

Relatório de Estágio

Ana Margarida Gonçalves Bernardo

Desporto

jun | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO (A) EM DESPORTO

Ana Margarida Gonçalves Bernardo
Junho / 2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO (A) EM DESPORTO

Professor(a) Tutor (a): Especialista Bernardete Jorge

Professor(a) Coordenador (a): Doutor Nuno Serra

Ana Margarida Gonçalves Bernardo

Junho / 2023

Ficha de Identificação do Estágio

- **Entidade Formadora:** Politécnico da Guarda
 - **Presidente do IPG:** Prof. ° Doutor Joaquim Manuel Fernandes Brigas
 - **Nome da Escola:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)
 - **Curso:** Licenciatura em Desporto
 - **Diretora do Curso:** Prof.^a Doutora Teresa Fonseca

- **Coordenador:** Professor Doutor Nuno Serra
 - **Endereço eletrónico:** nserra@ipg.pt

- **Entidade acolhedora:**
 - **Nome da Entidade:** Politécnico da Guarda – IPGym
 - **Endereço:** AV. DR. Sá Carneiro nº50, 6300-559, Guarda
 - **Telefone:** 271 220 100
 - **Endereço eletrónico:** ipg@ipg.pt

- **Tutor:** Professora Especialista Bernardete Jorge
 - **Endereço eletrónico:** bernardete@ipg.pt
 - **Habilidades Académicas do Tutor:** Especialista em Desportos de Academia.

- **Discente:** Ana Margarida Gonçalves Bernardo
 - **Número de aluno:** 1701925
 - **Curso:** Licenciatura em Desporto – Menor em Exercício Físico e Bem-Estar

Duração do Estágio: 490 horas

Data de Início: 2 de Novembro de 2022

Data de Finalização: 13 de Junho de 2023

Agradecimentos

Quero começar por agradecer aos meus pais, por me proporcionarem a oportunidade de estar aqui, pois sem eles não seria possível o início e o término deste ciclo, um dos quais vai ser dos mais importantes da minha vida.

Agradecer também a todos que de uma maneira ou de outra me ajudaram nesta vida de universitária, que foi pautada por momentos bons e menos bons, mas em que todos esses momentos tive o privilégio de ter apoio de várias pessoas, às quais devo a força para continuar e a motivação para terminar esta etapa da minha vida.

Ao Professor Doutor Nuno Serra, meu coordenador de estágio, que sempre se mostrou disponível para não só me orientar e apoiar, mas também esclarecer dúvidas encontradas no decorrer do estágio, um muito obrigado.

À Professora Especialista Bernardete Jorge e à Professora Doutora Natalina Casanova por me terem orientado dentro do ginásio, por estarem sempre prontas a ajudarem seja na sala de exercício como nas aulas de grupo, agradecer por todas as partilhas de conhecimento ao longo do estágio que me ajudaram a ultrapassar obstáculos encontrados.

Ao Professor Faber Martins, por toda a partilha de conhecimento, que sempre se disponibilizou em todos os momentos para me auxiliar.

Agradeço aos meus colegas e amigos, que ao longo de três anos viveram comigo esta aventura, que sempre se disponibilizaram a ajudar, e é um orgulho poder experienciar também esta fase com todos eles. Um obrigado especial à Inês Tavares por ter compartilhado esta formação comigo, onde o apoio mútuo foi incondicional, ultrapassando assim todos os nossos obstáculos.

Por último, agradecer ao corpo docente da Licenciatura de Desporto, por toda a empatia, integração e ou acolhimento e conhecimento transmitido ao longo deste percurso, que sem a qual não seria possível concretizar o meu sonho de me formar na área de desporto.

Resumo

O presente relatório tem como objetivo retratar o trabalho desenvolvido ao longo do estágio curricular em Exercício Físico e Bem-Estar, da Licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD), do Poli Técnico da Guarda (IPG).

O local de estágio foi o IPGym sito na Escola Superior de Educação e Comunicação e Desporto. As funções desempenhadas por mim foram diversificadas, no decorrer do estágio por exemplo, orientação, acompanhamento e prescrição de exercício físico, acompanhamento e supervisão das sessões de treino dos participantes do Programa “Guarda +65” (populações especiais), e lecionação de aulas de grupo.

Neste relatório começo por realizar uma caracterização de entidade acolhedora, o IPGym. De seguida relato todos os objetivos e planeamento feitos, tais como objetivos gerais e específicos, as áreas de intervenção, a calendarização anual e os horários de estágio.

Ao longo do estágio consegui aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos, nas aulas durante os anos anteriores, da licenciatura de desporto, o que possibilitou cimentar esse conhecimento e competências, no contacto com o mundo do trabalho. Assim, neste relatório partilho as evidências do meu trabalho, empenho e aprendizagens que este me ofereceu.

Palavras-chave: Sala de exercício, Aulas de Grupo, Populações Especiais, Avaliação e Prescrição de Exercício Físico.

Índice Geral

Ficha de Identificação do Estágio	ii
Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Índice de Figuras	vii
Índice de Tabelas	viii
Lista de Siglas	x
Introdução.....	8
1. Caracterização da entidade acolhedora	10
1.1. Caracterização do IPGym	10
1.2. Recursos Humanos do IPGym	10
1.3. Recursos Físicos.....	11
1.3.1. IPGym	11
1.4. Atividade do IPGym.....	13
1.4.1. Aulas de Grupo.....	13
1.4.2. Sala de Exercício.....	15
1.4.3. População Alvo	15
1.4.4. Programa Guarda +65	15
2. Objetivos e planeamento do estágio.....	16
2.1. Objetivos do Estágio.....	16
2.2. Objetivos Gerais	16
2.3. Objetivos Específicos.....	16
2.3.1. Sala de Exercício.....	16
2.3.2. Sala de Fitness.....	16
2.3.3. Programa Guarda +65	17
2.4. Fases de Intervenção	17
2.4.1 Fase de Integração e Planeamento.....	17
2.4.2. Fase de Intervenção.....	17
2.4.3. Fase de Conclusão e Avaliação.....	18
2.5. Calendarização Semanal.....	18
2.6. Calendário das Atividades.....	19
2.7. Calendário Anual	20
3. Atividades Desenvolvidas no Estágio.....	22
3.1. Sala de Exercício.....	22
3.2. Populações Especiais	23

3.3.	Avaliação dos Clientes	24
3.3.1.	Anamnese e Questionário da Prontidão Física para a Atividade Física	24
3.3.2.	Avaliação da Composição Corporal	26
3.3.3.	Avaliação da Força Muscular	26
3.3.4.	Avaliação da Resistência Muscular	27
3.3.5.	Avaliação da Flexibilidade.....	28
3.3.6.	Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória	29
3.3.7.	Princípios de Treino	32
3.4.	Análise dos estudos caso	33
3.4.1.	Cliente A	33
3.4.2.	Cliente B	38
3.4.3.	Cliente C	41
3.5.	Aulas de grupo	44
3.5.1.	Cross training	45
3.5.2.	Pump.....	46
3.6.	Atividade de promoção	48
3.7.	Atividades de formação	49
3.7.1.	Semana CEFAD 5 dias 5 master classes.....	49
3.7.2.	Seminário de atividade física em contexto laboral, quais os benefícios e como aplicar? 50	
4.	Reflexão Final	52
	Referências Bibliográficas	54
	Anexos	56

Índice de Figuras

Figura 1 - Logo do IPGym.	10
Figura 2 - Sala de Exercício. Fonte própria.....	11
Figura 3 - Sala de Fitness. Fonte própria.....	11
Figura 4 - Sala de dança. Fonte própria.....	12
Figura 5 - Ginásio.....	12
Figura 6 - Gabinete dos estagiários. Fonte própria.	12
Figura 7 - Espaço Outdoor. Fonte própria.....	13
Figura 8 - Balneários do IPGym. Fonte própria.....	13
Figura 9 - Aula de Pump. Fonte própria.....	47
Figura 10 - Atividade de promoção. Fonte própria.....	48
Figura 11 - Demonstração do exercício da aula. Fonte Própria.	48
Figura 12 - Organização da aula de cross bike. Fonte própria.	48
Figura 13 -Semana CEFAD 5 dias 5 master classes.	49
Figura 14 - Seminário atividade física em contexto laboral.....	50

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Organograma do IPGym.	11
Tabela 2 - Aulas de Grupo. Fonte própria.....	14
Tabela 3 - Horário Sala de Exercício 1º Semestre.	18
Tabela 4 - Horário das Aulas de Grupo 1º Semestre.....	18
Tabela 5 - Horário Sala de Exercício 2º Semestre.	19
Tabela 6 - Horário das Aulas de Grupo 2º Semestre.....	19
Tabela 7 - Calendário Trimestral do Estágio.....	20
Tabela 8 - Calendário Anual do Estágio.	21
Tabela 9 - Fatores de Risco. Fonte (ACSMs, 2014).	25
Tabela 10 - Estratificação dos fatores de risco. Fonte (ACSMs, 2014).	25
Tabela 11 - Valores normativos para o IMC.....	26
Tabela 12 - Coeficientes de Conversão.....	27
Tabela 13 - Valores normativos para o teste de flexões de braços. Fonte (CSEP, 2003).	28
Tabela 14 - Valores normativos para o teste de abdominais. Fonte (ACSM, 2013).....	28
Tabela 15 - Valores normativos para o teste senta e alcança. Fonte (Heyward, 2010).....	29
Tabela 16 - Fórmula para o teste da milha a correr.....	31
Tabela 17 - Valores normativos VO2 máx mulheres. Fonte (ACSM, 2013).....	31
Tabela 18 - Valores normativos VO2 nos homens. Fonte (ACSM,2013).....	32
Tabela 19 - Avaliações do Cliente A com a balança de bioimpedância. Fonte própria.	35
Tabela 20 - Resultado da 1ª avaliação do teste indireto de 1-RM. Fonte própria.	35
Tabela 21 - Resultados da 2ª avaliação do teste indireto 1-RM. Fonte própria.	35
Tabela 22 - Resultados da 3ª avaliação do teste indireto 1-RM. Fonte própria.	36
Tabela 23 - Resultados do teste Força resistência. Fonte própria.	36
Tabela 24 - Resultados do teste da milha a correr. Fonte própria.	37
Tabela 25 - Resultados da avaliação de flexibilidade. Fonte própria.....	38
Tabela 26 - Avaliações da composição corporal. Fonte próprias.....	39
Tabela 27 - Resultados da 1ª avaliação de força máxima. Fonte própria.....	39
Tabela 28 - Resultados da 2ª avaliação de força máxima. Fonte própria.....	40
Tabela 29 - Resultados do teste de força resistente. Fonte própria.	40
Tabela 30 - Resultados do teste da milha a correr. Fonte própria.	41
Tabela 31 - Resultados do teste de flexibilidade. Fonte própria.	41
Tabela 32 - Avaliações da composição corporal. Fonte Própria.....	42
Tabela 33 - Resultado da 1ª avaliação do teste de força máxima. Fonte própria.	43

Tabela 34 - Resultados da 2ª avaliação do teste da força máxima. Fonte própria.....	43
Tabela 35 - Resultados do teste força resistente. Fonte própria.	43
Tabela 36 - Resultados do teste da milha. Fonte própria.	44
Tabela 37 - Resultados do teste de flexibilidade. Fonte própria.	44

Lista de Siglas

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG – Poli Técnico da Guarda

PAR-Q – Questionário de Prontidão para a Atividade Física

ACSM – *American College of Sports Medicine*

IMC – Índice de Massa Corporal

HDL – *High density lipoprotein*

LDL – *Low density lipoprotein*

FC – Frequência Cardíaca

LABMOV – Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo, Físico e Saúde

Pública

CMG – Câmara Municipal da Guarda

Introdução

O estágio é uma etapa de aprendizagem, de evolução pessoal e profissional, possuindo um papel fundamental na transição da vida formativa para a vida profissional.

