

# Relatório de Estágio

Gabriel Duarte Miranda

Desporto

jun | 2023

GUARDA  
POLI  
TÉCNICO



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

**POLI  
TÉCNICO  
GUARDA**

## **Relatório de Estágio**

Licenciatura em Desporto

Gabriel Duarte Miranda

1705169

Guarda, junho de 2023

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



Realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio em  
Exercício Físico e Bem Estar, no terceiro ano de Licenciatura em  
Desporto.

**Coordenador:** Professora Carolina Vila Chã

**Tutor de Estágio:** Fábio Adegas

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

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

**Diretor (a) de Curso:** Prof. Doutora Teresa Fonseca

**Entidade Acolhedora:**

**Nome da Instituição de Estágio:** Lux Health Club

**Morada:** R. Oliveira Figueiredo 348, São João da Madeira

**Correio Eletrónico:** [geral@luxhealthclub.com](mailto:geral@luxhealthclub.com)

**Site:** [www.luxhealthclub.com](http://www.luxhealthclub.com)

**Telefone:** 960 157 737

**Tutor De Estágio:** Fábio Xavier Ribeiro Adegas

**Habilitações Académicas:** Licenciatura no ISMAI

**Grau Profissional:** Mestrado

**Nº Cédula Profissional:** Nº 29628

**Estagiário**

**Nome:** Gabriel Duarte Miranda

**Email:** [gabi-310@hotmail.com](mailto:gabi-310@hotmail.com)

**Número do Aluno:** 1705169

**Curso:** Desporto

**Data de Início:**

**Data de Término:** 16/06/2023

**Total de horas realizadas:** 402 horas

## **Agradecimentos**

Ao longo do meu percurso letivo reparei que houve presença de momentos melhores do que outros. Na presença de momentos mais fracos haviam pessoas que me conseguiam dar apoio, logo fico-lhes muito agradecido.

Em primeiro lugar e mais importante quero agradecer aos meus pais por me terem encorajado a sair da minha zona de conforto e que fizeram o possível e o impossível para que seguisse os meus sonhos. Apesar de haver momentos de fraqueza e de vontade de desistir os meus pais sempre estiveram lá presentes para me encorajar, dando-me muita força. Fazendo também parte da família agradeço muito a minha companheira, Sara, por todo o apoio dado, muita paciência, e amor que ia depositando dentro de mim. Foi um grande pilar neste percurso pois sem ela já teria desabado algumas vezes.

Fico muito grato também há minha coordenadora de estágio, professora Carolina Vila Chã por se ter sempre disponibilizado a esclarecer qualquer ti de dúvidas e por ter sido um suporte fantástico nesta caminhada.

Não esquecendo da base de tudo, quero agradecer à Licenciatura por me ter conseguido transmitir todos os conhecimentos para que conseguisse realizar o meu sonho, que era me formar na área do Desporto e Bem-Estar.

Para finalizar e acabando por ir de encontro com a ordem cronológica, agradeço ao meu estágio curricular por toda a confiança depositada, por todo o trabalho entregue e exigido e também pelo carinho que todos os membros integrantes me deram.

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

## **Resumo**

A Parte final, ou seja, a realização do relatório acaba por ser uma parte fulcral do meu curso, pois a licenciatura acaba por acabar com o Estágio, no meu caso em exercício físico e bem-estar.

O mesmo é um compilado de todo o trabalho feito em todos os semestres presentes no terceiro ano, que neste caso são 2 semestres.

O meu estágio foi feito no ginásio Lux health Club que está situado no distrito de Aveiro mais especificamente em São João da Madeira. No início do estágio curricular comecei por fazer um reconhecimento pelo ginásio principalmente pela sala de musculação para conhecer todas as máquinas presentes no mesmo. Tinha de decorar o nome das mesmas para quando um cliente me viesse perguntar eu saber auxiliá-lo sem qualquer tipo de dúvidas.

A medida em que o estágio se ia desenrolando consegui ter mais abertura em todas as áreas da entidade, tanto na sala de exercício, como em treino personalizado ou até mesmo em aulas de grupo. Com essa abertura comecei a ter mais autoconfiança e autonomia em todo o tipo de tarefas.

No estágio o objetivo era utilizar todos os meus conhecimentos que fui adquirindo ao longo de todos os anos de Licenciatura.

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

## **Índice**

<b>Resumo</b> .....	5
<b>Introdução</b> .....	8
<b>Caracterização e análise da entidade acolhedora</b> .....	9
<b>CARACTERIZAÇÃO DA CIDADE</b> .....	10
<b>1. CARACTERIZAÇÃO DO LUX HEALTH CLUB</b> .....	10
<b>1.1.1 LUX HEALTH CLUBS</b> .....	10
<b>1.1.2 LUX HEALTH CLUB SÃO JOÃO DA MADEIRA</b> .....	11
<b>RECURSOS</b> .....	12
<b>RECURSOS FÍSICOS</b> .....	12
<b>Recursos Materiais</b> .....	15
<b>Objetivos e Planeamento</b> .....	17
<b>Áreas de intervenção</b> .....	18
<b>2. Objetivos do Estágio</b> .....	18
<b>2.1. Objetivos Gerais</b> .....	19
<b>2.2. Objetivos Específicos na sala de exercício</b> .....	19
<b>2.3. Objetivos Específicos na aula de grupo</b> .....	20
<b>3. fases de Desenvolvimento do Estágio</b> .....	20
• <b>3.1 Fase de Integrar</b> .....	20
• <b>3.2 Fase de Intervir</b> .....	20
• <b>3.3 Fase Conclusiva</b> .....	21
<b>4. Calendarização</b> .....	21
<b>5. Calendarização semanal</b> .....	23
<b>Atividades Desenvolvidas</b> .....	25
<b>6. Atividades desenvolvidas no estágio</b> .....	26
<b>6.1. Acompanhamento de clientes na sala de musculação</b> .....	26
<b>6.2. Aulas de grupo</b> .....	27
<b>6.2.1 Caracterização de aulas de grupo</b> .....	27
<b>6.2.2 Aula em modo sombra</b> .....	29
<b>6.3. Personal Trainer</b> .....	30
<b>6.4. Avaliação do cliente</b> .....	31
<b>6.5. Anamnese</b> .....	31

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

<b>6.6. Cardiovascular .....</b>	<b>32</b>
<b>6.7. Força.....</b>	<b>33</b>
<b>6.8. Teste de Agachamento .....</b>	<b>33</b>
<b>6.9. Flexibilidade.....</b>	<b>34</b>
<b>7. Estudos Caso .....</b>	<b>35</b>
<b>8. Projeto .....</b>	<b>38</b>
<b>Reflexão Crítica .....</b>	<b>40</b>
<b>Referencias Bibliográficas .....</b>	<b>43</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>45</b>
<b>Mapa de aulas .....</b>	<b>46</b>
<b>Plano de treino do cliente 1.....</b>	<b>47</b>

## **Introdução**

No meu ponto de vista o estágio foi muito importante para mim pois consiste em um processo para conseguirmos evoluir e aprender tanto a nível pessoal como também profissional.

