação dos treinos, a escolha de exercícios, a sequência dos exercícios, as cargas impostas nos exercícios, a duração do tempo de descanso entre séries e entre a mudança de exercícios são tudo pontos-chave para uma boa prescrição. Com a prática e com o auxílio da minha coordenadora de estágio as inseguranças que tinha nas minhas capacidades e competências foram colocadas de lado.

Com o decorrer do tempo a exigência começou a ser maior, o meu dever era ajudar os clientes na execução dos exercícios, corrigir posturas, aconselhar exercícios tendo em conta os seus objetivos, acompanhar os novos clientes no seu primeiro treino, instruir e realizar as desmonstrações dos exercícios, dar feedbacks prescritivos, corretivos e motivacionais, entre outros. Esta exigência foi fundamental para me tornar num melhor profissional.

Com base nos objetivos pré-estabelecidos no GFUC (versão anterior à pandemia) era obrigatório acompanhar e prescrever treino no mínimo a três clientes. Face à atual pandemia, estes objetivos sofreram algumas alterações, por exemplo no número de clientes, passou de três para dois.

Antes de prescrevermos um plano de treino, devemos realizar uma avaliação física do cliente, verificando se existe alguma contraindicação para a prática de atividade física. As avaliações que devem ser tidas em conta estão apresentadas no ponto seguinte.

Avaliação da Saúde e Classificação dos Riscos

Antes de passar à parte prática e avaliar a aptidão do cliente, é necessário classificar o seu estado de saúde e bem como os possíveis riscos presentes. A avaliação é um processo de descrever subjetivamente, de forma qualitativa e quantitativa, um atributo de interesse, que também pode referir-se coletivamente para medida como para avaliação (Silva & Oliveira, 2015).

Esta avaliação pode ser realizada através de um Questionário de Prontidão para a Atividade Física (PAR-Q). O questionário PAR-Q baseia-se num questionário de sete perguntas que tem como objetivo destacar e identificar possíveis sinais e/ou sintomas de doenças, avaliando assim a presença de riscos, ou não, para a prática de exercício físico do cliente (Heyward, 2013).

Atualmente existe um vasto número de fichas de anamnese (Aquinini & Loureiro, 2020). Estas fichas de anamnese devem conter perguntas que procurem ajudar o instrutor a perceber a frequência, intensidade e duração da atividade física praticada pelo cliente e também identificar relações que existem com doenças crónicas, recuperação de lesão e longevidade. No anexo 3 e 4 pode-se encontrar o questionário de prontidão física e de estratificação de risco do Clube Bem Estar.

Na seguinte tabela estão expostas as *Guidelines* da American College of Sports Medicine (2014). Cada cliente pode ser considerado de baixo risco (< 2 fatores), risco moderado (≥ 2 fatores) ou risco elevado (sintomático, ou sem doença cardiovascular, metabólica ou pulmonar).

Tabela 3- Sinais ou Sintomas de Doença. Adaptado de ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2014)

Fator de Risco	Critério
Idade	Homens com idade ≥ 45 anos; Mulheres com idade ≥ 55 anos;
Histórico Familiar	Enfarte do miocárdio ou morte súbita antes dos 55 anos em familiar direto masculino, ou antes dos 65 anos em familiar direto feminino;
Sedentarismo	Ausência de participação no mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada em pelo menos 3 dias da semana nos últimos 3 meses;
Obesidade	IMC ≥ 30kg/m^2 ou perímetro da cintura > 102cm no homem ou >88cm na mulher;
Pré-Diabetes	Glicémia ≥ 100mg/dL e <130mg/dL em jejum, confirmada por 2 registos diferentes;
Tabagismo	Atual fumador, alguém que deixou de fumar há menos de 6 meses, ou alguém exposto com frequência a um ambiente de fumadores;
Dislipidemia	Colesterol total ≥ 200mg/dL, ou LDL ≥ 130mg/dL, ou HDL ≤ 40mg/dL, ou uma medicação para a redução do colesterol;
Hipertensão	PAS ≥140mmHg e/ou PAD ≥ 90mmHg, medida em duas ocasiões diferentes, ou toma medicação de combate à hipertensão;

Os fatores de risco são obtidos de diferentes formas, a idade, o histórico familiar, o tabagismo e o sedentarismo através de questionários, os diabetes e a dislipidemia através de análises ao sangue, a hipertensão através de um medidor de tensão e a obesidade através do cálculo do IMC (índice de massa corporal) que necessite do peso e da altura do cliente para ser calculado.

Na tabela 5 podemos observar, segundo a OMS (2017), os valores de referência relativamente ao IMC.

Tabela 4 - Valores de Referência do IMC (OMS,2017)

Classificação	IMC (kg/m^2)
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

Avaliação da Composição Corporal

A composição corporal refere-se à massa corporal em termos de quantidades absolutas dos tecidos musculares, ósseo e da gordura (Heyward, 2013). Os resultados desta avaliação permitem ao técnico de exercício verificar o que deve ser trabalhado de acordo, também, com o objetivo de cada cliente.

O método duplamente indireto foi o método utilizado nas avaliações da composição corporal realizadas (bioimpedância). Este tipo de método tem uma desvantagem que é o ser menos rigoroso do que os outros métodos existentes, mas apesar disso é o mais fácil de aplicar e o menos dispendioso. Tendo em conta o material disponível por parte da entidade acolhedora, fiz a medição dos perímetros e a avaliação corporal através da balança de bio impedância.

O método da bioimpedância baseia-se na condução de uma corrente elétrica de baixa intensidade através do corpo. Como ao contrário da massa magra, a massa gorda é um mau condutor de energia, afirma-se que a impedância é diretamente proporcional ao percentual de gordura corporal (Sant'Anna, Priore, & Franceschini, 2009). Para avaliar, com alguma precisão a composição corporal através da bio impedância, é conveniente ter em atenção alguns fatores, como o ciclo menstrual no caso do sexo feminino, a alimentação realizada anteriormente, o nível de hidratação e a temperatura ambiente.

A medição dos perímetros consiste em medir o perímetro de alguns pontos do corpo, através de uma fita métrica. A medida mais utilizada na avaliação da composição corporal é a circunferência da cintura (Sant'Anna, Priore, & Franceschini, 2009) Este processo deve ser realizado com seguinte sequência de acontecimentos (Ruivo, 2015):

i. Colocar a fita paralela ao solo;
ii. Não comprimir a pele;
iii. Realizar a medição no final da expiração;
iv. Deixar o tecido voltar à sua forma normal antes de voltar a realizar a medição;
v. Efetuar duas medições que não difiram entre si mais de 1cm.

Na seguinte tabela estão ilustrados os valores de referência da percentagem de massa gorda, para ambos os sexos, segundo o ACSM (2014).

Tabela 5 - Valores de Referência da % MG (Wilkins, 2014)

HOMENS						
Idade / Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Muito magro	4.2-6.4	7.3-10.3	9.5-12.9	11.0-14.8	11.9-16.2	13.6-15.5
Excelente	7.9-10.5	12.4-14.9	15.0-17.5	17.0-19.4	18.1-19.4	17.5-20.1
Bom	11.5-14.8	15.9-18.4	18.5-20.8	20.2-22.3	21.0-23.0	21.0-22.9
Razoável	15.8-18.6	19.2-21.6	21.4-23.5	23.0-24.9	23.6-25.6	23.7-25.3
Mau	19.7-23.3	22.4-25.1	24.2-26.6	25.6-28.1	26.4-28.8	25.8-28.4
Muito mau	24.9-33.4	26.4-34.4	27.8-35.2	29.2-36.4	26.8-29.8	29.4-37.2
MULHERES						
Idade / Categoria	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Muito magro	11.4-14.0	11.2-13.9	12.1-15.2	13.9-16.9	13.9-17.7	11.7-16.4
Excelente	15.1-16.8	15.5-17.5	16.8-19.5	19.1-22.3	20.2-23.3	18.3-22.5
Bom	17.6-19.8	18.3-21.0	20.6-23.7	23.6-26.7	26.6-27.5	23.7-26.6
Razoável	20.6-23.4	22.0-24.8	24.6-27.5	27.6-30.1	28.3-30.8	27.6-30.5
Mau	24.2-28.2	25.8-29.6	28.4-31.9	30.8-33.9	31.5-34.4	31.0-34.0
Muito mau	30.5-38.6	31.5-39.0	33.4-39.1	35.0-39.8	35.6-40.3	35.3-40.2

Avaliação da Força Máxima

A avaliação da força máxima é medida através do peso máximo que é conseguido suportar numa única repetição completa de um movimento. Este valor de uma repetição máxima (1RM) é obtido por tentativa erro, ou seja, depende da capacidade neural de ativar o músculo e da quantidade de massa muscular envolvida (Heyward, 2013).