O relatório de estágio está contemplado no âmbito do estágio curricular em Exercício Físico e Bem-Estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Politécnico da Guarda, este descreve todas as experiências vivenciadas ao longo deste ano letivo.

Em relação à escolha da entidade acolhedora, optei pelo IPGym por ser um local de rápida integração das atividades a serem desenvolvidas, mas também pela oportunidade de ter a integrante da Natação que, infelizmente, acabou por não se concretizar logo de início, devido a problemas de infraestruturas da mesma. Este contexto acarreta várias vantagens, mas também algumas desvantagens.

Quanto aos objetivos do estágio foram vários, que se destacaram, como por exemplo, o aprofundar dos conhecimentos adquiridos durante a Licenciatura de Desporto, para que esses sejam aplicados na vida profissional. As principais áreas de intervenção foram: aulas de grupo; sala de exercício e populações especiais (programa Guarda “+65”).

No presente relatório de estágio serão exibidos de forma explícita todas as intervenções feitas e atividades realizadas durante o período de estágio. De modo a descrever esse processo o relatório encontra-se dividido em três partes:

- Parte 1 – Caracterização da entidade acolhedora;

Nesta parte estão referidas todas as informações da entidade acolhedora, como, a sua localização, recursos humanos da mesma, os seus recursos físicos, atividades que foram desenvolvidas e os seus respetivos horários.

- Parte 2 – Planeamento e objetivos de estágio

Aqui estão descritos todos os objetivos propostos no início do estágio para que esses fossem cumpridos, o plano anual e trimestral do estágio. Os objetivos são compostos, pelas áreas de intervenção, objetivos gerais e específicos, fases de intervenção e calendarização.

- Parte 3 – Atividades desenvolvidas

Neste ponto estão descritas todas as atividades feitas de forma mais detalhada ao longo do estágio, para poder dar conhecimento de tudo o que foi realizado no decorrer do estágio.

Por fim, surge a reflexão final, seguida das referências bibliográficas e os respectivos anexos.

1. Caracterização da entidade acolhedora

1.1. Caracterização do IPGym

O IPGym está integrado na (ESECD) Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Politécnico da Guarda. Tem como principal objetivo promover a prática regular de exercício físico aos estudantes. Este projeto que serve essencialmente à comunidade do IPG, desde os professores, alunos e funcionários.

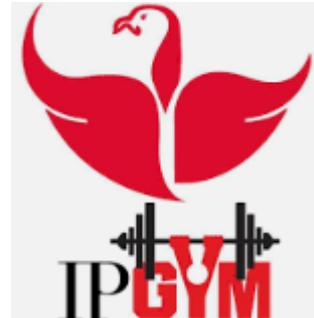


Figura 1 - Logo do IPGym.

Sendo o IPGym um ginásio situado na Cidade da Guarda está no interior caracterizado pelo envelhecimento, apresenta-nos o Programa “Guarda +65” em conjunto com a Câmara Municipal da Guarda, um projeto de grande relevância no que diz respeito a sessões de treino para idosos, podendo assim iluminar e melhorar o seu dia-a-dia.

Este tem como principais concorrentes os ginásios: Clube Bem-Estar; CityGym Guarda; Polis Fitness Club; Crossfit Guarda; Golden Fitness & Spa; São Miguel Fit N’Care; Pavilhão de São Miguel. O estúdio: D2J Human Performance, todos estes com abrangentes diferentes e com diversos conceitos. O que diferencia o IPGym dos restantes mencionados é o facto de oferecer preços acessíveis, e uma variedade de atividades ao longo da semana.

1.2. Recursos Humanos do IPGym

O LABMOV tem como coordenadora a Professora Doutora Carolina Vila-Chã com várias investigações e projetos. O funcionamento do IPGym está sob a direção técnica da Professora Doutora Natalina Casanova, sendo que cabe à professora a administração da sala de exercício. No que diz respeito à organização das aulas de grupo, esta, está sob a responsabilidade da Professora Especialista Bernardete Jorge. Conta também com a colaboração de três estagiários da Licenciatura de Desporto da ESECD, que são responsáveis pelo bom funcionamento das atividades da sala de exercício e aulas de grupo.

A entidade do IPGym dispõe de vários recursos humanos que serão descritos na tabela 1.

Tabela 1 - Organograma do IPGym.

Diretor (a) Técnico (a) do IPGym		
Prof. ^a Doutora Natalina Casanova		
Responsável pela Sala de exercício	Responsável pelas Aula de Grupo	
Prof. ^a Doutora Natalina Casanova	Prof. ^a Especialista Bernardete Jorge	
Estagiários		
• Ana Bernardo	• Inês Tavares	• Rui Valbom

1.3. Recursos Físicos

1.3.1. IPGym

O IPGym usufrui das instalações da (ESECD) Escola Superior de Educação Comunicação de Desporto. Estes espaços físicos proporcionam, condições necessárias à prática de exercício físico para os seus clientes. É composto por uma sala de exercício, sala de fitness, gabinete dos estagiários, sala de dança, um espaço outdoor e o ginásio onde são realizadas as aulas de *cycling*.

Sala de Exercício - A sala encontra-se repartida em secções diferentes, como a área de musculação, constituída por duas zonas e a área de treino cardiovascular (Figura 4).



Figura 2 - Sala de Exercício. Fonte própria.

Sala de Fitness – Este espaço é dedicado à maioria das aulas de grupo, onde tem disponíveis materiais necessários para a realização das aulas, como barras, pesos, colchões, equipamento de áudio, entre outros (Figura 5).



Figura 3 - Sala de Fitness. Fonte própria.

Sala de Dança – É um espaço alternativo onde podem ser realizadas as aulas de grupo, caso ocorram aulas de grupo em simultâneo, ou caso seja necessário um espaço de maiores dimensões (Figura 6).



Figura 4 - Sala de dança. Fonte própria.

Ginásio – Espaço onde são lecionadas todas as aulas de *cycling*, que está equipado com 16 bicicletas (Figura 7).



Figura 5 - Ginásio.

Gabinete dos Estagiários – Este é o local destinado aos estagiários do IPGym para estes poderem elaborar planos de treino, avaliações e realizar trabalhos de contexto académico (Figura 8).



Figura 6 - Gabinete dos estagiários. Fonte própria.

Espaço Outdoor – Podendo aproveitar deste espaço para a realização de aulas de grupo, ou até treinos diferenciados, predisposto para atividades ao ar livre, com placas de piso amortecedor (Figura 9).



Figura 7 - Espaço Outdoor. Fonte própria.

Balneários – Para ambos os géneros, feminino e masculino, para que os clientes possam usufruir (Figura 10).



Figura 8 - Balneários do IPGym. Fonte própria.

1.4. Atividade do IPGym

O IPGym possui várias atividades, tanto na sala de exercício (treino de musculação e treino de cardio), como aulas de grupos (*cycling*, *zumba*, *cross training*, *pump*, *jump*, localizada e *pilates*). Para além de todas essas atividades promove em conjunto com a Câmara Municipal da Guarda, o Programa “Guarda +65”, coordenado pela Professora Doutora Carolina Vila-Chã.

1.4.1. Aulas de Grupo

As aulas de grupo, para quem pretende treinar juntamente com mais pessoas e não se sentir sozinho, no seu treino, são uma ótima opção, apontando a dinâmica de grupo, conjugado com a música.

Visto que somos apenas três estagiários as aulas grupo não são em grande quantidade, mas mesmo assim conseguimos realizar várias e diferenciadas aulas.

Na tabela 2, estão descritas as aulas de grupo desenvolvidas no estágio curricular.

Tabela 2 - Aulas de Grupo. Fonte própria.

Aulas de Grupo	Descrição
Cycling	É uma aula realizada numa bicicleta estática, que melhora o sistema cardiovascular e o sistema respiratório, fortalece os MI. A aula é feita com ritmo da música e tem uma duração normalmente de 45 min.
Cross Training	Esta é uma aula que permite melhorar a condição física geral rapidamente, capacidade aeróbia, a flexibilidade, agilidade e equilíbrio, realizando vários exercícios num determinado tempo, sendo esta aula normalmente com treinos em circuito.
Pump	Aula com pesos melhora a aptidão cardiovascular, perder peso, aumento de massa muscular entre outras. É feita ao ritmo música. A aula tem uma duração de 45 min.
Jump	A aula de Jump é dada com minitrampolim, tem como principal objetivo o treino aeróbio, e com uma duração de 45 min.
Localizada	Aula com o objetivo de fortalecer os músculos, aumenta a força, melhora a flexibilidade e ajuda no ganho de massa magra, sendo que exercita certos grupos músculos de forma localizada. Tem uma duração de 45 min.
Pilates	Solicita melhorar a flexibilidade geral, melhora a postura corporal, utiliza o peso corporal e coordena a respiração com os movimentos. Aula com duração de 45 min.
Zumba	É uma aula com música, ritmos latinos, onde se efetuam exercícios aeróbios, é feito ao ritmo da música sendo esta com coreografias. Também tem como objetivo a prática de exercício de forma alegre e dinâmica. Duração 45 min.