Durante o período do estágio curricular no Lux Health Club, tive a oportunidade de compartilhar vivências com profissionais experientes da área e interagir com os clientes, o que contribuiu para a minha formação e enriquecimento profissional. A minha infância e adolescência foram marcadas pela prática de atividade física e pelo amor ao desporto, motivados pelo ambiente familiar e pelas influências da época em que cresci.

Após passar por diversos empregos que não me satisfizeram como a prática desportiva, descobri o verdadeiro valor do desporto. Combinando o meu interesse em ajudar os outros com a paixão pela atividade física.

A escolha do Lux Health Club como local de estágio foi motivada pela minha vontade de sair da minha "zona de conforto" na Guarda e desafiar-me em um ambiente desconhecido. Na época da seleção, eu tinha apenas a informação visual da sala de musculação, obtida durante os treinos há alguns anos. Esse aspeto positivo foi determinante para a minha preferência por este ginásio em relação a outras opções.

Após a comunicação com a instituição, houve interesse mútuo em realizar o estágio curricular. Foi acordado que eu receberia o apoio necessário por parte da instituição e que aplicaria o conhecimento adquirido para o meu crescimento, bem como para contribuir com a instituição da melhor forma possível. Assim, estabeleci uma parceria com o ginásio.

Durante o estágio, pude vivenciar diversas experiências enriquecedoras, trabalhando em conjunto com a equipa de profissionais e colaborando com os clientes do ginásio. Isso proporcionou um desenvolvimento significativo das minhas competências técnicas e interpessoais. Além disso, tive a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica, contribuindo para o crescimento e sucesso da instituição.

O estágio foi uma experiência valiosa que contribuiu para a minha formação como futuro profissional. Através da partilha de vivências, do contacto com profissionais experientes e da interação com os clientes, pude maximizar a minha experiência, aprimorar o meu conhecimento e desenvolver a minha autonomia. Estou grato pela oportunidade de aprendizagem e crescimento proporcionada pelo estágio nesta instituição.

# **I**

## **Caracterização e análise da entidade acolhedora**

## **CARACTERIZAÇÃO DA CIDADE**

São João da Madeira pertence ao concelho de Oliveira de Azeméis e está localizada na sub-região da Área Metropolitana do Porto, pertencendo à região do Norte e ao distrito de Aveiro.

Ela faz fronteira a Norte com a freguesia de Milheirós de Poiares e a Oeste com a freguesia Arrifana, ambas do Concelho de Santa Maria da Feira. A Sul, a cidade é delimitada por Cucujães e Vila-Chã de S. Roque, do Concelho de Oliveira de Azeméis, do qual fazem parte também Nogueira do Cravo e Macieira de Sarnes, com as quais faz fronteira a este.

Tem uma área urbana de 7,94 km<sup>2</sup>, 22.144 habitantes em 2021 e uma densidade populacional de 2.789 habitantes por km<sup>2</sup>.

Com uma forte marca empreendedora, S. João da Madeira orgulha-se de ser conhecida como a Cidade do Trabalho e Capital do Calçado, mas passou a ser reconhecida também pela força de outros setores de atividade

## **1. CARACTERIZAÇÃO DO LUX HEALTH CLUB**

### **1.1.1 LUX HEALTH CLUBS**

A cadeira Lux Health Club apresenta hoje em dia 5 clubes por Portugal. Um clube situado em São Félix da Marinha, outro em Ovar, mais um localizado em Leça da Palmeira, o penúltimo em Grijó e para finalizar o de São João da Madeira.

## **1.1.2 LUX HEALTH CLUB SÃO JOÃO DA MADEIRA**

O ginásio Lux Health Club situa-se perto do centro de São João da Madeira, mais especificamente na zona industrial da cidade. Junto ao edifício existem os bombeiros voluntários de São João da Madeira e o parque da cidade. É um espaço marcado pela atividade física e lazer.

Este estabelecimento é muito completo pra o mundo do fitness pois apresenta uma gigantesca sala de musculação onde oferece uma vasta variedade de máquinas para os clientes poderem exercitar.

O ginásio é dividido em uma sala de musculação, uma dedicada mais para halteres/pesos livres e uma mais focada para abdominais. Para além disso possui também um segundo piso onde apresenta uma divisão mais focada para crossfit onde está repleta de barras fixas, paralelas, argolas etc... Não esquecendo das aulas de grupo, essas situam-se no segundo piso em Salas específicas, amplas e com excelentes condições.

Existem duas salas, uma focada para aulas de grupo mais dinâmicas, como circuito, jump, pump etc.. e uma mais focada no cicling.

O horário de funcionamento de 2ª feira a 6ª feira é das 7h00 as 23h00, ao sábado abre as 9h00 e encerra as 20h00 e ao domingo já é mais limitado pois abre as 9h00e encerra as 13h00.

O ginásio disponibiliza também diversas atividades e aulas de grupo, para que cada pessoa consiga realizar atividade física. A entidade possui: PUMP, JUMP, HIIT, TAEKWONDO, CYCLING, FAT BURNER, CROSSFIT, KIMAX, PILATES e GAP.

De maneira que o ginásio possa chegar a uma maior visibilidade e conseqüentemente a um maior numero de sócios, a entidade possui uma página no Facebook, Instagram, um site e ainda uma aplicação.

## **RECURSOS**

Este tópico vai servir para abordar os recursos existentes no ginásio, tanto os humanos, físicos e até materiais.

### **RECURSOS FÍSICOS**

Lux Health Club possui um estacionamento privado, dois andares onde o piso 0 encontramos o balneário feminino e o masculino, receção, sala de musculação, zona de abdominais, sala dos professores, sala de avaliação. No 1 andar podemos deparar com o estúdio 1,2 e 3, uma zona de crossfit com barras, argolas entre muitas outras coisas, uma casa de banho e o balneário dos professores.

Os clientes podem usufruir de todas as áreas menos dos gabinetes, balneários dos professores.

Na entidade acolhedora haviam mais pessoas do sexo masculino na sala de musculação. Já nas aulas de grupo apresentava uma maior quantidade de pessoas do sexo feminino. A idade era relativa visto que existem pessoas de todo o tipo a frequentar aquele ginásio.

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



Fig.1 - Entrada



Fig. 2 – Recepção

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



Fig. 3 – Sala 1



Fig. 4 – Sala de Cycling

Estas duas salas estão situadas no segundo piso, uma mais focada em todas as modalidades e outra focada essencialmente em cycling.