Na avaliação da força máxima foi realizado através de testes indiretos (coeficiente de repetições). Devido à necessidade de recrutar todas as unidades motoras do músculo na realização desta avaliação, é importante haver um aquecimento prévio feito com cargas ligeiras entre 8 a 10 repetições, seguidas de dois minutos de repouso. Logo após, introduzia uma carga 10% superior à anterior e pedia para realizar 3 a 4 repetições. Se o cliente estivesse à vontade com a carga voltava a repetir o processo, aumentando mais 10% do peso atual e assim sucessivamente. O objetivo era aumentar a carga até ao momento em que o cliente não conseguisse fazer mais de 10 repetições. Em cada patamar de carga o cliente era obrigado a descansar 3 a 4 minutos até passar para o

seguinte. Quando o número de repetições for inferior a 10, calculava o RM a partir do coeficiente de repetições que é atribuído ao número de repetições concluídas (Ruivo, 2015).

Na tabela 7 está apresentado o coeficiente de repetições respetivo a cada repetição realizada (Ruivo, 2015).

Tabela 6 - Coeficiente de Repetições de Lombardini (1989)

Número de Repetições	Coeficiente de Repetições
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

Avaliação da Resistência Muscular

Existem situações onde não existe o acesso a materiais, como pesos livres ou equipamento de musculação, o que pode levar a uma adaptação dos diferentes testes. A avaliação da força resistente muscular não necessita de material, sendo realizada apenas com o peso do corpo.

A ACSM (2014) recomenda dois testes com objetivo de avaliar a força resistente, o teste de flexão de braço e o teste de abdominais (Wilkins, 2014). No meu caso realizei ainda um terceiro teste, o teste de agachamento, com o objetivo de avaliar mais um grupo muscular. Não foram encontrados nenhuns estudos que comprovassem ser benéfico aplicar este teste, porém face às alterações pandémicas atuais, a realização de mais um teste torna-se benéfico pois temos mais um parâmetro de avaliação.

No teste de flexão de braço o cliente deve posicionar-se deitado em decúbito ventral com as pernas juntas e as mãos apertadas, sob a linha dos ombros. Posteriormente deve empurrar o corpo estendendo por completo os cotovelos, podendo usar como base de apoio as pontas dos pés ou os joelhos. A cabeça deve permanecer

para cima e o tronco deve ser mantido em linha reta. Após esta fase, o cliente volta à posição inicial, tocando com o queixo no solo. É determinada a classificação da avaliação através do número máximo de repetições realizadas sem repouso, isto é, o número de repetições realizadas até à falha (Heyward, 2013).

O teste de resistência muscular abdominal, recomendado pela ACSM, é feito com auxílio de um cronómetro, de forma a avaliar o nº máximo de abdominais realizados em 60 segundos. Nesta execução técnica, o cliente deve posicionar-se em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados a 90º, os membros inferiores afastados ligeiramente e os membros superiores lateralmente ao corpo em total extensão. O cliente deve formar um ângulo de 30º com o tapete, sem retirar as palmas das mãos e os calcanhares do tapete (Heyward, 2013).

O teste de resistência muscular no exercício do agachamento, tem como objetivo executar o maior número de repetições completas em 60 segundos. Na execução deste movimento o sujeito deve colocar-se numa posição neutra com os pés paralelos e à largura dos ombros. De seguida, deve efetuar uma flexão dos joelhos até um ângulo de 90º. Após estar nesta posição, efetua uma extensão do joelho e volta à posição inicial. É de referir que é importante manter as costas direitas e contrair os músculos do core ao longo de toda a execução do movimento.

Princípios da Prescrição

De acordo com a ACSM (2014), quando é idealizado elaborar um plano devemos ter em consideração alguns princípios de treino importantes para a uma construção completa e correta. Esses são:

1. Princípio da relação ótima entre o exercício e o repouso, justifica que para existir uma adaptação os exercícios do treino devem ser aplicados de forma regular, e aplicar novas cargas no período de supercompensação.
2. Princípio da progressividade do exercício, fundamenta que o esforço deve ser aplicado de forma crescente ao longo da sessão de treino, tendo sempre em atenção os mecanismos de regeneração do organismo;
3. Princípio da especificidade que nos diz que o treino deve ser adaptado na sua ação muscular, na fonte energética, na velocidade e no grupo muscular a trabalhar, com o objetivo de estarmos preparados para as características da "prova";
4. Princípio da continuidade v.s. reversibilidade, justifica a importância de continuar o desenvolvimento das capacidades físicas, pois caso contrário todo esse processo alcançado torna-se reversível;
5. Princípio da Individualização do Exercício, refere que cada praticante tem capacidades funcionais diferentes, logo os planos de treino devem ser adaptados individualmente, tendo e conta os diferentes ritmos de evolução;

Estudos de Caso

Ao longo de todo o processo de estágio, foram adquiridos três estudos de caso, 2 deles em estágio presencial e 1 em estágio *online*. No presente relatório de estágio, apenas vão ser abordados com maior ênfase os Estudos de Caso A e C. Optei por abordar somente dois dos três estudos de caso, pelo motivo de ter sido efetuada uma segunda avaliação apenas com estes dois clientes. O outro estudo de caso que foi acompanhado, Estudo de Caso C, está descrito na pasta "Planos" do Dossiê de Estágio.

Cliente A

O cliente A é do sexo feminino, tem dezanove anos, mede um metro e cinquenta e nove centímetros, pesa 53kg e foi diagnosticado hipotiroidismo, uma doença relacionada com problemas na tiroide.

A tiroide é uma pequena glândula endócrina com cerca de cinco centímetros de diâmetro, localizada na face por baixo do pescoço, e é constituída por dois lobos unidos por uma parte central. Tem como função produzir e libertar na corrente sanguínea duas hormonas, a hormona tri-iodotironina (T3) e a hormona tetraiodotironina ou tiroxina (T4), que por sua vez são fundamentais no funcionamento normal do organismo pois controlam o metabolismo celular. Através desse controlo celular, estas duas hormonas são importantes no desenvolvimento do organismo, regulam a temperatura corporal, regulam a frequência cardíaca, controlam o peso, e até têm impacto no estado de humor (Pedro & Freitas, 2016)

Mary Shomom (2019) publicou um artigo, *"Exercising With Thyroid Disease",* onde referiu as diversas vantagens da prática do exercício físico nas pessoas que apresentam problemas relacionadas com a tiroide, como o aumento dos níveis de energia, a melhoria da qualidade de sono, a melhoria do estado de espírito, a melhoria da densidade óssea e o aceleramento do metabolismo.

De acordo com as diretrizes atuais da prática de atividade física, esta população deve praticar no mínimo duas horas e meia de exercício aeróbio moderado, ou uma hora e um quarto de exercício aeróbio vigoroso, ou então uma combinação entre as duas sendo que no total tenha um acumulado semanal idêntico. O treino de força também

deve ser incluído, com o objetivo de aumentar a massa muscular e ajudar assim o metabolismo a queimar mais calorias (Wilkins, 2014).

Quando o cliente A ingressou no ginásio Clube Bem Estar, abordei-o de imediato com o intuito de ser um dos meus estudos caso, explicando resumidamente todo o processo que se iria desenrolar. Esta proposta foi aceite no momento e assim começámos a trabalhar em conjunto. Este cliente praticava exercício físico ocasionalmente e já tinha estado incrito num ginásio, embora realizasse, somente, aulas de grupo. Apresenta-se de seguida os resultados da avaliação bem como o planeamento e prescrição do exercício físico.