1.4.2. Sala de Exercício

A sala de exercício é um espaço onde os utentes podem ter um atendimento personalizado, onde se encontram vários estagiários, para que esses façam cumprir regras impostas e atender aos pedidos dos utentes, corrigindo, dando feedbacks, e ajudando para esses atingirem os seus objetivos.

Na sala de exercício efetuamos várias metodologias de treino, obedecendo aos objetivos e condição física de cada utente. Um dos principais objetivos do IPGym é o acompanhamento individualizado para a maioria das pessoas que frequentam o ginásio, com avaliações, planos de treino e periodizações.

1.4.3. População Alvo

O IPGym tem como população alvo, os alunos, professores e funcionários da escola. Neste momento em junho o ginásio tem mais de 70 inscritos, principalmente alunos, sendo apenas 4 de professores. Já as aulas de grupo, são mais frequentadas pelos funcionários e professores, estes não se encontram inscritas no ginásio, apenas frequentam as aulas de grupo, visto que os alunos não aderem às mesmas.

Ainda dentro da população que frequenta o IPGym, temos também a população idosa, que usufrui do ginásio as terças-feiras e quintas-feiras pela manhã, que está inserido no Programa Guarda “+65”.

1.4.4. Programa Guarda +65

Este é um projeto em conjunto com a Câmara Municipal da Guarda (CMG), que tem como principal objetivo promover a prática de atividade física para a população com igual ou mais de 65 anos. O programa é coordenado pela Professora Doutora Carolina Vila-Chã e este não só decorre no IPGym, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Poli Técnico da Guarda, mas também nas Piscinas Municipais da Guarda.

2. Objetivos e planeamento do estágio

2.1. Objetivos do Estágio

Com a realização do estágio curricular, refiro algumas metas que devem ser alcançadas. Estes dividem-se em objetivos gerais, objetivos específicos, sendo que o último grupo está subjacente às áreas de intervenção e também à calendarização.

2.2. Objetivos Gerais

- Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Aprofundar competências que habilitam uma intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

2.3. Objetivos Específicos

Visto que o meu estágio decorreu em três áreas distintas, foram definidos os seguintes objetivos específico:

2.3.1. Sala de Exercício

- Manter o bom funcionamento do espaço através do cumprimento das normas de segurança;
- Acompanhar os clientes que necessitam de ajuda, corrigir as suas execuções;
- Realizar avaliações de aptidão física e antropométricas para, posteriormente, prescrever sessões de treino adequados, considerando os objetivos de cada cliente;
- Organizar e realizar atividades, promovendo a adesão ao exercício e a captação de novos praticantes.

2.3.2. Sala de Fitness

- Observar e analisar diferentes metodologias empregadas nas aulas de grupo, de forma a adquirir variados métodos de intervenção;
- Estabelecer relações entre modalidades de fitness e as áreas do conhecimento de modo a ampliá-lo;

- Saber transmitir feedbacks durante a aula de grupo;
- Estruturar, planificar e lecionar as aulas de grupo que irei realizar ao longo do estágio, sendo esses de acordo com os objetivos da turma;
- Trabalhar com a improvisação dirigida e voluntária, sendo capaz e reajustar um plano de aula de acordo com os imprevistos de sessão (material disponível, número de alunos ou diferentes níveis em que os alunos se encontram).

2.3.3. Programa Guarda +65

- Participar ativamente no acompanhamento da população que integra as sessões de treino.
- Corrigir, demonstrar e motivar para execução adequada dos exercícios inseridos nos planos de treino efetuados previamente para cada um dos idosos inseridos no programa.
- Ajustar os exercícios de acordo com as limitações,
- Socializar e aprender com esta população.

2.4. Fases de Intervenção

O estágio curricular organiza-se em três fases distintas, que corresponde ao desenvolvimento anual do estágio. Sendo assim estas são as três fases que irão constituir o estágio.

2.4.1 Fase de Integração e Planeamento

A fase determina-se pela integração do estagiário na entidade acolhedora, onde é determinada a estrutura organizacional, os recursos humanos, físicos e materiais. Esta incluiu também a avaliação dos potenciais domínios de intervenção e inclui a calendarização e o planeamento das atividades a desenvolver.

2.4.2. Fase de Intervenção

Esta fase é dedicada à observação, planeamento e intervenção pedagógica nas atividades da entidade acolhedora, como sessões em sala de exercício e realização das aulas de grupo. Visto que no meu local de estágio não tive o privilégio de poder realizar observações das aulas de grupo, comecei por realizar as aulas de grupo desde o início, com a ajuda dos meus colegas estagiários, no segundo semestre, já assumi o papel de instrutora, realizei os meus planos de aula e lecionei as aulas sozinha.

2.4.3. Fase de Conclusão e Avaliação

Na última fase serviu para avaliar os objetivos definidos e atingidos, concluindo com a entrega do relatório final de estágio e defesa do mesmo.

2.5. Calendarização Semanal

Os horários de estágio foram divididos em duas fases: o horário do 1º semestre do ano letivo e o horário do 2º semestre.

Na tabela 3 e 4 estão os horários do primeiro semestre, este não foi realizado desde o início do semestre, pois o estágio em si começou mais tarde devido ao ginásio ter estado em obras. Por isso, estes horários tiveram uma duração de cinco meses, de outubro de 2022 a fevereiro de 2023.

Tabela 3 - Horário Sala de Exercício 1º Semestre.

Horário					
Sala de Exercício					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h:00	Sala de			Sala de Exercício	
11h:00	Exercício				
12h:00					
13h00					
14h:00					
15h:00				Sala de Exercício	
16h:00					
17h:00	Sala de	Sala de	Sala de		
19h:45	Exercício	Exercício	Exercício		

Tabela 4 - Horário das Aulas de Grupo 1º Semestre.

Horário					
Aulas de Grupo					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
17h:45	Jump	Cycling		Pump	
18h:30					
18h:30		Cross Training			
19h:45					

Na Tabela 5 e 6 estão os horários do segundo semestre, com uma duração de fevereiro de 2023 a junho de 2023.

Tabela 5 - Horário Sala de Exercício 2º Semestre.

Horário						
Sala de Exercício						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
9h:00				Sala de Exercício		
10h:00						
11h:00						
12h:00						
13h:00						
14h:00		Sala de Exercício	Sala de Exercício	Sala de Exercício		
15h:00						
16h:00						
17h:00						
19h:45						

Tabela 6 - Horário das Aulas de Grupo 2º Semestre.

Horário					
Aulas de Grupo					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
17h:45	Zumba	Cycling	Cross Training	Pump	
18h:30					
18h:30		Pump	Pilates	Localizada	
19h:45					

2.6. Calendário das Atividades

Na tabela 7 encontra-se a calendarização trimestral, com o planeamento que funcionou durante o estágio.

Tabela 7 - Calendário Trimestral do Estágio.

<p><u>Outubro</u> <u>Novembro</u> <u>Dezembro</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar o plano individual de estágio; • Planear e construir uma calendarização das atividades a decorrer durante o estágio; • Ajudar na organização e arrumação do ginásio; • Realizar as observações de alguns utentes iniciantes na sala de exercício; • Acompanhamento e correção postural de alguns utentes da sala de exercício; • Lecionação das aulas de cycling, cross training, jump e pump; • Auxílio no projeto Guarda +65;
<p><u>Janeiro</u> <u>Fevereiro</u> <u>Março</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Acompanhar sempre que necessários os utentes da sala de exercício; • Continuar com as aulas de grupo, de forma individual, com a alteração de algumas aulas, cycling, pump, pilates, cross training, localizada e zumba; • Reavaliação de casos de estudo; • Prosseguir o acompanhamento do projeto +65;
<p><u>Abril</u> <u>Maio</u> <u>Junho</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar sempre que os utentes precisem com acompanhamento, ajudando e corrigindo na sala de exercício; • Continuar com o acompanhamento do projeto +65; • Continuar com a lecionação das aulas de grupo, mais propriamente o pump e o cross training, com os meus colegas a darem as outras; • Últimas avaliações dos estudos caso; • Conclusão do estágio, entrega e defesa do relatório de estágio.

2.7. Calendário Anual

O estágio realizou-se entre o dia 22 de setembro de 2022 a 8 de junho de 2023, do qual resultou um total de 490 horas de estágio. Na tabela 8, demonstra-se a distribuição de horas que foram feitas por cada área de intervenção, como na sala de exercício e aulas de grupo.

Legenda

Aulas de Grupo	Sala de Exercício	Feriados Nacionais	Interrupção Letiva
----------------	-------------------	--------------------	--------------------

Tabela 8 - Calendário Anual do Estágio.

	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
2 ^a								1	
3 ^a		1						2	
4 ^a		2			1	1		3	
5 ^a		3	1		2	2		4	1
6 ^a		4	2		3	3		5	2
S	1	5	3		4	4	1	6	3
D	2	6	4	1	5	5	2	7	4
2 ^a	3	7	5	2	6	6	3	8	5
3 ^a	4	8	6	3	7	7	4	9	6
4 ^a	5	9	7	4	8	8	5	10	7
5 ^a	6	10	8	5	9	9	6	11	8
6 ^a	7	11	9	6	10	10	7	12	9
S	8	12	10	7	11	11	8	13	10
D	9	13	11	8	12	12	9	14	11
2 ^a	10	14	12	9	13	13	10	15	12
3 ^a	11	15	13	10	14	14	11	16	13
4 ^a	12	16	14	11	15	15	12	17	14
5 ^a	13	17	15	12	16	16	13	18	15
6 ^a	14	18	16	13	17	17	14	19	16
S	15	19	17	14	18	18	15	20	17
D	16	20	18	15	19	19	16	21	18
2 ^a	17	21	19	16	20	20	17	22	19
3 ^a	18	22	20	17	21	21	18	23	20
4 ^a	19	23	21	18	22	22	19	24	21
5 ^a	20	24	22	19	23	23	20	25	22
6 ^a	21	25	23	20	24	24	21	26	23
S	22	26	24	21	25	25	22	27	24
D	23	27	25	22	26	26	23	28	25
2 ^a	24	28	26	23	27	27	24	29	26
3 ^a	25	29	27	24	28	28	25	30	27
4 ^a	26	30	28	25		29	26	31	28
5 ^a	27		29	26		30	27		29
6 ^a	28		30	27		31	28		30
S	29		31	28			29		
D	30			29			30		
2 ^a	31			30					
3 ^a				31					

3. Atividades Desenvolvidas no Estágio

3.1.Sala de Exercício

Sabemos que nos últimos anos tem havido uma maior adesão à prática de atividade física, seja por motivos de saúde, bem-estar, por estética ou, simplesmente, pelo lazer.