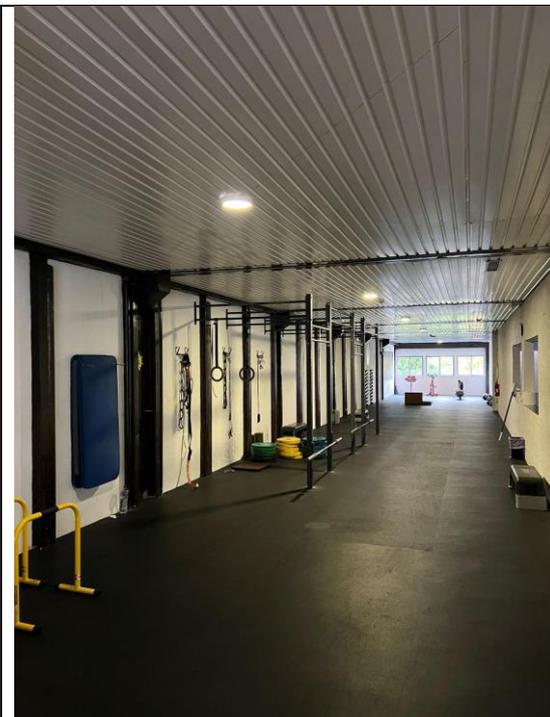


Fig. 5 – Sala de Crossfit

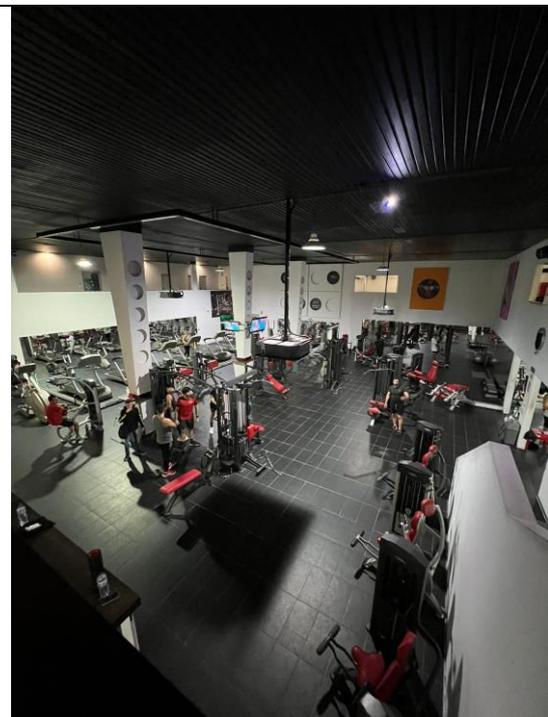


Fig. 6 – Sala de musculação

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

Figura 5 e figura 6 fazem parte das zonas principais do ginásio, uma focada em pesos livres e outra contendo as máquinas essenciais para a musculação.

## Recursos Materiais

A entidade está totalmente equipada com uma grande variedade de máquinas e acessórios que tem o objetivo de promover a saúde de todos os clientes inscritos.

A maioria do material está em perfeitas condições pois com o passar dos anos é renovado, dada também a quantidade de material existente no espaço, é possível usar material ao mesmo tempo que aulas de grupo estão a decorrer.

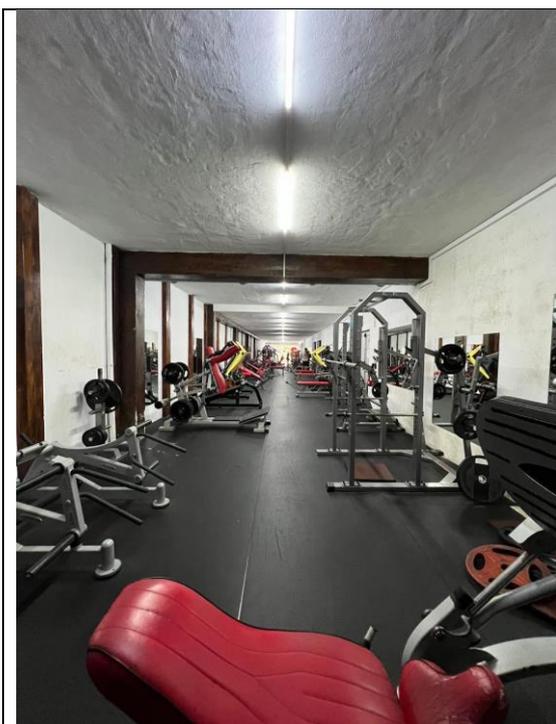


Fig. 7 – Sala de exercício



Fig. 8 – Sala de halteres

Nas figuras apresentadas em cima fazem parte da zona principal do ginásio pois uma é a sala de halteres, contendo todo o tipo de peso e bancos e a outra figura é uma sala contendo diversas máquinas para todo o tipo de exercícios.

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

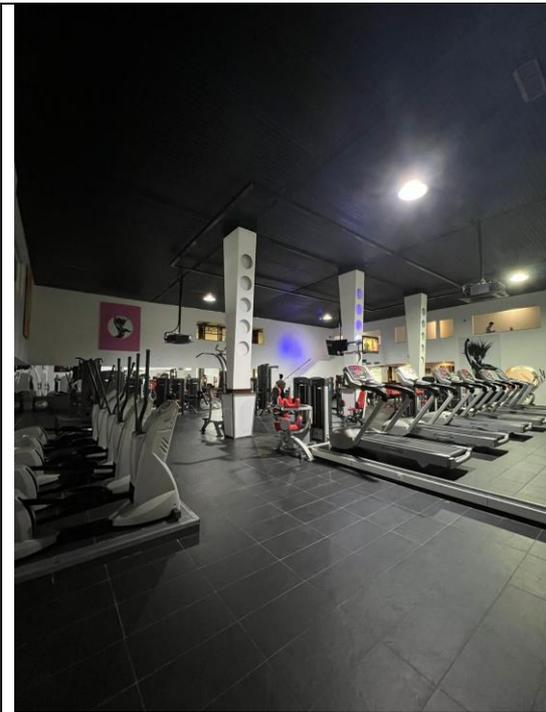


Fig. 9 – Sala com máquinas cardio



Fig. 10 – Sala abdominal

Figura 9 é um local onde apresenta máquinas focadas para cardio, onde contem passadeiras e elípticas, já na figura 10 é uma sala de abdominais contendo diversas máquinas e ate mesmo colções.

Este ginásio infelizmente não possui piscina nem sauna, é um ginásio especialmente focado em musculação e aulas de grupo.

# **II**

## **Objetivos e Planeamento**

## **Áreas de intervenção**

No decorrer do estágio curricular, estive presente em duas áreas distintas nas quais uma era aulas de grupo, outra era a sala de exercício.