Avaliação Inicial e Avaliação da Aptidão Física

A primeira avaliação foi realizada no dia 12 de novembro de 2019. Na avaliação comecei por lhe entregar o questionário PARQ & YOU, verificando de seguida que a cliente apresentava uma doença, o hipotiroidismo. De seguida realizei a avaliação da composição corporal e dos perímetros. Os resultados podem-se consultar nas tabelas 8 e 9.

Tabela 7 - Avaliação da Composição Corporal do Cliente A

Avaliação	Data	Idade (anos)	Altura (Cm)	Peso Corporal (Kg)	IMC	%Massa Gorda	%Total de Água Corporal
1	12/11/19	19	159	51,8kg	20,5	25%	52,2%

Massa Muscular	Nível de Avaliação Física	Massa Óssea	Taxa Metabólica Basal	Idade Metabólica	Nível Gordura Visceral
36,9kg	5	19	159cm	51,8kg	20,5

Tabela 8 - Avaliação dos Perímetros

Avaliação	Data	Gémeo Esq.	Gémeo Drt.	Coxa Esq.	Coxa Drt.	Costas	Bícep Esq.
1	12/11/19	32cm	33cm	55cm	55,5cm	83cm	25cm

Bícep Drt.	Bícep Esq. Contraído	Bícep Drt. Contraído	Abdominal Umbigo	Cintura	Anca
25,5cm	25,5cm	26cm	71cm	77cm	90cm

A avaliação da composição corporal, da força resistente e da força máxima foram realizadas em dias diferentes, devido ao tempo necessário para cada avaliação.

Na tabela 10 e na tabela 11 estão expostos os resultados das avaliações da força resistente e da força máxima.

Tabela 9 - Avaliação da Força Resistente

Exercício	Nº de Repetições
Push-Up	24 reps
Abs Crunch	45 reps
Squat	44 reps

Tabela 10 - Avaliação da Força Máxima

Exercício	Peso	Repetições	Coeficiente Relativo	1 RM
Leg Press	100kg	4	1.13	113kg
Leg Extension	55kg	6	1.20	65kg
Leg Curl	30kg	7	1.23	37kg
Chest Press	40kg	2	1.07	40kg
Peck Deck	25kg	4	1.13	25kg
Remada Baixa	25kg	6	1.20	30kg
Lat Pull Down	30kg	3	1.10	30kg

A avaliação da flexibilidade e a avaliação da capacidade cardiorrespiratória não foram realizadas. Em relação à avaliação da flexibilidade, não havia material apropriado para a sua execução. A avaliação da capacidade cardiorrespiratória foi por várias vezes marcada com o cliente, contudo mesmo tendo insistido muito para executarmos a avaliação, este não disponibilizava tempo para a sua realização.

A Cliente A tinha como objetivo aumentar a massa magra (hipertrofia muscular). A hipertrofia muscular é um aumento na área de secção transversa do músculo, provocando um aumento no tamanho e no número de filamentos de actina e miosina e adição de sarcómeros dentro das fibras musculares já existentes (Uchida, Charro, & Bacurau, 2009).

Para a construção de um plano de treino devemos ter em conta a duração, intensidade e volume. A escolha dos exercícios, a ordem dos mesmos, o número de séries, o tempo de descanso entre exercícios, o tempo de descanso entre séries e o número total de treinos semanais influência os resultados. Estes aspetos são fundamentais na prescrição e planeamento do mesmo (Uchida, Charro, & Bacurau, 2009).

A ordem/sequência dos exercícios é um aspeto fundamental, deve ser dada prioridade aos grandes grupos musculares e aos exercícios poliarticulares tendo em conta que requerem um maior esforço. Posteriormente devem ser incluídos os exercícios focados nos pequenos grupos musculares e nos exercícios mono articulares, tendo em conta que isolam o músculo a ser trabalhado (Uchida, Charro, & Bacurau, 2009).

Uma série corresponde a um determinado número de repetições consecutivas, que foram realizadas, de um exercício específico. O número ideal de séries a realizar deve ter em conta o objetivo do cliente, com base nos estudos realizados verificamos que pode variar de 2 a 4 séries em praticantes novatos a intermediários (Kraemer & al., 2005). No caso do treino da hipertrofia muscular o intervalo de repouso entre séries não deve ser inferior a 1 minuto e não exceder os 2 minutos (Heyward, 2013).

O ACSM (2010) recomenda a prática do treino de força 2 ou 3 vezes, não consecutivas, por semana para praticantes saudáveis. O volume de treino semanal equivale à soma das repetições executadas durante cada sessão de treino, multiplicada pela resistência utilizada, (Kraemer & al., 2005).

A realização de um plano de treino, é crucial para obtermos resultados, assim sendo devem ser seguidas as orientações ilustradas na seguinte tabela.

Tabela 11 – Orientações do treino para principiantes (Heyward, 2013)

Objetivo	Intensidade	Volume	Velocidade	Frequência	Intervalo de Repouso
Força	60-70% de 1RM	1-3 séries de 8-12 repetições	Baixa a Moderada	2-3 dias/sem	2-3 min EPA; 1-2 min EMA;
Hipertrofia	70-85% de 1RM	1-3 séries de 8-12 repetições	Baixa a Moderada	2-3 dias/sem	1-2 min
Resistência	50-70% de 1RM	1-3 séries de 10-15 repetições	Baixa	2-3 dias/sem	<1 min
Potência	85-100% de 1RM	1-3 séries de 3-6 repetições	Moderada	2-3 dias/sem	2-3 min EPA; 1-2 min EMA;

A prescrição do treino da cliente A baseou-se nos princípios anteriormente expostos, bem como nas linhas orientadoras apresentadas na tabela 12. Para o objetivo de hipertrofia foram selecionadas cargas de 70-85% de 1RM, 8 a 12 repetições, 1 a 3 séries e um intervalo de repouso de 1 a 2 minutos, não esquecendo que foram tidos em consideração os princípios da ordem/sequência dos exercícios.

A cliente A teve uma boa adaptação ao plano de treino, embora às vezes abdicasse do mesmo para poder frequentar as aulas de grupo. Consequentemente, o treino tinha de ser reajustado as aulas que a cliente praticava o que originou um atraso na progressão de cargas. A cliente, por vezes, realizava o treino de musculação o mais rápido possível para conseguir estar a horas na aula de grupo que frequentava, ou realizava a aula antes do treino de musculação, levando a um desgaste físico maior. Apesar disso, o gosto pela parte de sala de exercício aumentou e o rigor no cumprimento dos treinos de musculação foi melhorando. Em conversa com a Cliente encontrámos uma solução, ajustando os treinos com as aulas que frequentava, diminuindo o número de aulas que participava, de 6 para 3, como o objetivo de estar fisicamente melhor nos treinos de musculação.

No anexo 6 e 7 está exposto o primeiro e o segundo plano de treino criado para a cliente A.

Na segunda e última avaliação realizada à cliente A, apenas foi possível avaliar a composição corporal e medir os perímetros devido à situação epidemiológica do nosso país. Nas seguintes tabelas, tabela 13 e tabela 14, podemos verificar as diferenças entre a primeira e a segunda avaliação.

Tabela 12 - 1ª e 2ª Avaliação Corporal

Avaliação	Data	Peso	IMC	%Massa Gorda	%Total de Água Corporal	Massa Muscular	Nível de Avaliação
1	12/11/19	51,8kg	20,5	25%	52,2%	36,9kg	5
2	16/1/20	53kg	21	27,3%	50,6%	36,3kg	5

Massa Óssea	Taxa Metabólica Basal	Idade Metabólica	Nível Gordura Visceral
2kg	1242	12	1
2kg	1241	15	1

Tabela 13 - 1ª e 2ª Avaliação dos Perímetros

Avaliação	Data	Gémeo Esq.	Gémeo Drt.	Coxa Esq.	Coxa Drt.	Costas	Bícep Esq.
1	12/11/19	32cm	33cm	55cm	55,5cm	83cm	25cm
2	16/1/20	32,5cm	32,5cm	49cm	50cm	83,5cm	24cm

Bícep Drt.	Bícep Esq. Contraído	Bícep Drt. Contraído	Abdominal Umbigo	Cintura	Anca
25,5cm	25,5cm	26cm	71cm	77cm	90cm
24cm	26,5cm	26,5cm	73cm	79cm	84cm

Resultados

Como pudemos verificar nas tabelas anteriores, o estudo de caso A aumentou a massa corporal, aumentou a percentagem de massa gorda, diminui ligeiramente a massa magra e aumentou na maioria dos perímetros. Comparando as tabelas, é notório que o aumento dos perímetros se deve ao aumento da massa gorda.