Pelo facto do ginásio se encontrar encerrado por mais ou menos 2 anos consecutivos, não só devido ao Covid-19, mas também por ter estado em obras, muitos dos alunos não sabiam da sua existência, do seu funcionamento ou até se o mesmo iria reabrir.

A primeira atividade que realizei na sala de exercício foi duas semanas abertas que decorreram entre o dia 2 de novembro até dia 17 de novembro de 2023, estas foram realizadas com o intuito de atrair clientes para o ginásio, ou seja, conseguir alcançar a população do IPG para o ginásio. Durante essas duas semanas ainda foram colocados vários cartazes pelas escolas, e realizou-se uma publicação na rede social do Poli Técnico da Guarda no “*Instagram*”.

Apesar das iniciativas de alcançar a população do Politécnico da Guarda para o IPGym, de outubro a fevereiro o ginásio não teve muita gente, o que fez com que o processo de acompanhamento individual se tornasse difícil, na medida em as pessoas que frequentavam o ginásio não estavam recetivas a isso, não queriam acompanhamento, muitas vezes não queriam ser incomodadas por nós mesmo quando nos apercebíamos que estavam a executar um exercício da maneira incorreta e os quiséssemos corrigir.

Finalmente, em março, o ginásio começou e ter mais inscrições, mas mesmo assim a maioria da população do IPGym não estava recetiva à nossa ajuda, apenas realizavam os seus treinos e não queriam o nosso auxílio. Mesmo assim “conquistei” três clientes, para poder acompanhar de forma individual, sendo que um deles se inscreveu em março, conseguindo realizar três avaliações, enquanto os outros dois inscreveram-se no ginásio apenas em abril onde apenas consegui realizar duas avaliações, sendo que houve bastantes falhas dos clientes, devido à carga horária das frequências e trabalhos da escola, contudo tentei da melhor forma dar a volta a esses acontecimentos.

3.2. Populações Especiais

Segundo Leal (2008) consagra um entendimento mais amplo afirmando que “grupos especiais incorporam não somente a dimensão biomédica, psicológica e social, em que a necessidade passa a ser determinada, não só pelas consequências das condições de saúde ou doença das pessoas, mas também, pelo envolvimento físico e social”.

Contudo, Sena (2010) parece ser mais adequada para áreas das ciências da saúde e do desporto “designa-se por populações especiais todas as situações nas quais uma determinada doença ou condição, de carácter irreversível ou não, requerem um cuidado e atenção redobrado em termos de prática de exercício físico”, como diabéticos, hipertensos, ateroscleróticos, crianças, obesos, tabagistas, cardiopatas, grávidas entre outros.

O Programa “Guarda +65”, é um programa de promoção da atividade física, com o principal objetivo de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar da população sénior do concelho da Guarda. Adorei fazer parte deste projeto onde me senti à vontade e aprendi a trabalhar com este tipo de população. O programa consiste num conjunto de atividades, que decorrem ao longo do ano, como hidroginástica, reforço muscular e atividades lúdico-desportivas, e este destina-se a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.

O que eu realizava com os idosos no IPGym, era acompanhá-los e orientá-los de acordo com o plano de treino de cada um, registar as presenças, era responsável também muitas vezes por fazer a medição da pressão arterial o motivo dessa ser feita, por causa da prevalência da hipertensão e outras doenças cardiovasculares que é alta nesta faixa etária, desta forma conseguíamos ver também como o treino influenciava a pressão arterial e caso houvesse alguma alteração menos boa, esses eram encaminhados para um médico, e claro permitia ver as melhorias com a prática do exercício físico. Eu, em específico não tinha nenhum idoso para acompanhar, por isso, acompanhava todos aqueles que necessitavam, desde o início do estágio.

No início do programa “Guarda +65” os treinos foram mais direcionados para a força resistente, ao longo do tempo foram feitas alterações para a força máxima. Acompanhei as avaliações do projeto “*powerage*”, feito pela Professora Doutora Carolina Vila-Chã, com a ajuda da Investigadora Maria e o Investigador António, onde se avaliou

a força máxima de 1-RM e o perfil força velocidade, o objetivo no futuro é trabalhar a potência muscular.

Ainda adicionamos também exercícios de equilíbrio dinâmico e estático, onde pude ver melhorias significativas, aumento dos níveis de força por conta do treino e melhoria de equilíbrio, o que ajudou também nas suas capacidades de reação, para o seu dia-a-dia.

São pessoas incríveis e com uma força imensa, orgulho-me em dizer que aprendi muito com todos eles.

3.3.Avaliação dos Clientes

3.3.1. Anamnese e Questionário da Prontidão Física para a Atividade Física

As avaliações iniciavam-se com a recolha de dados com uma anamnese para ficar a saber o historial do cliente em termos de exercício físico e saúde. O questionário utilizado foi o PAR-Q.

O questionário da prontidão física para a atividade Física (PAR-Q), é composto por sete perguntas objetivas. Cada questão tem a opção de ser respondida com “SIM” ou “NÃO”, com a situação de alguma resposta ser positiva, indica a princípio a não prontidão para a prática de exercício físico (Chilsholm et al. 1975); Shepard, 1988).

Este questionário apliquei antes de ser feito qualquer tipo de prescrição de treino, pois é necessário primeiro verificar se o cliente apresenta algum fator de risco.

Os fatores de risco, segundo (ACSMs), foram avaliadas, segundo as indicações (ver tabelas 9 e 10).

Tabela 9 - Fatores de Risco. Fonte (ACSMs, 2014).

Fatores de Risco	Critério
Idade	Sexo masculino > 45 anos / Sexo feminino > 55 anos.
Antecedentes Familiares	Enfarte agudo miocárdio ou morte súbita do pai ou outro familiar masculino direto antes dos 55 anos de idade ou antes dos 65 anos, se for a mãe ou outro familiar feminino direto.
Hábitos Tabágicos	Fuma ou deixou de fumar há menos de 6 meses.
Hipercolesterolemia	Colesterol total > 200; Colesterol HDL < 40 ou Colesterol LDL > 160 (mg/dl)
Diminuição da Tolerância à Glucose	Valores de glicemia ≥ 100 mg/dL e < 126 mg/dL em jejum ou ≥ 140 mg/dL e < 200 mg/dL 2 horas após prova de tolerância oral à glucose, confirmada por registros em momentos diferentes.
Obesidade	IMC > 30 kg/m ² ou perímetro cintura > 102 cm no sexo masculino ou 88 cm no sexo feminino.
Sedentarismo	Não participa em pelo menos 30' atividade física de intensidade moderada em 3 dias da semana, por pelo menos 3 meses.
Hipertensão	Pressão Arterial Sistólica ≥ 140 mmHG e/ou Pressão Arterial Diastólica ≥ 90 mmHG, medida em duas ocasiões distintas, ou se tomar medicação anti hipertensora.
Fator de risco negativo	Critérios
HDL	> 60 mg/dL

Tabela 10 - Estratificação dos fatores de risco. Fonte (ACSMs, 2014).

Nível	Linhas Orientadoras
Baixo	Homens e mulheres assintomáticas que tem < 2 fatores de risco.
Moderado	Homens e mulheres assintomáticas que tem ≥ 2 fatores de risco.
Alto	Homens e mulheres que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e/ou ≥ 1 fator de risco e um ou mais sinais ou sintomas.

3.3.2. Avaliação da Composição Corporal

A avaliação da composição corporal foi feita com a balança de bioimpedância, que mostra, a massa corporal, percentagem de massa gorda, massa magra, massa óssea, a gordura visceral, a percentagem de água e também o IMC. O mais correto seria a execução das medições antropométricas, mas como no terreno não tive oportunidade de realizar uma observação das mesmas, visto que não me sentia confortável a realizá-las, decidi que iria apenas efetuar a medição pela balança de bioimpedância.

Na tabela 11 encontram-se os valores normativos para o índice de massa corporal.

Tabela 11 - Valores normativos para o IMC.

IMC (kg/m²)	Classificação
< 18,5	Peso Reduzido
18,5 - 24,9	Peso Normal
25,0 - 29,9	Excesso de Peso
30,0 - 34,9	Obesidade I
35,0 - 39,9	Obesidade II
≥ 40	Obesidade III

3.3.3. Avaliação da Força Muscular

Segundo Fleck & Kraemer (1999) “a força muscular pode ser definida como a quantidade máxima de força que um determinado grupo muscular pode gerar um padrão específico de movimento realizado em dada velocidade”.

No caso das avaliações dos clientes, para avaliar a força máxima utilizei o teste de força indireto de 1-RM, pois foi o que achei mais indicado, devido a este ser para pessoas que não estão habituados ou não tenham experiência a levantar pesos muito elevados. Com isto, optei por seguir o protocolo de Lombardi (1989), desta forma a partir do coeficiente de conversão, (ver tabela 12).

O teste de Lombardi (1989) consiste em realizar um aquecimento de 8 a 10 repetições, com carga moderada, descansa-se cerca de 2', e realiza-se de seguida 3 a 4 repetições com uma carga cerca de 10% superior à anterior. De seguida, deve-se aumentar, novamente, a carga cerca de 5% e realizar o número máximo de repetições, caso seja superior a 10, devemos repousar cerca de 3', aumentar a carga 5 a 10% e depois realizar novamente.

Tabela 12 - Coeficientes de Conversão.

Coeficiente de repetições	Nº de repetições completas
1,00	1
1,07	2
1,12	3
1,15	4
1,17	5
1,20	6
1,22	7
1,23	8
1,25	9
1,26	10

O cálculo é feito, a partir do coeficiente de repetições, consoante as repetições feitas com um determinado peso, mais o peso do cliente, ou seja, multiplicar o fator de conversão pela carga do exercício. Sendo que este método tem maior fiabilidade quando o número de repetições máximas realizadas é inferior a 10.