Na área de aula de grupo infelizmente não pude dar nenhuma pois não tinha autorização da parte do clube para as dar. Com isso em vez de as dar comecei por fazê-las na mesma para poder captar todos os feedbacks, ver como é que são dadas e orientadas. No início comecei por fazer todas as aulas de grupo para futuramente ver quais eram as que gostava mais e as que poderia a ter mais facilidade.

Na sala de exercício já foi um bocado diferente pois já conseguia ter mais autonomia. Comecei logo no início por comunicar com os clientes para conseguir ganhar mais confiança. Mais tarde já me sentia bem para poder auxiliar em exercícios e até mesmo dar conselhos.

## **2. Objetivos do Estágio**

Desde já levo o estágio para poder aprender mais e para me poder aprofundar mais nos assuntos que tenho mais dificuldade e que são desconfortáveis para mim.

Com o estágio pretendo conseguir interagir mais com o público deixando-me a vontade em qualquer tipo de ocasião, para além disso pretendo também conseguir realizar aulas de grupo pois são muito importantes e difíceis de serem dadas com o devido rigor, para que isso aconteça pretendo observar algumas em "modo fantasma" ou até mesmo fazê-las para conseguir ver todos os feedbacks que o instrutor dá, para além disso pretendo conseguir ver a dinâmica com que as aulas e mesmo a sala de musculação tem, para no futuro conseguir dar aulas de grupo sem qualquer problema.

Com o estágio pretendo, sobretudo, melhorar todos os meus pontos fracos tais como prescrever ou até mesmo treinar pessoas com insuficiências ou patologias. É um ponto muito débil que tento melhorar pois no futuro vai ser muito preciso visto que atualmente a maioria da população apresenta-as.

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

No início torna-se difícil de conseguir associar todos os conteúdos que foram lecionados nas devias disciplinas por conta do nervosismo e também pelo facto de estar a lidar com uma experiência nova, mas ao longo do tempo pretendo que isso mude.

## **2.1. Objetivos Gerais**

- Aprofundar os conhecimentos científicos e técnicos adquiridos aquando das aulas na Licenciatura em Desporto e adaptá-los a contextos reais;
- Adquirir qualidade no desempenho das funções exigidas, procurando melhorar sempre;
- Ser capaz de realizar adaptações tendo em conta o meio e ajustar práticas a situações esperadas e inesperadas;
- Procurar e evoluir como pessoa e profissional através das vivências e das formações, seminários e congressos frequentados, acrescentando mais conhecimento ao já adquirido anteriormente, mantendo-me sempre atualizada em relação à área desportiva;
- observar, avaliar, criticar e melhorar o próprio desempenho;
- Ser proativo em todas as áreas de intervenção;

## **2.2. Objetivos Específicos na sala de exercício**

- Analisar as incorreções posturais nos exercícios e ter capacidade para os corrigir de forma objetiva;
- Adaptar os exercícios ao cliente de maneira a convergir com os seus objetivos, tendo sempre em consideração a saúde e a ética profissional;
- Improvisar métodos e exercícios tendo em conta o contexto;
- Esclarecer dúvidas dos clientes e poder justificar escolhas realizadas com base nos conhecimentos científicos e técnicos adquiridos em aula.

## **2.3. Objetivos Específicos na aula de grupo**

- Realizar aulas em modo sombra e posteriormente dar aulas sozinho;
- Melhorar a capacidade de memorização de coreografias;
- Aperfeiçoar a colocação e projeção da voz;
- Adquirir autonomia na lecionação das diferentes aulas de grupo.

## **3. ases de Desenvolvimento do Estágio**

### **• 3.1 Fase de Integrar**

Na fase inicial do estágio, dediquei o primeiro tempo a tentar-me integrar na organização que me acolhe. O objetivo foi estabelecer metas e pontos-chave do estágio, familiarizar-me com a entidade, compreender o seu modo de funcionamento e elaborar o Plano Individual de Estágio. Além disso, fiz várias observações de treinos e aulas em grupo, e praticarei todas as aulas disponibilizadas pelo clube.

### **• 3.2 Fase de Intervir**

Durante a fase de intervenção, irei aplicar os objetivos definidos no meu Plano Individual de Estágio que desenvolvi. Vou continuar a observar treinos e a praticar as aulas de grupo disponíveis. Na sala de exercício, estarei disponível para ajudar os membros que precisem de apoio. Além disso, irei realizar avaliações de condição física, observando e analisando o desempenho dos clientes, para poder prescrever planos de treino personalizados que os ajudem a melhorar os seus resultados e alcançar os seus objetivos.

### • 3.3 Fase Conclusiva

Na fase final do estágio, irei avaliar se atingi todos os objetivos estabelecidos e se adquiri novas metodologias, experiências e conhecimentos relevantes para o meu crescimento profissional. Vou finalizar o Relatório de Estágio e o dossier correspondente, assegurando que todas as informações necessárias estão incluídas. Por fim, irei cumprir todos os requisitos de avaliação da disciplina de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar.

## 4. Calendarização

A calendarização semanal e anual do estágio foi elaborada no início do estágio tendo em conta o guia de funcionamento da unidade curricular de estágio de Exercício Físico e Bem-Estar.

O GFUC recomendava que fosse cumprido um total de carga horária de 400 horas.

Fig.11 – Calendarização anual

	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
								1	
		1						2	
		2			1	1		3	
		3	1 f		2	2		4	1
		4	2		3	3		5	2
	1	5	3		4	4	1	6	3
	2	6	4	1	5	5	2	7	4
	3	7	5	2	6	6	3	8	5
	4	8	6	3	7	7	4	9	6

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

	5	9	7	4	8	8	5	10	7
	6	10	8 f	5	9	9	6	11	8
	7	11	9	6	10	10	7	12	9
	8	12	10	7	11	11	8	13	10
	9	13	11	8	12	12	9	14	11
	10	14	12	9	13	13	10	15	12
	11	15	13	10	14	14	11	16	13
	12	16	14	11	15	15	12	17	14
	13	17	15	12	16	16	13	18	15
	14	18	16	13	17	17	14	19	16
	15	19	17	14	18	18	15	20	17
	16	20	18	15	19	19	16	21	18
	17	21	19	16	20	20	17	22	19
	18	22	20	17	21	21	18	23	20
	19	23	21	18	22	22	19	24	21
	20	24	22	19	23	23	20	25	22
	21	25	23	20	24	24	21	26	23
	22	26	24	21	25	25	22	27	24
	23	27	25	22	26	26	23	28	25
	24	28	26	23	27	27	24	29	26
	25	29	27	24	28	28	25	30	27
	26	30	28	25	30	29	26	31	28
	27		29	26	31	30	27		29
	28		30	27		31	28		30
	29		31	28			29		
	30			29			30		
	31			30					
				31					