Relativamente às duas avaliações realizadas, não se verificaram progressos, antes pelo contrário. Estes resultados resultam do incumprimento dos treinos prescritos, dos hábitos de vida que a cliente leva, como a má alimentação e da doença que apresenta (aumento de massa gorda e a diminuição da massa magra).

Cliente C

Devido às várias alterações que sucederam ao longo do processo de estágio e também à pandemia mundial que estamos a enfrentar, o estágio passou a ser *online* em vez de presencial.

Resultado desta alteração, o contacto com os estudos de caso foi sucessivamente diminuindo, chegando mesmo a ser nenhum. Com objetivo de cumprir as metas impostas no estágio curricular, fui obrigado a procurar novas hipóteses, podendo essas ser sujeitos da entidade acolhedora ou não.

Após uma conversa com a minha coordenadora e com a minha tutora de estágio, abordei uma pessoa conhecida. Foi-lhe perguntado se estaria interessada em ser um dos meus novos estudos de caso durante as restantes horas de estágio, ao qual respondeu sem hesitação que sim. Este processo foi vantajoso para o estudo de caso, porque desta forma poderia prosseguir os seus treinos, visto que na altura os ginásios encontravam-se encerrados por questões de segurança, e dar continuidade ao seu objetivo, perda de massa gorda. O cliente C é do sexo feminino e tem 22 anos.

Numa fase normal, iria ser possível realizar as várias avaliações essenciais a qualquer tipo de cliente. Sendo impossível realizar todas as avaliações, apenas foi executada a avaliação da resistência muscular, simplesmente por ser a única que não é necessário qualquer tipo de material.

Com o consentimento entre o estagiário e a cliente C, foram marcados três treinos semanais (Terça-feira; Quinta-feira; Sábado). A cliente foi acompanhada desde a segunda semana de março de 2020 até à primeira semana de Maio, ou seja, a cliente foi acompanhada durante quase dois meses.

Como já foi dito em cima, este meu estudo de caso tem como objetivo a perda de massa gorda, sendo assim foquei-me em adaptar principalmente métodos de treino HIIT (*High-Intensity Interval Training*). Não havendo a disponibilidade de material apropriado e visto que a cliente já tem vivências passadas de prática de exercício físico, adaptar metodologias de treino funcional e intervalado torna-se uma benéfica.

Este tipo de treino de alta intensidade e intervalado tem como objetivo o desenvolver esforços máximos ou submáximos, exigindo dos indivíduos um alto grau

de intensidade dentro das suas capacidades fisiológicas de esforços cardiovasculares e musculares. Machado (2017) O treino intervalado de alta intensidade proporciona mais benefícios para os praticantes em menos tempo despendido. Esses benefícios consistem na melhoria da aptidão física, oxidação de gorduras, redução da gordura visceral, aumento do VO_2 Máximo, entre outros. (Morais & al.)

A planificação realizada para este estudo de caso centrou-se, principalmente, na realização de treinos em circuito, e na realização de treinos de força muscular. Esta planificação teve como objetivo criar planos de treino para perda de peso, daí interligar a planificação de treinos HIIT e treinos de força torna-se benéfico.

Os treinos de HIIT foram prescritos em formato de circuito. Estes circuitos variavam no seu objetivo final, isto é, circuitos em que o cliente tinha de alcançar um certo número de repetições/séries de exercícios no menor tempo possível, ou circuitos onde tem de realizar o máximo número repetições/séries, dentro de um determinado total de tempo, ou até circuitos com 5 ou 6 exercícios, por exemplo, onde tem existia sempre um tempo de trabalho e um tempo de descanso entre troca de exercícios e entre séries. Foram abordados circuitos em formato de AMRAP (máximo de repetições/rondas possíveis realizar num determinado tempo), AFAP (efetuar o conjunto de exercícios, e as suas repetições, no menor tempo possível, EMOM (efetuar exercícios em todos os minutos do tempo total) e o TABATA (conjuntos de exercícios onde realiza 20 segundos de trabalho e 10 segundos de descanso)

Já os treinos de força foram planificados com base nos princípios da prescrição de exercício. Como não houve disponibilidade de equipamento apropriado, o tipo de treino mais vantajoso a escolher é o treino de força resistente. Nesta metodologia de treino, o número de repetições realizadas é maior e é possível, mesmo havendo poucas carga, levar o músculo à exaustão de igual modo. Os circuitos variam ainda num outro aspeto, isto é, foram planificados treinos em circuito de trabalho de todos os grandes grupos musculares, trabalho dos músculos dos membros inferiores ou trabalho dos músculos dos membros superiores.

Aqui foram abordadas as orientações da tabela 12 sobre o treino de resistência muscular. Essas são, 10-15 repetições, 1-3 séries, um intervalo de descanso inferior a 1 minuto. Anteriormente foi referido que não foi possível avaliar o teste de 1RM do

cliente C e nem foi possível aceder às supostas cargas externas necessárias, a orientação sobre a intensidade acabou por não ser cumprida.

O tipo de cargas utilizadas, foi adaptado da melhor forma possível, uma vez que o cliente não tinha qualquer tipo de material de ginásio. Dessa forma, as cargas externas necessárias para os treinos foram sempre objetos que todos temos em casa, tais como sacos de arroz, pacotes de leite, garrafões de água, mochilas com objetos no seu interior e cadeiras.

Na tabela seguinte estão expostos os resultados das duas avaliações da resistência muscular realizadas com o estudo de caso C. A primeira avaliação foi no dia 24 de Março e a segunda avaliação no dia 30 de Abril.

Tabela 14 - 1ª e 2ª Avaliação da Força Resistente

Exercício	Nº de Repetições da 1ª Avaliação	Nº de Repetições da 2ª Avaliação
Push-Up (Knee´s)	44 reps	47 reps
Abs Crunch	50 reps	55 reps
Squat	48 reps	52 reps

Após a análise da tabela anterior, verificam-se ligeiros progressos nesta avaliação. A cliente conseguiu nos três exercícios aumentar o número de repetições feitas, e mais importante ainda, o facto de o cliente ter melhorado muito a execução do gesto técnico dos mesmos. Este ponto foi sempre reforçado e avaliado por parte do estagiário ao longo dos treinos virtuais, uma vez que o treino não era dado presencialmente. Torna-se importante que o cliente tenha as noções corporais e o exemplo da correta execução do gesto técnico bem interiorizada, com a finalidade de evitar erros técnicos e possíveis lesões.

4) Formações

Neste ponto do relatório de estágio vou falar sobre a formação que realizei durante o ano letivo. Tinha interesse em realizar formações na área de aulas de grupo, como a formação de *Cycling* e de *Dumbbells*, mas devido à situação epidemiologia não foi possível.

Prevenção de Lesões no Desporto

A Sapienta Sports, marca focada no desenvolvimento de ações de formação relacionadas com o Desporto, juntamente com o fisioterapeuta Cristino Rodrigues realizaram uma formação sobre o tema "Prevenção de Lesões no Desporto", no dia dois de maio de dois mil e vinte. O principal objetivo desta formação é transmitir conhecimento à cerca da prevenção de lesões desportivas, abordando os tipos de lesão mais habituais e a origem das mesmas.

O primeiro assunto a ser abordado foi esclarecer a definição de lesão e quais os tipos de prevenção que devemos ter. As lesões são consideradas séries de eventos não desejados que ocorrem num dado momento e local, resultando numa incapacidade física devido a uma força externa que atuou contra o indivíduo. Existem três tipos de prevenções, prevenções primárias, prevenções secundárias e prevenções terciárias.

De seguida, foram partilhados alguns artigos científicos, que demonstravam que a nutrição, a suplementação, o tipo de aquecimento usado e o tipo de planificação do treino de força, são pormenores com uma relevância enorme e que se não forem bem planeados consoante o tipo de atleta podem levar a inúmeras lesões.