3.3.4. Avaliação da Resistência Muscular

Segundo Wilmore (2010) refere que “a resistência muscular é a capacidade de sustentar determinada força ou manter contrações musculares, repetidamente, ao longo do tempo”.

Os testes de resistência muscular que realizei foi o de flexão de braços e o de abdominais (ACSMs, 2013).

No teste de flexões de braços o cliente do género masculino deve realizar o máximo de repetições consecutivas, sem repouso, mantendo uma posição neutra da coluna, cabeça alinhada e mão à largura dos ombros, descendo o tronco até o peito tocar no chão, enquanto no género feminino, pode realizar-se com o apoio dos joelhos no solo. No teste de abdominais, há um limite de 1 minuto e, tecnicamente, o cliente coloca-se de costas no chão, com os joelhos a 90° e braços ao longo do tronco, com os dedos alinhados no início de um pedaço de fita, com 8cm de largura, deslizando os dedos sobre a mesma em cada repetição.

No final de cada teste compara-se o valor obtido com as tabelas normativas (ver tabelas 13 e 14).

Tabela 13 - Valores normativos para o teste de flexões de braços. Fonte (CSEP, 2003).

Categoria	Idade (anos)									
	20-29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 - 69	
Sexo	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Excelente	36	30	30	27	25	24	21	21	18	17
Muito bom	35	29	29	26	24	23	20	20	17	16
	29	21	22	20	17	15	13	11	11	12
Bom	28	20	21	19	16	14	12	10	10	11
	22	15	17	13	13	11	10	7	8	5
Satisfatório	21	14	16	12	12	10	9	6	7	4
	17	10	12	8	10	5	7	2	5	2
Necessita de melhoria	16	9	11	7	9	4	6	1	4	1

Tabela 14 - Valores normativos para o teste de abdominais. Fonte (ACSM, 2013).

Percentil	Sexo	Idade (anos)									
		20-29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 - 69	
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
90	Excelente	75	70	75	55	75	55	74	48	53	50
80	Muito bom	56	45	69	43	75	42	60	30	33	60
70		41	37	46	34	67	33	45	23	26	24
60	Bom	31	32	36	28	51	28	35	16	19	19
50		27	27	31	21	39	25	27	9	16	13
40	Satisfatório	24	21	26	15	31	20	23	2	9	9
30		20	17	19	12	26	14	19	0	6	3
20	Necessita de melhoria	13	12	13	0	21	5	13	0	0	0
10		4	5	0	0	13	0	0	0	0	0

3.3.5. Avaliação da Flexibilidade

Flexibilidade é a capacidade de mover uma determinada articulação sobre toda a sua amplitude de movimento. Pode ser dividida em dois espectros; estática, que é uma forma da amplitude de movimento total na articulação, limitada pela extensibilidade dos tecidos músculo-esqueléticos; dinâmica é medida como sendo a resistência originada pelo grupo muscular alvo quando este está sujeito a alongamento de forma dinâmica perante a sua

amplitude de movimento. A flexibilidade ou amplitude de movimento de uma articulação pode ser melhorada em todos os grupos etários por meio da realização de exercícios de flexibilidade, (ASCMs, 2016).

Para avaliar a flexibilidade utilizei o teste senta e alcança, é um teste recomendado pela *American College of Sports Medicine* (ASCM, 2013), é utilizado uma caixa em que o ponto zero encontra-se nos 26 cm, o cliente senta-se no chão com os joelhos em extensão e os pés apoiados na caixa. Mantendo as pernas em extensão, mãos sobrepostas com a palma das mãos para baixo o cliente deve realizar uma lenta flexão do tronco o mais longe possível. Deve manter essa posição aproximadamente 2 segundos. O resultado é o ponto mais distante que os dedos chegaram na caixa. Com os valores normativos da tabela 14, cheguei ao resultado do teste.

Tabela 15 - Valores normativos para o teste senta e alcança. Fonte (Heyward, 2010).

	Idade (anos)					
	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Homem						
Excelente	≥39	≥40	≥38	≥35	≥35	≥33
Muito Bom	34 - 39	34 - 39	33 - 37	29 - 34	28 - 34	25 - 32
Bom	29 - 33	30 - 33	28 - 32	24 - 28	24 - 27	20 - 24
Razoável	24 - 28	25 - 29	23 - 27	18 - 23	16 - 23	15 - 19
Precisa de melhoria	≤23	≤24	≤22	≤17	≤15	≤14
Mulher						
Excelente	≥43	≥41	≥41	≥38	≥39	≥35
Muito Bom	38 - 42	37 - 40	36 - 40	34 - 37	33 - 38	31 - 34
Bom	34 - 37	33 - 36	32 - 35	30 - 33	30 - 32	27 - 30
Razoável	29 - 33	28 - 32	27 - 31	25 - 29	25 - 29	23 - 26
Precisa de melhoria	≤28	≤27	≤26	≤24	≤24	≤22

3.3.6. Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória

Segundo ACSM, 2000 diz que a capacidade cardiorrespiratória como componente da aptidão física relacionada à saúde que com o aumento da idade vir a declinar resultando num desencadeamento de doenças crônicas degenerativas como por exemplo, hipertensão arterial e diabetes. Quando são feitas atividades físicas regulares esta capacidade pode interferir de forma a reduzir os declínios funcionais tendo como resposta para uma vida

mais saudável e independente. Treinar esta capacidade pode ajudar a manter e melhorar vários aspetos da função cardiovascular que contribui em vários aspetos e também se obtém um envelhecimento mais saudável com menor risco de doenças, queda, períodos de morbidade que podem resultar na redução da qualidade de vida.

Já Leite, 2000 a aptidão cardiorrespiratória de qualquer indivíduo refere-se à capacidade funcional de seu sistema de absorção, transporte, entrega e utilização de oxigénio aos tecidos ativos durante exercícios físicos, à medida que aumenta a intensidade do exercício cresce a necessidade de oxigénio, pelos músculos em atividade, para esforços contínuos e prolongados. O sistema energético predominante é aeróbio que para funcionar, adequadamente, necessita de um sistema cardiorrespiratório eficiente, ou seja, ele depende da capacidade do organismo.

Mas Glaner, 2003 entende a capacidade aeróbia como o componente funcional da aptidão física relacionada à saúde, e sendo aquela que possui função cardiovascular e pulmonar, definida como a capacidade do corpo para manter um exercício submáximo durante períodos prolongados de tempo.

O teste que empreguei para avaliar a aptidão cardiovascular, foi a prova da milha a andar (Kline e col, 1987) ou a correr (George, 1993), trata-se de um teste submáximo. O objetivo do teste é percorrer a distância de 1 milha = 1.609km no menor tempo possível. Começo por medir a FC (frequência cardíaca), e medir a PA (pressão arterial) de repouso, o teste começa com um aquecimento de 2 a 3 minutos de modo a familiarizar o cliente à passadeira. Quando termina o aquecimento o cliente deverá percorrer a distância de 1 milha e deve estar instruído a andar ou a correr o mais “rápido” possível, respeitando os seguintes limites: andar – 5 a 6,5 km/h; corrida – homens ≤ 12 km/h e mulheres ≤ 10 km/h e não exceder os 85% FC máxima. Se o cliente iniciar o teste a correr deve prosseguir, assim, até ao final do mesmo, se o fizer a andar acontece o mesmo.

No final do teste, regista-se a FC pós-exercício, e o tempo percorrido, em minutos e segundos. Como o teste foi realizado a correr utilizei a fórmula representada na tabela 16.

Tabela 16 - Fórmula para o teste da milha a correr.

Corrida:
$VO_2\text{max (mL.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}) = 100.5 + (8.344 \times \text{sexo}) - (0.1636 \times \text{peso, kg}) - (0.1928 \times \text{tempo, min}) - (0.1928 \times \text{Fc, bpm}).$ <p style="text-align: center;">(Sexo: Mulheres = 0; Homens =1)</p>

Depois de realizar os cálculos utilizei os valores normativos de VO₂ máx, que estão representados nas tabelas 17 e 18.

Tabela 17 - Valores normativos VO₂ máx mulheres. Fonte (ACSM, 2013).

		Mulher					
		VO₂ máx (mL/kg/min.)					
%		Idade 20 - 29	Idade 30 - 39	Idade 40 - 49	Idade 50 - 59	Idade 60 -69	Idade 70 - 79
99	Superior	54,5	52,0	51,1	46,1	42,4	42,4
95		49,6	47,4	45,3	41,0	37,8	37,2
90	Excelente	46,8	45,3	43,1	38,8	35,9	32,5
85		45,3	43,9	41,0	37,0	34,2	32,3
80	Bom	43,9	42,4	39,6	36,7	32,7	30,6
75		42,4	41,0	38,6	35,2	32,3	29,8
70		41,1	39,6	38,1	34,2	31,1	29,4
65		41,0	38,5	36,7	33,3	30,9	29,4
60	Razoável	39,5	37,7	35,9	32,6	29,7	28,1
55		38,5	36,9	35,2	32,3	29,4	28,0
50		37,8	36,7	34,5	31,4	28,8	27,6
45		36,7	35,2	33,8	30,9	28,2	26,7
40	Fraco	36,1	34,2	32,8	29,9	27,3	25,9
35		35,2	33,8	32,3	29,4	26,6	25,3
30		34,1	32,4	31,1	28,7	25,9	24,7
25		33,0	32,0	30,2	28,0	25,1	24,2
20	Muito Fraco	32,3	30,9	29,4	26,8	24,6	23,5
15		30,9	29,4	28,2	25,8	23,9	22,2
10		29,5	28,0	26,6	24,6	23,0	21,5
5		27,6	25,9	25,1	23,0	21,8	19,6
1		23,7	22,9	22,2	20,1	19,5	16,8

Tabela 18 - Valores normativos VO2 nos homens. Fonte (ACSM,2013).