Caixas a vermelho	Dias de estágio realizados
-------------------	----------------------------

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

## 5. Calendarização semanal

O horário semanal de estágio foi composto por 11 horas (8 horas na sala de exercício e 3 horas em aulas de grupo. Este foi o horário base, no entanto, houve algumas semanas em que o horário se prolongou por 30 minutos ou até mesmo 1 horas após o horário, assim como também houveram alguns dias em que foi necessário a minha presença na sala de exercício ou atividades organizadas pelo ginásio.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00							
08:00							
09:00							
10:00				Sala de exercício			
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00				Sala de exercício E aulas de grupo			
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

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

Fig.12 – Calendarização Semanal

Os retângulos a vermelho são as zonas em que ia estagiar. Segunda, terça-feira e quarta-feira não conseguia estagiar pois estava na universidade e só conseguia vir para o local de estágio na quarta-feira a noite para estar apto quinta-feira de manhã. Por vezes como já citei anteriormente podia coincidir em ficar mais alguma hora ou até mesmo ir em outro dia, que normalmente era aos sábados.

# **III**

## **Atividades Desenvolvidas**

## **6. Atividades desenvolvidas no estágio**

Nesta parte do relatório vão ser referidas todas as atividades que foram desenvolvidas no decorrer do estágio, incluindo áreas como também possíveis formações que participei.

### **6.1. Acompanhamento de clientes na sala de musculação**

A prática de atividade física tem vindo a aumentar devido a razões relacionadas com saúde, bem-estar, estética e lazer. No entanto, é importante salientar que esta adesão pode ter consequências negativas caso não seja realizada de forma adequada. Muitas pessoas optam por fazer exercício sozinhas e sem serem orientadas, o que pode resultar em lesões graves devido a uma má execução dos exercícios. A falta de acompanhamento profissional, tanto na execução dos exercícios como no planeamento do treino, é uma das principais razões para o risco de lesões.

Neste sentido, é essencial o acompanhamento por profissionais qualificados na área do desporto, de modo a prevenir lesões, especialmente aquelas causadas por uma técnica inadequada. A minha primeira atividade autónoma durante o estágio consistiu no acompanhamento geral dos clientes na sala de exercício, sendo também a atividade com maior número de horas dedicadas ao longo do estágio.

Durante este acompanhamento, recebi e orientei os clientes no ginásio, esclareci dúvidas sobre os exercícios e forneci conselhos de treino personalizados de acordo com os seus objetivos. Além disso, prestei auxílio na execução dos exercícios, corrigindo posturas e erros técnicos, adaptando as cargas dos exercícios, realizando avaliações e reavaliações da condição física, planeando treinos, observando as aulas ministradas pelos profissionais do ginásio e refletindo sobre as mesmas. Também promovi a organização da sala de exercício e a segurança dos clientes.

## **6.2. Aulas de grupo**

A aulas de grupo tem como objetivo permitir-me experimentar diferentes modalidades e escolher aquela com a qual me identificasse mais para que no futuro vá aprimorando as minhas habilidades. Durante o início do estágio curricular, infelizmente não tive muitas oportunidades de poder participar nas aulas de grupo, mas mal tive oportunidade fiz disso uma rotina e uma obrigação. As aulas de grupo foram uma experiência enriquecedora, pois além de explorar novas modalidades, pude conhecer os instrutores que as lecionavam, com os quais ainda não tinha tido contacto, com isso consegui também esclarecer muitas dúvidas que tinha. Esta atividade desempenhou um papel importante na minha decisão de especialização em determinadas modalidades. Ao longo deste processo, pude assimilar diferentes metodologias, estilos de condução de aula, formas de comunicação e, acima de tudo, aprofundei os conhecimentos e técnicas de cada modalidade

### **6.2.1 Caracterização de aulas de grupo**

- **PUMP: O Pump** é uma modalidade praticada com **barras e pesos** em movimentos sincronizados.  
Este tipo de aula é focado para a definição muscular e resistência física.  
Para além disso o exercício possui diferentes níveis de condicionamento.
- **JUMP:** esta modalidade consiste em um exercício aeróbico praticado num minitrampolim. Neste tipo de aulas tem o objetivo de pular nesse minitrampolim fazendo uma série de movimentos específicos e diversificados, mas claro com intensidades diferentes.
- **HIIT:** HIIT é uma sigla de High Intensity Interval Training.  
Esta aula é feita em circuito e acaba por intercalar momentos de exercício com momentos de repouso.
- **TAEKWONDO:** O Taekwondo é uma arte marcial que surgiu na Coreia. O objetivo desta arte marcial é possibilitar o praticante adquirir corpo e mente forte respeitando sempre a disciplina e humildade.

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

- **CYCLING:** Este tipo de aula é dado com uma bicicleta fixa, música, animação e com um grupo onde busca o mesmo foco e objetivo. O professor que for realizar este tipo de aula tem de lembrar os praticantes sobre os vários tipos de intensidades que a aula pode ter e sobre os vários níveis de “peso” que podem ter de regular.
- **FAT BURNER:** É uma aula similar a HIIT pois foi baseada nessa modalidade e consiste em um exercício que alterna intervalos de atividade. Para além disso é uma aula mais curta.
- **CROSSFIT:** Este tipo de aula de treino, tem por base uma variedade de exercícios realizados com muita intensidade.  
Tem como finalidade permitir o desenvolvimento de diversas capacidades corporais. É uma aula intensa e dolorosa que encadeia vários exercícios com vários estímulos diferentes.
- **KIMAX:** Esta aula é mais dedicada para combate, é uma aula que apresenta saco de boxe.  
Os participantes têm direito a proteções para os pulsos e punhos, tem também luvas especiais para poderem socar o saco sem qualquer risco de lesão.  
Existem vários rounds que compõem a aula, é uma modalidade que inclui várias técnicas de Boxe, Muay Thai, Kickboxing cujas combinações são simples ou intensas.
- **PILATES:** Esta modalidade já é o oposto das outras pois é mais focada em exercícios de alongamento e fortalecimento da musculatura.  
Essa técnica busca melhorar o equilíbrio, a flexibilidade e a postura corporal.  
Não deixa de ser dolorosa pois busca músculos que raramente são treinados e utilizados pois incorpora elementos de yoga e formas ocidentais.
- **GAP:** Este tipo de aula busca trabalhar e focar mais o Glúteo, Abdominal e Pernas (GAP). Foi criada no Brasil, é uma modalidade aeróbia realizada com música alta e em que as batidas dão ritmo a realização dos exercícios.