Cristino Rodrigues, para finalizar esta formação, mostrou quais os tipos de treino mais indicados e as avaliações que utiliza para reduzir as futuras lesões, explicando as suas diversas vantagens. Os treinos mencionados foram o treino neuromuscular, o treino de mobilidade articular, o treino de pliometria, e os testes mencionados foram o *"single leg hop test"* e o *"single arm shot put test"*.

No anexo 10, está demonstrado o certificado relativo a esta formação.

Reflexão Final

Com o intuito de finalizar o relatório de estágio realizo uma reflexão final de todo o processo relativamente ao estágio curricular.

Numa fase inicial, a adaptação foi difícil, daí ter sido fundamental criar elos de união com os instrutores e com os clientes do ginásio Clube Bem-Estar. Através desta união, o desconforto e a falta de confiança nas minhas capacidades e competências foi diminuindo, com o decorrer do estágio. Nesta fase, foram-me dados inúmeros feedbacks e conselhos por parte dos instrutores do ginásio, fazendo com que crescesse tanto a nível pessoal como profissional.

Relativamente às áreas de intervenção concluo que realizei mais horas em sala de exercício do que em aulas de grupo. Este facto deveu-se à situação pandémica em que vivemos. No mês de março o estágio curricular foi interrompido devido à atual pandemia sofrendo inúmeras alterações. Até ao mês de março, não surgiram muitas oportunidades de atuar, enquanto instrutor, nas aulas de grupo, pois até ao momento ainda me encontrava a praticar as diversas modalidades. Essa oportunidade surgiria brevemente, visto que me andava a preparar para lecionar mais duas aulas de grupo, para além do *Cycling* que já lecionava antes da pandemia.

Como já referi, o estágio presencial foi interrompido e foi alterado para estágio *online* onde realizamos a nossa aprendizagem através do *e-learning.* Esta adaptação, foi na minha opinião muito difícil, pois como consequência perdi o contacto com os dois estudos de caso que seguia, devido à falta de disposição dos mesmos e/ou de tempo. Posto isto, felizmente, surgiu a oportunidade de entrar em contacto com uma colega que aceitou de imediato ser um dos meus estudos caso nos restantes dois meses de estágio (meados de março até meados de maio).

Tendo em conta todas as adaptações necessárias na vertente da prescrição de exercício físico, verifico que esta experiência foi muito positiva e enriquecedora. A minha colega, que passou a ser um dos meus casos estudo, andava bastante motivada nos treinos, nunca faltou nem desmarcou um deles e dava me feedbacks muito positivos em relação aos treinos prescritos. Apesar dos meios de avaliação serem reduzidos, os resultados foram, ainda que pequenos, muito positivos.

No que diz respeito às aulas de grupo *online*, não realizei nenhuma, contudo produzi seis treinos em formato de vídeo e 1 desafio para incentivar os clientes do ginásio Clube Bem Estar à prática do exercício físico. Nos vídeos utilizei, maioritariamente exercícios com o peso do corpo como resistência. Sempre que era necessário outro tipo de material tinha o cuidado de adaptar com o que tivessem em casa.

Relativamente ao cumprimento dos objetivos, gerais e específicos, previamente estabelecidos e face às alterações que sucederam no GFUC, penso que foram alcançados com sucesso, tanto na fase de estágio presencial como na fase de estágio *online*. Concluo isto pois, consolidei muitos dos conhecimentos que já tinha aprendido, aprendi muitos outros conhecimentos e ainda aprofundei muitos desses conhecimentos, tornei-me uma pessoa mais confiante de mim mesmo, tendo agora uma capacidade de autonomia muito superior face ao início deste processo e agora sou capaz de avaliar com maior precisão as minhas intervenções e os meus atos enquanto um futuro profissional, sendo extremamente importante não efetuar erros neste futuro profissional.

Finalizando assim o meu relatório, com um enorme obrigado à entidade acolhedora o Ginásio Clube Bem-Estar, principalmente à Diretora, Ângela Saraiva, por me terem acolhido de uma forma única, pelo conhecimento transmitido, pela confiança depositada em mim e pelo apoio que me deram ao longo deste ano. Obrigado.

Referências

Aquinini, L. F., & Loureiro, A. (2020). *Avaliação da Aptidão Física e Prescrição de Exercício* (Vol. 1º Volume). Alpha Pro.

Bansal, A., Kaushik, A., Singh, C. M., Sharma, V., & Singh, H. (2015 йил Jul-Dec). The effect of regular physical exercise on the thyroid function of treated hypothyroid patients: An interventional study at a tertiary care center in Bastar region of India.

Bompa, T. O., Pasquale, M. D., & Cornacchia, L. J. (2012). *Serious Strength Training* (Vol. Third Edition).

Heyward, V. H. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício* (Vol. 6ª Edição).

JUNIOR, C. A., & GUIMARÃES, F. B. (2015). Ciclismo Indoor Implementando as Academias:Influência do Planejamento e Lesões Provenientes da Modalidade.

Kraemer, J., & al., e. (2005). *Treinamento de Força para Jovens Atletas.* Editora Manole.

Marinho, B. F., & Marins, J. C. (2012 йил Março). Strength/resistance test of the superior members: methodological analysis and normative data. pp. p. 219-230.

Martin J. Gibala, P. (2018 йил 5-May). Interval Training for Cardiometabolic Health: Why Such A HIIT?

Mercê, C., & al., e. (2014 йил October). Preferências dos Praticantes de IndoorCycling, Relativamente ao Comportamento Pedagógico do Instrutor.

Morais, J. A., & al., e. (n.d.). Os Efeitos do Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) na Melhoria da Composição Corporal.

Novaes, J., Gil, A., & Rodrigues, G. (2014 йил 30-Março). Condicionamento Físico e Treino Funcional: Revisando Alguns Conceitos e Posicionamentos.

Pedro, J., & Freitas, P. (2016). XXII Curso Pós Graduado de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo. *Porto Biomedical Journal, 1º Volume.*

Ribeiro, A. H., Filho, J. F., & Novaes, J. d. (2001 йил Janeiro). A eficácia de três exercícios abdominais para teste de resistência muscular localizada.

Ruivo, R. (2015). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício* (Vol. 3ª Edição).

Sant'Anna, M. d., Priore, S. E., & Franceschini, S. d. (2009). Métodos de avaliação da composição corporal em crianças.

Silva, L. R., & Oliveira, C. G. (2015 йил Novembro). Dos primórdios a atualidade da avaliação do corpo: uma revisão literária.

Tedim, P. (n.d.). *Manual de Treino Funcional.*

Teixeira, A. (2018). *Manual de Formação Indoor Cycle.* Academia da Ave, Combinar Matérias-Concultoria e Formações Lda.

Uchida, M. C., Charro, M. A., & Bacurau, R. F. (2009). *Manual de Musculação: Uma abordagem teórico-prática do treino de força.* Phorte Editora LTDA.

Wilkins, L. W. (2014). *ACSM´s Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (Vol. Ninth Edition).

ANEXOS

Anexos 1- Poster

IPG Politécnico da Guarda

CBE GYM

CLUBE BEM-ESTAR

PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

1. Introdução

O estágio curricular pressupõe a integração do estagiário nas atividades da entidade de acolhimento, com realização de tarefas em diversas áreas funcionais. Tem como objetivo colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura em Desporto.

No âmbito da unidade curricular de estágio venho expor, de uma forma sucinta, a entidade acolhedora , os objetivos pré estabelecidos e as minhas áreas de intervenção.

2. Entidade Acolhedora

O estágio curricular decorre no Ginásio Clube Bem Estar, um ginásio pertencente à Cidade da Guarda. Este disponibiliza um espaço moderno e acolhedor para a prática de atividade física, com equipamentos de qualidade que se adequam às necessidades dos clientes. Presentemente o ginásio tem 150 clientes ativos, com idades compreendidas entre os 17 e os 88 anos.