		Homens					
		VO2 máx (mL/kg/min.)					
%		Idade 20 - 29	Idade 30 - 39	Idade 40 - 49	Idade 50 - 59	Idade 60 - 69	Idade 70 - 79
99	Superior	60,5	58,3	56,1	54,0	51,1	49,6
95		55,5	54,1	52,5	49,0	45,7	43,9
90	Excelente	54,0	51,7	49,6	46,8	42,7	39,5
85		51,8	5	48,2	44,6	41,0	38,1
80		51,1	48,3	46,4	43,3	39,6	36,7
75	Bom	48,5	47,0	44,9	41,8	38,3	35,2
70		47,5	46	43,9	41,0	37,4	33,9
65		46,8	45,3	43,1	39,7	36,7	33,1
60		45,6	44,1	42,4	39,0	35,6	32,4
55	Razoável	44,8	43,9	41,0	38,1	34,9	31,6
50		43,9	42,4	40,1	37,1	33,8	30,9
45		42,6	41,2	39,5	36,7	33,0	30,1
40		41,7	40,7	38,4	35,5	32,3	29,4
35	Fraco	41,0	39,5	37,6	34,8	31,6	28,4
30		39,9	38,7	36,7	33,8	30,8	28,0
25		39,0	37,8	35,9	32,8	29,5	26,9
20		38,0	36,7	34,8	32,0	28,7	25,7
15	Muito Fraco	36,7	35,2	33,8	30,9	27,3	24,6
10		34,7	33,8	32,3	29,4	25,6	23,0
5		31,8	31,2	29,4	26,9	23,6	20,8
1		26,5	26,5	25,1	22,8	19,7	18,2

3.3.7. Princípios de Treino

O treino desportivo guia-se por um conjunto de princípios que têm como objetivo fundamentar a sua execução, de modo a torná-lo mais eficaz. Estes princípios estão interligados, funcionando como um todo num sistema de interdependência global.

Os princípios de treino são os seguintes:

- Princípio da Sobrecarga: para que se possa produzir uma reação de adaptação, ou seja, para que o treino seja efetivo, o estímulo utilizado deve superar um determinado limiar de esforço (Navarro, 2007).
- Princípio da Especificada: os efeitos do treino são específicos do tipo de estímulo que se utilize nas tarefas, ou seja, específicos do sistema de energia

solicitado, do grupo muscular envolvido e do tipo de movimento efetuado (Navarro, 2006).

- Princípio da Reversibilidade: os efeitos ou alterações induzidas no organismo pelo treino são reversíveis e a maior parte pode perder-se quando o processo de treino é interrompido. Ainda assim, há “adaptações conseguidas através do exercício que determinam um traço no organismo humano” ou seja, um novo patamar de adaptação, com perdas mais ou menos rápidas, em função daquilo que se treinou (Castelo, 1996).
- Princípio da Continuidade: este princípio está diretamente associado ao conceito de periodização do treino pois, para que ocorram adaptações, é necessário que as cargas de treino sejam aplicadas de forma sistémica e num período ao longo do tempo.
- Princípio da progressividade: este princípio pode definir-se pela necessidade de aumentar progressivamente a carga de treino caracterizada por aumentos do volume, da intensidade, da complexidade dos movimentos e das exigências de âmbito psicológico.
- Princípio da Individualidade: de forma sucinta podemos resumir este princípio do seguinte modo, “pessoas diferentes respondem de modo diverso a um mesmo estímulo de treino” (Hoffman, 2014).
- Princípio da Variabilidade: quanto maior o tempo que realiza o mesmo treino, menos eficiente fica.

3.4. Análise dos estudos caso

3.4.1. Cliente A

O Cliente A é do sexo masculino, tem 27 anos, é estudante, em termos da prática de atividade física, joga futsal não federado, corre, esporadicamente, e já pratica musculação, mas já não o faz há mais de 2 anos, o seu principal objetivo é o aumento de massa muscular.

Após proceder ao questionário inicial (PAR-Q), verifiquei que o meu cliente não apresenta qualquer tipo de fator de risco, podendo assim realizar atividade física.

Comecei por realizar uma adaptação anatómica, o primeiro plano de treino foi feito em circuito e utilizando mais máquinas, para que os movimentos pudessem ser mais

controlados, “a repetição sistemática de exercícios permite ao organismo gerar adaptações de tipo estrutural em diferentes níveis: metabólico, neurológico, respiratório, cardiovascular, ósseo e a nível muscular”. Nas primeiras 4 a 8 semanas dá-se a adaptação anatómica.

Analisa-se que “A hipertrofia muscular é o aumento do tamanho e volume dos músculos em resultado à sobrecarga imposta. Ou seja, trata-se de uma resposta fisiológica resultante de uma adaptação celular frente a uma maior exigência de trabalho” (Minha saúde, 2019).

Segundo, Heyward (2013) incidindo no treino de hipertrofia, uma intensidade de 70-85%, como volume de 1-3 séries de 8 a 12 repetições com intervalo de repouso de 1-2 minutos entre os exercícios, e frequência de 2 a 3 vezes por semana.

Visto que o meu cliente queria vir todos os dias da semana realizei um plano de treino de segunda a sexta-feira, dividi-os em 3 treinos: treino A – segunda e quinta – peito e tríceps; treino B – terça e Sexta – costas e bíceps; treino C – ombros e membros inferiores, com 3 séries de 8 a 12 repetições. Os planos de treino encontram-se nos anexos.

Avaliações da composição corporal

As três avaliações foram feitas com a balança de bioimpedância, apesar de saber que não é o mais fiável e que deveria ter feito medições antropométricas, pois com a balança podem variar bastante os resultados. Não realizei as medições antropométricas, devido a não ter oportunidade de as observar, podendo assim não as efetuar da maneira mais correta.

Em relação a assiduidade do cliente, infelizmente, não foi a melhor devido aos estudos e estar sobrecarregado com os trabalhos e frequências.

Na tabela 19, estão representados os resultados obtidos em três avaliações diferentes, podemos verificar que houve um aumento de massa corporal em todas as avaliações, a redução de massa gorda com a diferença da primeira avaliação para a terceira de 2.3%, e o principal objetivo do meu cliente o aumento de massa magra, com uma diferença da primeira avaliação para a terceira de 3kg.

Tabela 19 - Avaliações do Cliente A com a balança de bioimpedância. Fonte própria.

	1º Avaliação 07/03/2023	2º Avaliação 12/04/2023	3º Avaliação 30/05/2023
Peso	63,4kg	63,2kg	64,1kg
% Massa Gorda	21,7%	21,5%	19,4%
Massa Magra	47,1kg	47,9kg	50,1%
Massa óssea	2,5kg	2,5kg	2,5kg
Gordura Visceral	4	4	3
% Água	55,6%	56,1%	57,4%
IMC	20,5 (Normal)	21,4 (Normal)	20,4 (Normal)

Resultados do Teste Indireto de 1-RM

No teste indireto de 1-RM, foram adotados três exercícios, os quais prensa de pernas, puxador alto e supino, os quais englobam protocolos dos membros inferiores e superiores.

A força máxima refere-se à capacidade de produzir o valor mais elevado de força contra uma resistência inamovível (Schmidtbleicher, 1958).

Nas tabelas 20, 21 e 22 podemos verificar os resultados obtidos pelo meu cliente, houve melhoria nas três avaliações feitas. Visto que o meu cliente não estava habituado a realizar este tipo de teste, notei um pouco de receio, principalmente na primeira avaliação.

Tabela 20 - Resultado da 1ª avaliação do teste indireto de 1-RM. Fonte própria.

	1ª Avaliação 20/03/2023		
Exercício	Carga	Repetições	Estimativa 1- RM
Prensa de Pernas	80 kg	8	98,4 kg
Puxador Alto	35 kg	8	43,05 kg
Supino	30 kg	8	36,9 kg

Tabela 21 - Resultados da 2ª avaliação do teste indireto 1-RM. Fonte própria.

	2ª Avaliação 20/04/2023		
Exercício	Carga	Repetições	Estimativa 1- RM
Prensa de Pernas	90 kg	7	109,8 kg
Puxador Alto	40 kg	6	48 kg
Supino	37 kg	8	45,51 kg

Tabela 22 - Resultados da 3ª avaliação do teste indireto 1-RM. Fonte própria.

3ª Avaliação 23/05/2023			
Exercício	Carga	Repetições	Estimativa 1- RM
Prensa de Pernas	100 kg	7	122 kg
Puxador Alto	45 kg	6	54 kg
Supino	45 kg	8	55,35 kg

Os resultados dos testes de força máxima não foram utilizados na execução dos planos de treino, devido à falta de segurança de que o procedimento seria feito corretamente, mesmo assim ia sempre apontando os pesos levantados em cada sessão de treino, e tentar consoante a assiduidade do meu cliente, aperfeiçoar esse aspeto.

Resultados do teste de força resistente

No teste de força resistente foram feitos dois testes, o de flexões de braços e abdominais com as pernas a 90°.

A força de resistência refere-se à capacidade de se manter o valor de força num tempo prolongado. Para se treinar esta componente de força muscular devemos optar por protocolos com cargas leves, 50%-65%, muitas repetições (12-20) e 3 – 5 séries, com intervalos curtos entre séries (Baechle&Groves, 2000).

Na tabela 23, estão representados os resultados obtidos, verificando que houve uma melhoria, mas de qualquer das formas ainda poderia ser aperfeiçoado em ambos os testes. Da primeira avaliação de abdominais para a terceira verificamos que realizou mais 9 abdominais, colocando-o a um nível elevado, segundo as tabelas normativas, e no teste de flexões realizou também mais 7, colocando-o no bom. Na concretização de ambos os testes verifiquei dificuldade na execução dos movimentos.

Tabela 23 - Resultados do teste Força resistência. Fonte própria.

Força Resistente		
	Abdominais	Flexões
1ª Avaliação	28	15
	Bom	Necessita melhoria
2ª Avaliação	32	18
	Bom	Satisfatório
3ª Avaliação	37	22
	Muito Bom	Bom

Resultado do teste da milha a correr

Segundo Nara 2001, a aptidão cardiorrespiratória é a capacidade do organismo como um todo de resistir à fadiga em esforços de média e longa duração, cuja função depende fundamentalmente da captação e distribuição de oxigénio para os músculos em exercício, incluindo também sistemas cardiovasculares (coração e vasos sanguíneos) e o respiratório (pulmões). A aptidão cardiorrespiratória de um indivíduo é determinada pela eficiência dos músculos na utilização do oxigénio transportado e a disponibilizado de combustível (glicose e gordura) para a produção de energia.

Na tabela 24, estão os resultados do teste, para a medição da frequência cardíaca pós-exercícios, tive que emprestar o meu relógio, pois o meu cliente não tinha, colocando todos os seus dados para que fosse o mais certo possível. Da segunda avaliação para a segunda houve uma melhoria, colocando-o no nível excelente, segundo as tabelas normativas. Os dados do cliente que tive que retirar para a realização do teste, encontram-se no dossiê.