## **6.2.2 Aula em modo sombra**

Ao longo da realização de aulas de grupo, senti que fui ganhando um pouco de autonomia ao realizar todas as aulas de grupo. Inicialmente tentei realizar em modo sombra, mas o meu tutor deu a ideia de as realizar para também ir vendo como era dar uma aula e para também sentir o peso e a complexidade apesar de sinceramente as aulas não me chamarem muito a atenção. Parecendo ou não, mas esta tarefa foi importante para explorar novas áreas e também para conseguir descobrir que modalidades me atraem mais, com a realização das mesmas consegui desenvolver melhor as minhas capacidades, ver possíveis feedbacks e até mesmo ganhar resistência para realizar uma aula inteira.

### **6.3. Personal Trainer**

Personal Trainer ou até mesmo o treino personalizado consiste no acompanhamento individualizado de cada cliente, visando alcançar de forma eficaz os seus objetivos, sempre priorizando a saúde e a segurança da pessoa concomitante. Além de ser importante para atingir os objetivos desejados, o acompanhamento individual também desempenha um papel fundamental na motivação dos alunos. A motivação é, provavelmente, o fator mais importante em um programa de exercícios bem-sucedido pois o cliente é constantemente seguido.

Na área de intervenção do treino personalizado, existem diversos estudos de caso disponíveis, porém, vou citar e apresentar apenas um exemplo pois o resto vai estar disponível no dossier. O acompanhamento é composto por três fases principais: a fase de avaliação, a fase de compreensão/prescrição de exercícios e a fase de avaliação dos resultados, que leva à adaptação do plano de treino.

Durante uma fase de avaliação, são analisados individualmente as capacidades físicas, o histórico de saúde e os objetivos específicos de cada cliente. Com base nessas informações, é possível criar um plano de treino personalizado que leve em consideração as necessidades individuais.

## **6.4. Avaliação do cliente**

Com a entrada do cliente na entidade acolhedora ou até mesmo com necessidade de saúde é muito importante não só para ter conhecimento acerca da aptidão física, mas também para podermos ver e avaliar a aptidão física do mesmo para podermos fazer testes posteriores como também o planeamento do exercício em si.

A avaliação tem de ser começada pela parte preliminar do estado de saúde do individuo ou até mesmo pelo estilo de vida que acarreta, as informações recolhidas posteriormente são usadas para selecionar os clientes para os testes. Para além disso usam-se também para revelar possíveis clientes com contraindicações médicas para a prática de exercício físico.

Logo é de extrema responsabilidade, todos os profissionais que estão ligados ao desporto conhecer de forma minuciosa o estado de saúde dos seus pacientes antes de iniciar um programa de exercícios.

## **6.5. Anamnese**

O primeiro passo na avaliação inicial do cliente é obter o seu consentimento. O consentimento informado permite que o cliente compreenda o programa em geral, os riscos associados, a confidencialidade dos seus dados e a possibilidade de interromper o programa a qualquer momento, se assim o desejar.

Depois de ganhar o consentimento do cliente começamos com a avaliação. Esta avaliação chamada de anamnese acaba por ser importante pois com ela podemos precaver riscos durante a execução de exercício físico. A prática de exercício físico, como sabemos, é um benefício para a saúde de um cliente mas existem clientes que ao aumentar o grau de exercício pode acarretar problemas ou ameaça de problemas cardiovasculares.

Por esse acontecimento ao longo do meu estágio curricular decidi fazer testes, não só que comprovasse fatores de risco de doenças cardiovasculares como também condições.

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

O que foi realizado por mim continha análise postural, avaliação da composição corporal, mas mais importante os hábitos do cliente. Como por exemplo hábitos alimentares, sobre exercício que poderia realizar e para acabar o propósito que tinha para ter entrado no ginásio.

## **6.6. Cardiovascular**

O objetivo da realização de testes cardiovasculares é conseguir avaliar a aptidão física do cliente.

O cliente deve de realizar vários procedimentos como por exemplo antes de começar a fazer, o cliente deve de aquecer durante 3 a 5 minutos. O teste em si tem de ter as indicações e deve de ser realizado a uma velocidade apropriada, é permitido andar, mas o principal propósito é fazer a avaliação em menos tempo possível.

Parecendo ou não a resistência cardiorrespiratória é um item imprescindível para a aptidão física.

Tendo em conta o  $\dot{V}O_2$  max, ou seja, a taxa de aproveitamento total de oxigénio acaba por refletir a quantidade de alguns órgãos conseguirem conduzi-lo para o tecido muscular durante a realização de exercícios vigorosos.

Nos meus estudos tinha de fazer uma avaliação a competência cardiovascular, logo acabei por utilizar o teste de 1 milha, porque, é um teste mais acessível e também acaba por ser um teste mais rápido de ser realizado. Tinha de escolher um teste mais rápido pois só conseguia ir estagiar dois dias por semana devido a ter aulas até quarta-feira e só poder ir estagiar quinta-feira e sexta-feira.

Ele tem como objetivo o cliente conseguir andar 1 milha no menor tempo possível, ou seja, o mais veloz que conseguir. Depois de conseguir realizar o percurso dito anteriormente a frequência cardíaca do cliente vai estar mais alta, por isso ela é retirada rapidamente, conseguindo assim apontá-la. Depois de ser retirada temos de ver também o tempo que demorou a fazer o percurso.

## **6.7. Força**

Tendo em conta o  $\dot{V}O_2$  max, ou seja, a taxa de aproveitamento total de oxigénio acaba por refletir a quantidade de alguns órgãos conseguirem conduzi-lo para o tecido muscular durante a realização de exercícios vigorosos.

Nos meus estudos tinha

Força máxima é utilizada para um teste, usa-se um teste destes para conseguirmos avaliar a capacidade máxima de um cliente. Essa capacidade dá-se à força muscular em alguns exercícios propostos. pode ser realizado como teste de 1 repetição máxima que por sua vez acaba por ser o mais famoso e utilizado. Ele acaba por conseguir definir a maior carga que o cliente consegue puxar em alguns exercícios como por exemplo:

- Agachamento livre;
- Supino reto;
- Deathlift.

Quando o teste está a ser realizado é muito importante o cliente manter uma postura correta para que assegure a sua segurança durante a realização do mesmo. Para finalizar os resultados obtidos podem ajudar a acompanhar a evolução do cliente ou até mesmo ver possíveis desequilíbrios musculares.

## **6.8. Teste de Agachamento**

O teste de agachamento é um dos exercícios para conseguirmos medir a força máxima dos membros inferiores. Para conseguirmos realizar este teste o cliente deve de colocar o máximo de carga que consegue suportar no exercício de agachamento livre.

O agachamento consiste em o cliente colocar uma barra posicionada nas costas e agachar fazendo assim 1 repetição máxima.