3. Modalidades

CYCLING | ABS | DUMBBELLS | BODYJUMP |SFXCORE | ZUMBA | GAP | PILATES | CROSSTRAINING |RECHARGE |YOGA | MUAY THAI

4. Recursos Físicos

Sala de Exercício Principal

Sala de Exercício Secundária

Sala de Aulas de Grupo

Sala de Avaliação Física

5. Objetivos

Gerais

•Aplicar os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo da licenciatura;
•Aprofundar competências e/ou conhecimentos que habilitem uma intervenção qualificada profissional;
•Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;

Específicos

Sala de Exercício

•Observar e analisar metodologias utilizadas nas sessões de sala de exercício.
•Estruturar planos de intervenção considerando os diferentes objetivos, bem como conteúdos, meios e métodos de treino;

Atividades de Grupo

•Observar e analisar metodologias utilizadas nas sessões/aulas de grupo.
• Planificar e lecionar aulas de grupo mostrando conhecimento e apreensão de conceitos desde a sua planificação até à sua realização.

Áreas de Intervenção

Sala de Exercício ↔ Sala de Aulas de Grupo

6. Horário Semanal

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
18:30 até 21:30	17:30 até 19:30	19:00 até 21:00	10:00 até 13:00	17:00 até 19:00

Licenciatura: Desporto 3º ano/**Unidade Curricular:** Estágio Exercício Físico e Bem-Estar/ **Ano Letivo:** 2019/2020
Docente: Carolina Vila-Chã/ **Discente:** Tiago Afonso Nº 1700827

Anexos 2 - Ficha de Observação

ATIVIDADE	N.º DE Clientes	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	PROFESSOR
~~BodyJump~~	~~8 clientes~~	Médio	Ginásio Clube BemEstar	Trampolins	5/11/2019	Mara Almeida

Comportamento Inicial					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Cumprimentar o/os cliente/s no início da sessão	X				
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início	X				

Plano Domínio da Sessão					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Sessão preparada (exercícios, carga, reps, descanso)	X				
Sessão preparada (pilares de movimento, grupos musculares)	X				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)			X		
Confiança e segurança durante o ensino	X				
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente	X			A aula adapta-se a todos os clientes, pois cada cliente é livre de impor a amplitude de salto que é confortável;	
A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)		X			
Os exercícios são adaptados ao tipo de treino e objetivos do cliente)	X				
A prescrição tem continuidade (com a sessão anterior, periodização)			X		

Comunicação com os Clientes					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Comunicação de forma clara e precisa	X				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	X				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X				
Utilização de tom de voz agradável e percetível	X				
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do/os cliente/s	X				
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X				
Utilização específica de vocabulário	X				
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)	X				
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o/os cliente/s	X				

Posicionamento Instrutor/ Cliente					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Colocação adequada do/os clientes/s na sala	X				
Disposição adequada do instrutor em relação ao/s clientes/s	X			Existe uma grande relação do instrutor com os clientes	
Postura do instrutor ao nível do cliente	X				
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X				

Instrução					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X				
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X			Breve explicação dos saltos que iriam ser lecionados	
Apresentação de cuidados de segurança e higiene			X		
Apresentação do objetivo do exercício	X				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos	X				
O exercício não coloca em perigo a integridade física do/s cliente/s		X			
Correção da Postura Corporal			X		
Elogios ao/s cliente/s	X				
Questionamento aos alunos (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)	X				

Clima					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X				
Utilizar o nome do/s cliente/s	X			Tirando um ou dois que são clientes novos	
Pressionar para empenhamento no esforço	X				
Estar atento às intervenções do/s cliente/s	X				
Utilizar vocabulário positivo	X				
Demonstrar dinamismo e energia	X				
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)			X		

Fim de Aula					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Despedida ao/s cliente/s no final da sessão	X				
Motivação no final da sessão para a sessão seguinte	X			Inclusivo houve clientes a pedir mais aulas, pois o ginásio só oferece uma aula semanal	
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	X				

Análise/reflexão crítica da sessão:

Gostei muito de ter realizado a aula. A ligação entre o instrutor e os clientes é muito boa, ajudando assim muito no clima de aula e no uso de feedbacks. Na minha opinião, de uma forma geral, não houve erros cometidos por parte do instrutor.
É uma aula que gostaria de ter oportunidade de lecionar futuramente.

Anexos 3 - Questionário de Prontidão para a Atividade Física

Numero Cliente	1780
Data Avaliação	12/11/19

OBJECTIVOS			
Hipertrofia Muscular	2º	Resistência Muscular	
Definição Muscular	1º	Redução Massa Gorda	3º
Aumento da Flexibilidade		Aptidão Física Geral	
Aumento da Resistência Cardiovascular		Profilácticos e/ou Terapeuticos	

QUESTIONÁRIO DE SAÚDE	SIM	NÃO
1) Sente dores ou desconforto no peito durante/após o exercício físico?		X
2) Tem história de doença cardíca (enfarte do miocárdio, angina de peito, isquémia, insuficiência cardíca)?		X
3) Apresenta extra sístole, taquicardia, palpitações, sopro?		X
4) Tem hipertensão arterial?		X
5) Doença pulmonar (asma, enfisema, bronquite)?		X
6) Alergia a fármacos?		X
7) Insuficiência cardíca?		X
8) Tonturas, desmaios, náuseas/vómitos durante o esforço?		X
9) Diabetes Tipo I ou Tipo II?		X
10) Epilepsia?		X
11) Doenças vasculares periféricas (varizes, derrames, etc.)?		X
12) Flebites, embolias?		X
13) Artrites/dores nas articulações (coluna, joelhos, ombros)? Joelhos e coluna		X
14) Febre reumática?		X
15) Desequilibrios emocionais (depressão, ansiedade, etc.)?		X
16) Doenças recentes, hospitalizações/cirúrgias?	X	
Qual? fratura no menisco posterior, joelho esquerdo		
17) Uso regular de medicamentos? *		X
18) Faz uso regular do tabaco?		X
19) Faz uso regular de bebidas alcoólicas?		X
20) Cafeína, incluíndo bebidas com cola e outros excitantes? 4/5 cafés	X	
21) Alimentação irregular/desequilibrada sobre o aspecto qualitativo/quantitativo?		X
22) Lipidograma atípico (alterações do colestrol)?		X
23) Pratica actividade fisica regularmente?		X
Qual?		
24) Apresenta alguma restrição médica para a prática do exercicios fisico?		X
Qual?		

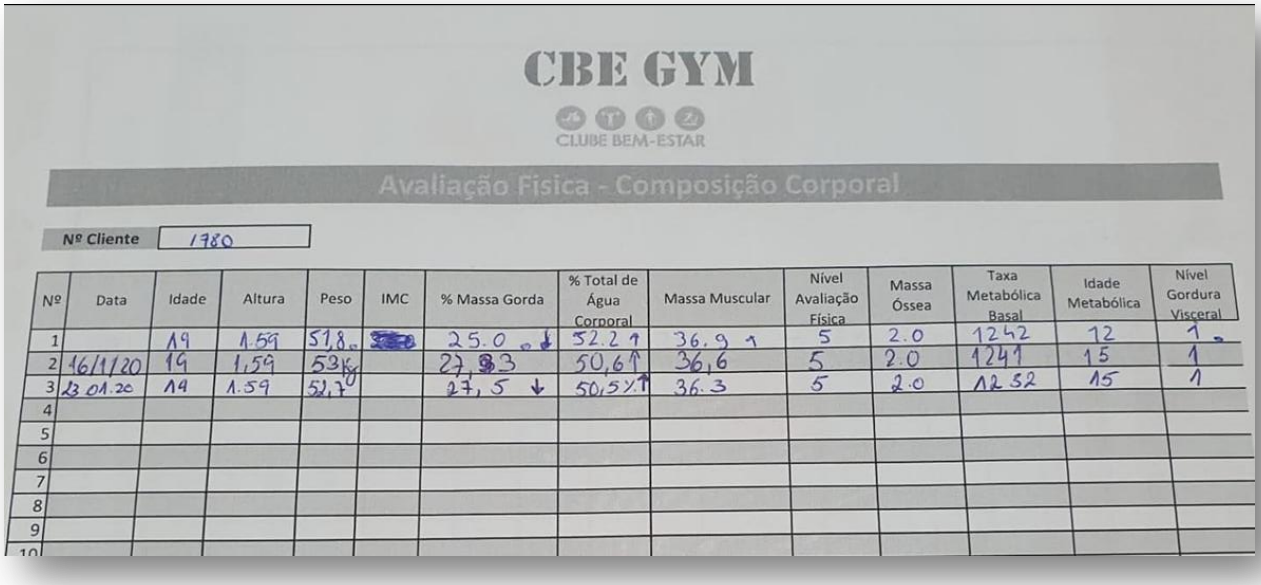
* p/ Hipotiroidismo

magnesom (falta de magnésio)