Tabela 24 - Resultados do teste da milha a correr. Fonte própria.

Teste de Aptidão Cardiorrespiratória	
1ª Avaliação	2ª Avaliação
47,72 mL/kg/min	49,24 mL/kg/min
Bom	Excelente

Resultados do teste de flexibilidade

A flexibilidade é considerada um importante indicador de saúde músculo-esquelética, tendo em evidência científica demonstrado ao longo dos tempos que sujeito com muita pouca flexibilidade ou flexibilidade em excesso poderão ter maior risco de lesões músculo-esquelética (Jones & Knapik, 1999).

Na tabela 25, estão representados os resultados do teste senta e alcança, apesar de ter havido melhoria em ambas as avaliações, pode ainda progredir pois a flexibilidade é bastante importante sendo sempre treinável. Da primeira para a segunda apreciação, o meu cliente aperfeiçoou 2.5cm que o colocou no nível bom.

Tabela 25 - Resultados da avaliação de flexibilidade. Fonte própria.

Teste da Flexibilidade	
1ª Avaliação	2ª Avaliação
28,5 cm	31 cm
Razoável	Bom

3.4.2. Cliente B

O Cliente B é do sexo masculino, tem 26 anos, é estudante, em termos de prática de atividade física, joga futsal não federado, nunca praticou musculação, tem diagnosticado escoliose e cifose, sendo a cifose mais acentuada. O principal objetivo é o aumento da massa muscular, mas também a perda de massa gorda.

Após proceder ao questionário inicial (PAR-Q), verifiquei que o meu cliente não apresenta qualquer tipo de fator de risco, podendo assim realizar atividade física, apenas as suas limitações eram a cifose e escoliose.

A cifose é uma curvatura fisiológica da coluna torácica de raio anterior com cerca de 20 a 40 graus de amplitude, que lhe é dada pelo formato ligeiramente em cunha do corpo vertebral e dos discos, que são mais finos e ligeiramente achatados na sua posição mais anterior. No entanto, há situações em que esta curvatura fisiológica está exagerada e que é considerada patológica. Esta pode localizar-se na região dorsal, dorso-torácico e toracolombar (Sachse, 2003).

Após falar melhor com o meu cliente, referi que era essencial tentarmos melhorar a sua postura, por isso iniciei por realizar um plano de treino em circuito, com exercícios que contrariassem a sua posição habitual. Depois da adaptação anatômica, efetuei aquele que foi o seu plano de treino principal, optei por um *full body*, achei a maneira mais correta de conseguir alcançar os seus objetivos e melhorar a sua postura. Os planos de treino encontram-se nos anexos.

Avaliações da composição corporal

A composição corporal refere-se à distribuição e à quantidade dos componentes do peso total do corpo. É o acúmulo de nutrientes e de outros substratos adquiridos do ambiente e retidos pelo corpo (Brodie, 1988).

As medições foram feitas com a balança de bioimpedância, na tabela 26, e verificase que houve melhorias da primeira para a segunda avaliação. Em relação, a massa corporal, seguida de uma diminuição de massa gorda de 1.4% e um aumento na massa magra de 1.7kg, que vai ao encontro dos objetivos do cliente.

Estes resultados podiam ser melhores, mas como o cliente já se inscreveu tarde no ginásio, e esteve ausente várias vezes devido aos estudos não consegui obter melhores resultados. Contudo os desfechos foram razoavelmente positivos.

Tabela 26 - Avaliações da composição corporal. Fonte próprias.

	1º Avaliação 12/04/2023	2º Avaliação 01/06/2023
Peso	80,2kg	81kg
% Massa Gorda	23,1%	21,7%
Massa Magra	58,6kg	60,3kg
Massa óssea	3,1	3,1
Gordura Visceral	6	6
% Água	54,1%	55,3%
IMC	25,9 (sobrepeso)	26,1 (sobrepeso)

Resultados do Teste Indireto de 1-RM

No teste de força máxima, como podemos ver nas tabelas 27 e 28, houve aperfeiçoamentos do primeiro teste para o segundo. Com as limitações do meu cliente, percebi que o mesmo estava recetivo a realizar as avaliações, também por ser iniciante optei por este teste que é mais apropriado. Os exercícios avaliados foram iguais ao do cliente A.

Tabela 27 - Resultados da 1ª avaliação de força máxima. Fonte própria.

	1ª Avaliação 26/04/2023		
Exercício	Carga	Repetições	Estimativa 1-RM
Prensa de Pernas	70 kg	8	86,1kg
Puxador Alto	35 kg	6	42 kg
Supino	25 kg	6	30 kg

Tabela 28 - Resultados da 2ª avaliação de força máxima. Fonte própria.

2ª Avaliação 31/05/2023			
Exercício	Carga	Repetições	Estimativa 1-RM
Prensa de Pernas	85 kg	7	103,7 kg
Puxada Alta	40 kg	6	48 kg
Supino	31 kg	6	37,2 kg

Resultados do teste força resistência

No teste de força resistência, num destes testes o cliente teve alguma dificuldade, principalmente no teste dos abdominais, devido a sua cifose na zona torácica. Mas, como o teste era feito com as pernas a 90º graus, facilitou um pouco, conseguindo colocar as costas apoiadas corretamente no solo, menos a zona cervical.

Mesmo com as suas limitações consegui resultados diferentes da primeira avaliação para a segunda, nos abdominais teve uma diferença de 4, o que o colocou no nível bom e nas flexões teve uma melhoria de 4 também o que o colocou no nível satisfatório, segundo as tabelas normativas mais a cima (ver tabela 29).

Tabela 29 - Resultados do teste de força resistente. Fonte própria.

Força Resistente		
	Abdominais	Flexões
1ª Avaliação	20	14
	Satisfatório	Necessita de melhoria
2ª Avaliação	24	18
	Bom	Satisfatório

Resultados do teste da milha a correr

O Cliente B nunca tinha utilizado uma passadeira antes de vir para o ginásio, mas ao longo do tempo de vir às sessões de treino e por causa do seu plano de treino, fiz com que criasse habituação à mesma. Por isso, quando realizou a primeira vez o teste da milha já estava um pouco mais confortável com a passadeira.

Na tabela 30, pode-se ver que houve uma ligeira melhoria, mas que se encontra em ambas no nível bom, segundo as tabelas normativas. Neste teste já não tive que emprestar o meu relógio, pois o cliente tinha um que realizava a medição da frequência cardíaca.

Tabela 30 - Resultados do teste da milha a correr. Fonte própria.

Teste de Aptidão Cardiorrespiratória	
1ª Avaliação	2ª Avaliação
46,27 mL/kg/min	47,40 mL/kg/min
Bom	Bom

Resultado do teste de flexibilidade

O teste feito foi o senta e alcança, o cliente B, não teve muitos bons resultados no mesmo, mas consegui uma pequena diferença entre as duas avaliações, com uma diferença de 3cm, não é um feito muito bom. Mas, os objetivos do meu cliente eram outros, incluindo a sua postura, por isso a mobilidade não foi tão desenvolvida.

Tabela 31 - Resultados do teste de flexibilidade. Fonte própria.

Teste da Flexibilidade	
1ª Avaliação	2ª Avaliação
24 cm	27 cm
Necessita de melhoria	Razoável

3.4.3. Cliente C

A Cliente C é do sexo feminino, tem 23 anos, é estudante, em relação à prática de atividade física, deixou de praticar musculação devido aos estudos, por ser estudante deslocada. O seu objetivo é a perda de massa gorda, ou seja, perda de peso, mantendo a massa magra ou melhorá-la.

Após proceder ao questionário inicial (PAR-Q), verifiquei que a minha cliente não apresenta qualquer tipo de fator de risco, podendo assim realizar atividade física.

Segundo Heyward (2013) sugere para principiantes, incidindo no treino de resistência muscular, uma intensidade de 50-70%, com o volume de 1-3 séries de 10 a 15 repetições, com <1 minuto de descanso entre os exercícios, com frequência de 2 a 3 vezes semana.

Inicialmente o plano de treino foi em circuito, para poder ver como era a sua técnica nos exercícios. O seu plano de treino que realizei depois da adaptação anatômica, optei por mudar colocar 3 séries de 12 repetições com um descanso entre os exercícios de 45 segundos. O plano de treino é constituído por três sessões de treino diferentes: segunda-peito e tríceps; terça e sexta – ombros e membros inferiores; quinta – costas e bíceps. Os planos de treino encontram-se nos anexos.

Avaliação da composição corporal

Em relação à avaliação da composição corporal, a minha cliente evoluiu, segundo os objetivos da mesma, como podemos ver na tabela 32, diminuindo a sua massa corporal, a massa gorda por 2.6%, e conseguindo aumentar a massa magra com uma diferença da primeira para a segunda avaliação de 2.9kg. Os resultados vão ao encontro dos objetivos da minha cliente, podendo ser melhor, mas devido aos estudos não foi possível, houve muitas faltas da parte da cliente.

Tabela 32 - Avaliações da composição corporal. Fonte Própria.

	1º Avaliação 17/04/2023	2º Avaliação 06/06/2023
Peso	83,7kg	80kg
% Massa Gorda	38,5%	35,9%
Massa Magra	48,9kg	51,8kg
Massa óssea	2,6kg	2,6kg
Gordura Visceral	5	4
% Água	46,3%	48,5%
IMC	29 (Sobrepeso)	27,7 (Sobrepeso)

Resultado do teste indireto de 1-RM

Na tabela 33 e 34, podemos verificar os resultados do teste de força máxima, mostra que houve diferenças positivas da primeira avaliação para segunda, sendo que os membros superiores precisam de ser aperfeiçoados ainda mais. Os resultados foram obtidos com os coeficientes de repetições, multiplicado com o peso executado.

Tabela 33 - Resultado da 1ª avaliação do teste de força máxima. Fonte própria.

1ª Avaliação 28/04/2023			
Exercício	Carga	Repetições	Estimativa 1-RM
Prensa de Pernas	80 kg	8	98,4 kg
Puxada Alta	30 kg	8	37,5 kg
Supino	20 kg	8	24,6 kg

Tabela 34 - Resultados da 2ª avaliação do teste da força máxima. Fonte própria.