## **6.9. Flexibilidade**

Para se conseguir realizar o teste de flexibilidade, o cliente tem de se sentar no chão mantendo as pernas esticadas apontadas para a frente, ou seja, com os joelhos e tornozelos juntos, a partir dessa posição o executante deve de tentar tocar nos pés ou até mesmo passar mantendo sempre os braços esticados e o tronco inclinado para a frente. Para finalizar o método utilizado para conseguir medir o resultado é medir desde a ponta dos pés até o local alcançado. O objetivo assim é tentar avaliar a flexibilidade dos membros inferiores fazendo o procedimento mencionado anteriormente.

Também pode ser medida com uma caixa, fazendo o procedimento citado anteriormente, mas a planta dos pés tem de tocar na caixa. A caixa contém medidas na parte de cima para quando o cliente tentar chegar ao máximo conseguirmos retirar os dados na hora. O executante também tem 3 tentativas para conseguir realizar o teste e o resultado é contado como o melhor das 3.

É importante também relembrar que a flexibilidade varia conforme o sexo e a idade do cliente. Mesmo que varie ela é possível ser melhorada através de uma prática regular de certos exercícios planeados. O treino de flexibilidade tem o propósito de aumentar a amplitude dos grupos musculares e até mesmo dos tendões.

Para melhorarmos a flexibilidade é preciso ser consistente em realizar vários treinos que contenham exercícios específicos para tal.

## **7. Estudos Caso**

Para os estudos caso foram feitos vários acompanhamentos individualizados em 4 clientes do ginásio Lux Health Club.

Esse acompanhamento foi iniciado com a anamnese com o questionário Par-Q aplicado a todos os clientes. Apliquei o questionário com o intuito de ver se havia alguma patologia associado que pudesse interferir a prática do exercício físico.

Ao me certificar que estava tudo em ordem para poder prosseguir, comecei com as avaliações antropométricas, avaliando a composição corporal (exemplo da gordura visceral, peso da massa óssea, bio impedância entre várias outras coisas), avalei também as medidas (como por exemplo dos bíceps direito e esquerdo, a cintura, o quadril entre vários outros pontos).

Ao conseguir fazer todos os processos de avaliação prossegui com a criação do plano de treino individual para cada caso pois cada cliente tinha um objetivo diferente como por exemplo, dois clientes procuravam o objetivo de ganho de massa muscular pois eram ectomorfos e apresentavam peso abaixo da média, o terceiro cliente apresentava o contrário, ou seja, era endomorfo. Apresentava excesso de peso e queria perder gordura. Para finalizar o último caso estudo era mesomorfo pois apresentava volume e densidade muscular. O objetivo dele era tonificar perdendo só a massa gorda.

Os estudos caso vão ser identificados e detalhados abaixo contendo todas as informações.

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

### **7.1. Primeiro Cliente**

O cliente já frequentava o ginásio a cerca de 3 meses, mas não era acompanhado, realizava treinos sem planificação. Por frequentar e treinar no ginásio a 3 meses sempre foi uma ajuda pois assim já estava habituado as máquinas e até mesmo aos exercícios mais básicos, assim o cliente já tinha uma adaptação anatómica e já não era nada novo para ele.

O cliente era consistente pois vinha treinar todos os dias da semana, ou seja, de segunda-feira a sexta-feira. Devido a essa consistência rendeu-lhe uma evolução significativa, acabou por ficar mais motivado e contente com o progresso que estava a ter. Conseguia progredir cargas e até mesmo ter uma execução melhor. Sempre que possível ajudava-o nos treinos para que se sentisse mais confiante/confortável a realizar os exercícios. Acabava também por lhe ensinar técnicas para conseguir melhorar a contração muscular.

## **7.2. Segundo Cliente**

O segundo estudo caso era idêntico ao primeiro, mas a única diferença era que não tinha muito tempo para treinar logo tive de aplicar um tipo de treino diferente. Experimentei aplicar um tipo de treino em superséries. Estes treinos consistem em o cliente realizar um exercício seguido de outro sem haver descanso.

O cliente apresentava as seguintes características:

- Tem 1 metro e 72 centímetros;
- Tem 24 anos;
- Pesa 60 kilos;
- IMC 19.5.

O treino que lhe foi aplicado como foi mencionado anteriormente foi em superséries devido a falta de tempo que tinha. Apliquei este tipo de treino porque superséries para além de serem treinos de hipertrofia dão um estímulo extra ao músculo conseguindo haver uma melhor contração muscular. Existem alguns tipos de superséries mas a que utilizei mais foi para os agonistas.

## **8. Projeto**

Uma das partes do estágio era os estagiários realizarem um projeto que promovesse a prática de exercício físico.

Juntei o útil ao agradável pois perto da entidade acolhedora existe o parque da cidade. Com a existência desse parque repleto de natureza pensei logo num projeto que incluísse a ida para esse parque. A ideia para o meu projeto foi a realização de uma aula de grupo no parque. A aula de grupo que ia ser realizada ia ser de ioga pois é uma aula mais calma e relaxante. Visto que o ginásio é um lugar agitado e onde o foco principal é o “barulho” e o exercício pensei que fosse uma boa ideia para os clientes terem um momento de paz, calma e interação com a natureza.

O parque citado é designado por “parque do rio ul”, é um espaço repleto de vegetação e paz, onde passa um rio no meio que contém seres vivos como por exemplo peixes e patos. O parque é moderno e destacado principalmente pelos seus muros grandes e robustos de granito a todo redor e pelo leito do rio. É um lugar excelente para lazer e passar momentos em paz com a família. Tem um espaço equivalente e mais ou menos 30 campos de futebol, em que possui zonas amplas.

Com a contextualização do local a ideia era substituir o local da realização da aula que está marcada no domingo às 10:30h da manhã e em vez de ser no ginásio que é um local reservado, “artificial” e sem luz natural, ia ser no parque onde os clientes podiam ter uma experiência nova, onde ia predominar a paz, harmonia e descanso mental. O projeto teria início às 10:00h da manhã onde todos os clientes com interesse iam-se reunir a frente da entidade acolhedora para depois prosseguirmos todos até ao parque. Íamos todos a pé com o devido material até um sítio estratégico, de preferência sem movimentação e com sombra.

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

Para finalizar iam ser feitos cartazes 1 semana antes para podermos promover a atividade para que mais clientes pudesses aderir, uns por solidariedade, mas outros com o devido interesse de esparecer, saindo da rotina e da “confusão”.

A atividade chegou a ser realizada como tinha sido previsto, teve uma presença de 16 pessoas sem contar com o professor.

A minha função tecnicamente era organizar o invento promovendo e dando a ideia, para além disso era também realizar a aula como professor. Infelizmente devido a situação de eu não poder dar aulas, a professora que estava colocada teve de a realizar, logo fiquei com a função de acompanhar e encaminhar os participantes.