Anexos 4 - Questionário de Prontidão para Atividade Física

ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
FACTORES DE RISCO POSITIVOS	**X**
História Familiar - Enfarte de miocárdio, revascularização coronária, ou morte súbita antes dos 55 anos do pai, irmão ou filho, ou antes dos 65 anos da mãe, irmã ou filha;	
Tabagismo - Fumadores ou até 6 meses depois de deixar de fumar;	
Hipertensão - PAS ≥ 140 mm Hg, ou PAD ≥ 90 mm Hg, confirmada em duas ocasiões diferentes ou com medição anti-hipertensiva;	
Dislipidemia - Col - Total > 200 mg/dl, ou Col - LDL > 130 mg/dl, ou Col - HDL < 40 mg/dl, ou com medicação para diminuir os lípidos;	
Metabolismo da Glicose Alterado - Glicémia ≥ 100 mg/dl, confirmada em duas ocasiões diferentes;	
Obesidade - IMC ≥ 30 Kg/m², ou perímetro cintura ≥ 102 cm (homens) ou 88 cm (mulheres), ou razão cintura/anca ≥ 0,95 (homens) e 0,86 (mulheres);	
Sedentarismo - Não participa num programa de exercício nem cumpre a recomendação da ACSM para a actividade física;	
FACTOR DE RISCO NEGATIVO	**X**
Colestrol HDL > 60 mg/dl;	
RESULTADO DA ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
RISCO BAIXO - Homens < 45 anos; Mulheres < 55 anos, Assintomáticos; Factores de risco DCV ≤ 1	X
RISCO MODERADO - Homens ≥ 45 anos; Mulheres ≥ 55 anos, Factores de risco DCV ≤ 2	
RISCO ALTO - Sinais ou sintomas ≥ 1 ou Doença Cardiovascular; Pulmonar; ou metabólica conhecida;	

Anexos 5 - Ficha de Composição Corporal / Avaliação Corporal e Medição de Perímetros



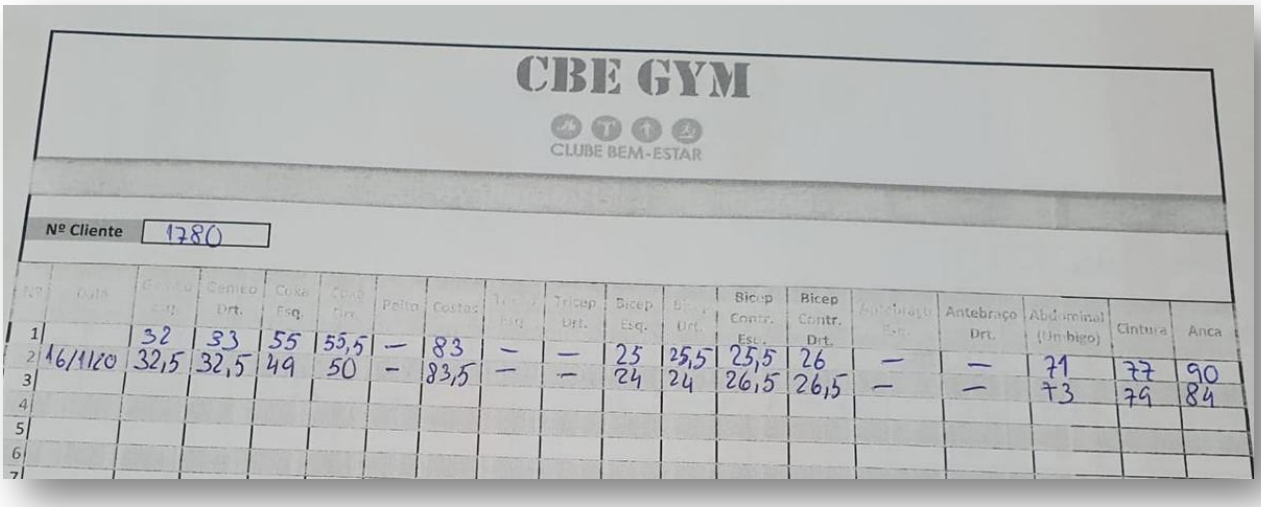
CBE GYM

CLUBE BEM-ESTAR

Avaliação Física - Composição Corporal

Nº Cliente 1780

Nº	Data	Idade	Altura	Peso	IMC	% Massa Gorda	% Total de Água Corporal	Massa Muscular	Nível Avaliação Física	Massa Óssea	Taxa Metabólica Basal	Idade Metabólica	Nível Gordura Visceral
1		19	1.59	51,8		25.0	52.2	36.9	5	2.0	1242	12	1
2	16/1/20	19	1,59	53,6		27,3	50,6	36,6	5	2.0	1241	15	1
3	23.01.20	19	1.59	52,7		27,5	50,5%	36.3	5	2.0	1252	15	1
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													



CBE GYM

CLUBE BEM-ESTAR

Nº Cliente 1780

Nº	Data	Centro Esq.	Centro Drt.	Coxa Esq.	Coxa Drt.	Peito	Costas	Tricep Esq.	Tricep Drt.	Bicep Esq.	Bicep Drt.	Bicep Contr. Esq.	Bicep Contr. Drt.	Antebraço Esq.	Antebraço Drt.	Abdominal (Umbigo)	Cintura	Anca
1		32	33	55	55,5	—	83	—	—	25	25,5	25,5	26	—	—	71	77	90
2	16/1/20	32,5	32,5	49	50	—	83,5	—	—	24	24	26,5	26,5	—	—	73	79	84
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		

Anexos 6 - Plano de Treino I do Cliente A

Treino 1- “Full Body”

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1.1-Leg Curl	Máquina	12/15	3	25kg
1.2- Leg Extension	Máquina	12/15	3	45kg
2.1- Remada Baixa c/Halteres	Halteres	12/15	3	8kg(x2)
2.2- Bícep Crunch	Halteres	12	3	6kg(x2)
3.1- Chest Press	Máquina	12/15	3	25kg
3.2- Tríceps Máq. Cabos	Máq, Cabos	12	3	20kg
4.1- Ponte de Glúeteos	Peso Livre	12/15	3	20kg
4.2- Bird Dog c/Elástico	Elástico	12/15	3	-

Treino 2- “Anterior”

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1-Supino c/Halteres	Halteres	12/15	3	6/8kg
2-Leg Press	Máquina	12/15	3	75kg
3-Supino Inclinado	Smith Machine	12/15	3	-
4-Lunge no Banco c/Halteres	Halteres	12	3	10/12kg
5-Elevação Frontal c/Halteres	Halteres	12/15	3	2/4kg
6-Bíceps Barra W	Barra W	12	3	14kg
7-Bycicle Crunch	Discos	12/15	3	-

Treino 3- “Posterior”

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1-Lat Pull Down	Máquina	12/15	3	25kg
2-“Good Morning”	Barra Livre	12/15	3	10/12kg
3-Remada Unilateral (Serrote)	Halteres	12/15	3	8kg
4-Extensão da Coxa Máq. Cabos	Máq. Cabos	12	3	10kg
5-Elevação de Trapézios c/Halteres	Halteres	12/15	3	8kg
6-Tríceps Dips c/Peso Livre	Peso Livre Step	12	3	5kg
7-Elevação dos Gémeos Unilateral	Step Peso Livre	12/15	3	10/15kg
8-“Superman”	-	12/15	3	-

Anexos 7 - Plano de Treino II do Cliente A

Treino 1 - “Full Body”

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1.2-Leg Extension	Máquina	12	3	35kg
1.2- Supino Barra Livre	Barra Livre	12	3	26kg (apenas barra)
2.1- Leg Curl	Máquina	12	3	35kg
2.2- Remada Baixa	Barra Livre	12	3	20kg (apenas barra)
3.1- Bíceps Unilateral c/halteres	Halteres	10	3	4kg
3.2- Tríceps à Testa	Halteres	10	3	10kg
4- Butterfly Sit-Ups	-	20	3	-

Treino 2 - “Anterior”

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1.1-Back Squat	Barra Livre	12	3	30kg
1.2-Crossover	Smith Machine	12	3	7kg
2.1- Lunge (front foot elevated)	Step + Halteres	12	3	8kg
2.2- Supino Inclinado	Barra Livre	12	3	20kg (apenas barra)
3-Press Ombros	Halteres	12	3	6kg
4- Tríceps Unilateral c/polia	Smith Machine	10	3	10kg
5- Mountain Climbers	Discos	20	3	-

Treino 3- “Posterior”

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1.1- Elevações c/elástico	2x elásticos	8/10	3	-
1.2- Hip Thruster	Barra Livre	12	3	35kg
2.1- KB Deadlift	Kettlebell + Elástico	12	3	16kg
2.2- “Good Morning”	Barra Livre	12	3	20kg (apenas barra)
3- Elevação Unilateral Gémeos	Step + Halteres	10	3	10kg
4- Elevação + Rotação Externa Trapézios	Halteres	12	3	10kg
5- Bird Dog	Elástico	20	3	-

Anexos 8 - Plano de Treino I do Cliente C

Treino 1- “Full Body”+ Challenge

Parte 1

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1-Thrusters	Mochila	15/20	3/4	5kg/10kg
2-Chest Press	Mochila	15/20	3/4	5kg/10kg
3-DeadLift +Row	Mochila	15/20	3/4	5kg/10kg
4-Frog Bridges	Mochila	15/20	3/4	5kg/10kg
5-Leg Raises (por cima da mochila)	Mochila	15/20	3/4	-
6-Russian Twists	Mochila	15/20	3/4	-

Parte 2-CHALLENGE

Objetivo Primcipal	Detalhe
Realizar 150 Single Unders o mais rápido possível;	A cada 30 single unders tem de realizar: ✓ 5 Knee Push-Ups ✓ 10 Squats ✓ 15 Glute Bridge

Treino 2- HIIT (40´on/20´off)

Circuito 1 - “Upper Body”

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1- Air Squat	-	40` on/20`off	4	-
2-Plank (Hand Taps)	-	40` on/20`off	4	-
3-Unilateral Glute Bridge	-	40` on/20`off	4	-
4- Plank (Hand Taps)	-	40` on/20`off	4	-
5-Skipping	Escadas	40` on/20`off	4	-

Circuito 2- “Lower Body”

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1-Wall Push-Up	-	40` on/20`off	4	-
2-Sit-Ups	-	40` on/20`off	4	-
3-Bird Dog	-	40` on/20`off	4	-
4- Sit-Ups	-	40` on/20`off	4	-
5-Dips	Cadeira	40` on/20`off	4	-
Notas	• Efetuar 4 séries intercaladas de cada um dos circuitos, isto é, realiza uma série do Circuito 1, depois uma série do Circuito 2, com o objetivo de ir dando algum repouso aos grupos musculares requeridos, com a troca constante de circuito; • Descansa entre o Circuito 1 e o 2 apenas 30 segundos; Após o Circuito 2 descansa não mais que 1 minuto e 30 segundos;			

Treino 3

Parte 1- “AFAP” (As Fast As Possible)

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1-Chair Push-Up	Cadeira	5	3	-
2-Superman +Lat Pull Down	-	10	3	-
3-Lunges +High Knee	-	15	3	-
4-Alternating V-Ups	-	20	3	-
5-Sumo Squat	-	25	3	-
Notas	Tem de executar por duas vezes as 3 séries do circuito, descanso após as 3 séries 3 minutos;			

Parte 2 - Circuito Tabata

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1- Plank Burpee	-	20` on/10`off	3	-
2-Flutter Kicks	-	20` on/10`off	3	-
3-Jamping Jacks	-	20` on/10`off	3	-
4- Raised Legs Crunch	-	20` on/10`off	3	-
5-Jump Squat	-	20` on/10`off	3	-
Notas	O descaso após cada série, não deve exceder os 30 segundos;			

Anexos 9 - Plano de Treino II do Cliente C

Treino 1- Isométrico + Circuito

Parte 1 - Isométrico- “Full Body”

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1-Lunge	Mochila	30s/40s	3/4	5kg
2-Incline Push-Ups	-	30s/40s	3/4	-
3-DeadLift	Mochila	30s/40s	3/4	5kg
4-Glute Bridges	Mochila	30s/40s	3/4	5kg
5-Pronated Bicep Curl	Mochila	30s/40s	3/4	-
6-Superman + Lat Pull Down	-	30s/40s	3/4	-
8-Hollow Rock	-	30s/40s	3/4	-

Parte 2 - “AFAP” (As Fast As Possible)

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1-Burpees (Knee Push-Up)	-	5	1	-
2-Standing Knee To Elbow Crunch	-	10	1	-
3-Two Legs Moutains Climbers	-	15	1	-
4-Squat Jumping Jacks	-	20	1	-
5-Sit-Ups	-	25	1	-
6-Squat Jumping Jacks	-	20	1	-
7-Two Legs Moutains Climbers	-	15	1	-
8-Standing Knee To Elbow Crunch	-	10	1	-
9-Burpees (Knee Push-Up)	-	5	1	-
Notas	Executar todos os exercícios, e as suas respetivas repetições no menor tempo possível;			

Treino 2- HIIT (40` on/20`off)

Circuito 1 - "Upper Body"

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1-Ground to Overhead	Haltere	40` on/20`off	4	-
2-Vertical Leg Crunch	-	40` on/20`off	4	-
3-Chair Push-Up	Cadeira	40` on/20`off	4	-
4- Vertical Leg Crunch	-	40` on/20`off	4	-
5-Bicep Curl	Haltere	40` on/20`off	4	-

Circuito 2 - "Lower Body"

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1-Squat	-	40` on/20`off	4	-
2-Plank Arm Raises	-	40` on/20`off	4	-
3-Wall Sit	-	40` on/20`off	4	-
4- Plank Leg Raises	-	40` on/20`off	4	-
5-Step-Ups	Escadas	40` on/20`off	4	-
Notas	• Efetuar 4 séries intercaladas de cada um dos circuitos, isto é, realiza uma série do Circuito 1, depois uma série do Circuito 2, com o objetivo de ir dando algum repouso aos grupos musculares requeridos, com a troca constante de circuito • Descansa entre o Circuito 1 e o 2 apenas 30 segundos; Após o Circuito 2 descansa não mais que 1 minuto e 30 segundos;			

Treino 3

Parte 1 - “AMRAP” (As Many Rounds As Possible) -25 minutos

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1-Plank Burpees	-	5	-	-
2-Knee Push-Ups	-	10	-	-
3-Jumping Lunges+Squat	-	15	-	-
4-Flutter Kicks	-	20	-	-
5-Frog Bridges	-	25	-	-
Notas	Realizar o máximo de rondas possíveis em 25 minutos;			

Parte 2--“AMRAP” (As Many Rounds As Possible)

Exercício/Ordem	Material	Repetições	Séries	Carga
1-High Jumping Jacks	-	20	-	-
2-Hand Walk-Out	-	10	-	-
3-Skipping Punches	-	20	-	-
4- Raised Legs Crunch	-	10	-	-
Notas	Realizar o máximo de rondas possíveis em 10 minutos;			

Anexos 10 - Certificado de Formação

diploma

A **Sapienta Sports** confirma a presença de

Tiago Afonso

portador do Cartão do Cidadão nº 14460521 como **Formando**
na formação **Prevenção de Lesões no Desporto**,
realizada no dia 02 de Maio, na Sapienta Sports, Setúbal.
Esta formação tem o Código de Acção nº 192422883, em Regime à Distância,
de 5h de duração e com 1,0* Unidades de Crédito (UC) de Componente Geral de Treinador de Desporto (TPTD).

* Decreto-Lei 18-A/2020 - Artigo 6.º. Equiparação de unidades de crédito de formação contínua

Sapienta Sports
Improve Your Performance
Setúbal, 06 de Maio de 2020