# **IV**

## **Reflexão Crítica**

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

Com a oportunidade de realizar o estágio deparei-me que é uma fase importante para conseguirmos realizar uma transição entre um meio de formação para profissional pois com o estágio já nos deparamos com situações reais de trabalho. Com as situações conseguimos captar experiências na área nunca antes passadas e com elas conseguimos evoluir gradualmente, acabando por crescer na área e a nível pessoal.

Um dos pontos importantes na realização do estágio foi a superação de alguns desafios que tinha dificuldade tais como a ligação com o público. Com o estágio consegui ser mais dinâmico conseguindo-me relacionar mais com o público, ajudando-os nos exercícios como mesmo a nível pessoal. Com o relacionamento conseguia perceber se alguns tinham patologias ou até mesmo algumas dificuldades. Para além disso também me consegui ajudar a definir uma imagem mais profissional e até mesmo conseguir expressar mais as minhas opiniões que não só me iam ajudar a mim, mas também aos clientes ou até mesmo a entidade acolhedora.

Os primeiros tempos dentro da entidade foram um bocado chocantes devido a exposição ao público e por ter de transferir toda a minha informação aprendida na teoria, mas que desta vez tinha de aplicar na prática. No entanto consegui facilmente contrariar essa dificuldade porque felizmente também me consigo habituar a qualquer situação de trabalho. Comecei-me a sentir muito mais confortável e confiante também ao conseguir interagir mais com os clientes e a conseguir ajudá-los em todos o tipo de assuntos. Mesmo que tivesse mais facilidade sentia a necessidade de rever alguns assuntos pois na hora certa por vezes faltava-me informação ou até mesmo bloqueava.

Também aprendi no estágio que nem todos os clientes vem para o ginásio com o objetivo de estética, muito cliente vem com problemas de saúde ou até mesmo psicológicos e acabam por usar o exercício para melhorar. Aprendi que o nosso papel como professor não é só auxiliar em exercícios ou prescrever treinos. O nosso papel vai muito para além disso, ajudamos também na parte psicológica.

Para finalizar menciono que este relatório aqui realizado tem como objetivo mostrar todo o trabalho feito nestes semestres fazendo assim uma observação de todos os momentos bem-sucedidos como também os menos agradáveis.

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

Sinto orgulho por conseguir ver que evolui durante estes dois semestres e por sentir que finalmente me sinto 100% pronto para interagir com o público em todos os aspetos possíveis. Para além do nível pessoal sinto também felicidade por ter feito parte da equipa Lux Health Club e por ter conhecido pessoas extraordinárias que me ajudaram em todos os aspetos necessitados. Guardo comigo memórias incríveis que nunca vão ser desprezadas.

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

# **V**

## **Referencias Bibliográficas**

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

Carneiro, D. (2011). Prescrição de exercício físico: A sua inclusão na consulta. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 27(5), 470–479.  
<https://doi.org/10.32385/rpmgf.v27i5.10890>

Dias, I., Franco, S., Ramos, L. R., & Simões, V. (2020). Desenvolvimento e Validação do Sistema de Observação do Clima de Aula em Aulas de Grupo de Fitness–Aplicação Piloto em Idosos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 112–127.

Israel, M. N., & Duarte, A. M. (2000). *MOTIVAÇÃO INICIAL PARA A PROFISSÃO DOCENTE DOS ALUNOS DO CURSO DE DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DO PORTO*. 8.

# **VI**

## **Anexos**

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

## Mapa de aulas

<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
07H30	07H30	10H00	07H30	07H30	10H00	10H00
<b>WOD</b>	<b>CYCLING</b>	<b>POWER</b>	<b>TREINO FUNCIONAL</b>	<b>CYCLING</b>	<b>CYCLING</b>	<b>WOD</b>
10H00	10H00	12H45	10H00	10H00	10H30	10H30
<b>TOTAL CONDICIONAMENTO</b>	<b>PILATES</b>	<b>WOD</b>	<b>WOD</b>	<b>CYCLING</b>	<b>OXIGENO</b>	<b>YOGA</b>
12H45	12H45		12H45			
<b>CORE 15'</b>	<b>POWER</b>	15H30	<b>CORE 15'</b>	15H30	15H30	
		<b>CYCLING</b>		<b>WOD</b>	<b>HIIT</b>	
15H30	18H30	18H00	18H30	18H30		
<b>HIIT</b>	<b>UBOUND</b>	<b>CROSS</b>	<b>CYCLING</b>	<b>HIIT 30'</b>		
18H30	19H00	18H30	18H30	19H00		
<b>POWER</b>	<b>CYCLING</b>	<b>KIMAX</b>	<b>PILATES</b>	<b>HYPER C 30'</b>		
19H30	19H30	19H00	19H45	19H00		
<b>CYCLING</b>	<b>YOGA</b>	<b>CYCLING</b>	<b>GAP</b>	<b>CYCLING</b>		
20H00	20H30	19H30	20H00	19H30		
<b>FATBURN</b>	<b>CROSS</b>	<b>POWER</b>	<b>CROSS</b>	<b>TAEKWONDO</b>		

Fig. 13 – Mapa de aulas de grupo

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

## **Plano de treino do cliente 1**

<b>Segunda-Feira (treino de peito)</b>
<b>Supino reto</b> – 4 series de 8 repetições
<b>Aberturas no banco</b> - 4 series de 12 repetições
<b>Supino inclinado</b> - 4 series de 8 repetições
<b>Aberturas inclinadas</b> - 4 series de 12 repetições
<b>Crossover na polia</b> - 4 series de 12 repetições
<b>Trícep na polia</b> - 4 series de 8 repetições
<b>Trícep francês</b> - 4 series de 12 repetições
<b>Terça-Feira (treino de pernas)</b>
<b>Agachamento livre</b> -4 series de 8 repetições
<b>Hack Machine de frente</b> - 4 series de 12 repetições
<b>Extensora unilateral</b> - 4 series de 12 repetições
<b>Cadeira flexora</b> - 4 series de 12 repetições
<b>Prensa</b> -4 series de 12 repetições
<b>Aberturas com haltere</b> - 4 series de 12 repetições
<b>Press Militar com haltere</b> - 4 series de 8 repetições
<b>Remada alta na polia</b> - 4 series de 8 repetições
<b>Crucifixo invertido na máquina</b> - 4 series de 12 repetições
<b>Quarta-Feira (treino de costas)</b>
<b>Elevações</b> - 4 series de MAX repetições
<b>Puxador ao peito</b> - 4 series de 12 repetições
<b>Remada curvada</b> - 4 series de 8 repetições
<b>Pull Over na polia</b> - 4 series de 12 repetições
<b>Remada convergente</b> - 4 series de 8 repetições
<b>Bícep na polia</b> - 4 series de 8 repetições

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

<b>Bicep no banco 45º</b> - 4 series de 12 repetições
---

<b>Bicep concentrado</b> - 4 series de 12 repetições
--

<b>Bicep 21</b> - 4 series
----------------------------