2ª Avaliação 30/05/2023			
Exercício	Carga	Repetições	Estimativa 1-RM
Prensa de Pernas	90 kg	7	109.8 kg
Puxada Alta	35 kg	8	43.05 kg
Supino	26 kg	7	31,72 kg

Resultado do teste da força resistente

Em relação a este teste a minha cliente teve bons resultados, apesar que o teste de flexões foi feito com os joelhos apoiados no solo. Apesar disso da primeira para segunda avaliação melhorou, nos abdominais fez mais 9 colocando-a no nível excelente, já nas flexões realizou mais 5, colocando-a no nível bom, segundo as tabelas normativas (ver tabela 35).

Tabela 35 - Resultados do teste força resistente. Fonte própria.

Força Resistente		
	Abdominais	Flexões
1ª Avaliação	39	20
	Muito Bom	Bom
2ª Avaliação	48	25
	Excelente	Bom

Resultado do teste da milha a correr

No teste da milha a correr, a cliente já estava familiarizada com a passadeira, mas referiu que não gostava de correr, e que nunca realizou nenhum tipo de corrida a não ser no ginásio. Mesmo assim, como podemos verificar na tabela 36 houve melhoria da primeira para a segunda avaliação, colocando-a no nível bom, segundo as tabelas normativas.

A cliente não tinha relógio para medir a frequência pós-exercício, então eu coloquei o meu com os seus dados e realizando assim o teste. Todos os dados do teste encontram-se no dossiê.

Tabela 36 - Resultados do teste da milha. Fonte própria.

Teste de Aptidão Cardiorrespiratória	
1ª Avaliação	2ª Avaliação
37,83 mL/kg/min	39,54 mL/kg/min
Razoável	Bom

Resultado do teste de flexibilidade

Na tabela 37, podemos ver que teve resultados positivos, com uma melhoria de 3 cm, visto que nenhum dos clientes procurava treinar a sua mobilidade, não foi um aspeto muito treinado. Mas, antes dos treinos realizavam sempre alguns alongamentos que se relacionassem com as sessões de treino do dia.

Tabela 37 - Resultados do teste de flexibilidade. Fonte própria.

Teste da Flexibilidade	
1ª Avaliação	2ª Avaliação
34 cm	37 cm
Muito Bom	Muito bom

3.5. Aulas de grupo

Naquilo que diz respeito às aulas de grupo, estas foram lecionadas desde do começo do estágio pelos estagiários. Na duração do primeiro semestre os três estagiários presentes no IPGym, sendo eu Ana Bernardo, Inês Tavares e Rui Valbom, começamos por lecionar as aulas de grupo em conjunto, visto que não tivemos a oportunidade de realizar a observação das mesmas no nosso local de estágio.

Depois da fase inicial, assim que começou o segundo semestre realizamos a leção das aulas de grupo, individualmente. As aulas de grupo foram distribuídas entre os estagiários para a leção das mesmas.

As aulas de grupo dadas no primeiro semestre em conjunto foram, *cycling*, *pump*, *jump* e *cross training*, sendo que no segundo semestre as aulas passaram a ser *cycling*,

pump, *cross training*, pilates, localizada e zumba, sendo que esta última era lecionada pela Professora Bernardete Jorge.

No geral, infelizmente as aulas de grupo em relação à população que frequentava o ginásio, essa não aderiu às mesmas, sendo que tornou desafiante a realização das aulas, devido a isso tivemos várias semanas sem termos alunos para as concretizarmos. Noto que como a população do ginásio era majoritariamente alunos do IPG, esses não estavam muito interessados em participar nas aulas de grupo, devido aos estudos, pois apenas iam realizar os seus treinos, e logo de seguida iam embora, não querendo ir às aulas de grupo.

Durante o estágio tive a oportunidade de lecionar, na totalidade, de forma autónoma cinco aulas de *Cross training* e nove aulas de *Pump*. Sendo que em conjunto com os meus colegas de estágio realizei cinco aulas de *cycling* e uma aula de *Jump*.

3.5.1. Cross training

Cross training é definido por (Grigoletto, Brito & Heredia, 2014) como “padrões de treino funcional onde se deve contemplar exercícios selecionados tendo como critério a sua funcionalidade”.

A aula de *cross training* pode ser oferecido como uma modalidade específica de treino em grupo. Num geral, as aulas de *cross training* em grupo, geralmente, são projetadas para envolver uma combinação de exercícios funcionais, levantamento de pesos, treino cardiovascular e outros elementos do *cross training*.

Aspetos acerca da aula de cross training:

- Velocidade de exercícios: incluem uma variedade de exercícios funcionais e movimentos compostos, como agachamentos, levantamento de peso, saltos, corrida entre outros. Esses exercícios visam trabalhar diferentes grupos musculares e melhorar o condicionamento físico geral.
- Intensidade e intervalos: esta aula pode ser bastante intensa, por isso, envolvendo intervalos de alta intensidade e períodos de descanso ativo, com o objetivo de desafiar o corpo e elevar a frequência cardíaca para obter benefícios cardiovasculares.
- Treino em circuito: a aula pode ser organizada em circuito, onde os alunos passam por diferentes estações de exercícios num determinado tempo ou

número de repetições. Esta abordagem mantém o treino dinâmico, trabalhando diferentes partes do corpo e promovendo a variedade.

- Orientação do instrutor: o instrutor guia os alunos, demonstrando os exercícios, fornecendo instruções da técnica adequada e motivando os alunos ao longo da aula.
- Adaptabilidade: a aula de cross training pode ser adaptada a diferentes níveis de condicionamento físico e habilidade. Os alunos podem ajustar a intensidade ou a carga de acordo com as suas necessidades individuais ou até mesmo mudar o exercício, permitindo que todos se beneficiem das aulas.

3.5.2. Pump

Segundo Ferrari (2007) diz que pode-se perceber também a grande variedade de atividades oferecidas nas academias, desde as mais tradicionais como: ginástica localizada, ginástica aeróbia, musculação, até as mais recentes que funcionam sob a forma de franquias.

Surgem então as grandes empresas que criam e comercializam aulas de ginástica diversificada, através das franquias. Dentro dessa gama de atividades oferecidas pelas acadêmicas, temos o *Body Pump*, que é uma localizada, com baixa carga e alto número de repetições.

A aula de pump combina exercícios de levantamento de peso com música. Também conhecida como *Boby Pump*, a aula tem como objetivo fortalecer e tonificar todo o corpo, com o trabalho de diferentes grupos musculares em um formato de treino de resistência.

Aspectos acerca da aula de pump:

- Exercícios com peso: durante a aula, utilizam-se barras e discos de peso, e um step, juntamente com exercícios de levantamento de peso. Os exercícios são projetados para trabalhar os principais grupos musculares, como peito, costas, bíceps, tríceps, ombros e membros inferiores. A carga utilizada pode ser ajustada de acordo com as necessidades e nível de cada um.
- Coreografias e música: a aula de pump segue uma coreografia pré coreografada, onde os exercícios são sincronizados com a música. A música escolhida é energética e motivadora, o que ajuda a criar uma atmosfera positiva e envolvente durante a aula completa.

- Treino de resistência: visa fortalecer os músculos e melhorar a sua resistência. Ao executar repetições de exercícios com peso, desafiando os músculos, promovendo a hipertrofia muscular e o aumento da força ao longo do tempo.
- Benefícios do treino de força: aumento da força muscular, melhora a definição muscular, aumento da densidade óssea, aumento do metabolismo e melhora a postura corporal. Podendo também ajudar na prevenção de lesões, promover o equilíbrio muscular e melhorar a capacidade funcional do dia-a-dia.
- Adaptação para diferentes níveis: esta é projetada para ser adaptável a diferentes níveis de condicionamento físico. Os alunos podem ajustar a carga de peso, selecionando a quantidade de peso a serem utilizados, conforma a sua capacidade.



Figura 9 - Aula de Pump. Fonte própria.

3.6. Atividade de promoção

No mês de junho apresentei uma proposta de estágio de um evento promocional de exercício físico e bem-estar (Figura 12). A proposta consistia na realização de uma aula de grupo de *Cross Bike* e uma aula de samba, para poder promover dois tipos de aula que ainda não são comuns em ginásios.

A proposta foi realizada no dia 13 de junho de 2023, no ginásio da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto. O objetivo principal do projeto era conseguir aliciar mais alunos para as aulas de grupo, realizando aulas diferentes do costume.

As aulas foram lecionadas por mim, Ana Bernardo, e pela minha colega de estágio, Inês Tavares. Onde dividimos tarefas, o *cross bike* foi dividido pelas duas, sendo que eu realizei a parte do cross, pois era a aula que eu lecionava, enquanto a Inês efetuou a parte do cycling. Já o samba foi lecionado pela minha colega Inês, visto que é uma atividade que ela faz regularmente.

O *cross bike* é uma aula recente nos ginásios, que combina exercícios indoor numa bicicleta estacionária com elementos de treino funcional. Na aula simula-se diferentes tipos de terreno e intensidades, variando entre *sprints*, subidas, descidas e momentos de recuperação. A música e a motivação geralmente desempenham um papel importante para manter a energia. O treino funcional incorporado nas aulas pode incluir exercícios de corpo inteiro, como flexões, agachamentos, pranchas entre outros, para promover força e resistência muscular adicionais.

A aula de *cross bike* teve a presença de 10 alunos, com uma duração de 45 minutos, que foi lecionada entre a bicicleta estacionária e exercícios diferenciados, como *step ups*, agachamentos, flexões, *mountain climbers*, *lunges*, pranchas,



Figura 10 - Atividade de promoção.
Fonte própria.



Figura 12 - Organização da aula de cross bike. Fonte própria.



Figura 11 - Demonstração do exercício da aula. Fonte Própria.

entre outros exercícios. Tentei com que a parte do treino funcional se trabalha um pouco de todo o corpo, visto que a parte da bicicleta envolve mais os membros inferiores.

As (Figuras 13 e 14) demonstram imagens tiradas da aula, de forma a mostrar como foi lecionada a sua organização e demonstração dos exercícios.

3.7. Atividades de formação

3.7.1. Semana CEFAD 5 dias 5 master classes

A semana, (figura 15), aconteceu nos dias 6, 7, 8, 9 e 10 de fevereiro de 2023, este realizou-se numa em formato online uma semana de master classes, esta foi organizada pelo centro de formação profissional CEFAD.

Durante a semana decorreram várias master classes com vários temas, todos ligados à área de desporto. As formações foram interessantes e importantes, que trouxeram mais conhecimentos, em algumas áreas que não são tão aprofundadas durante o curso.



Figura 13 -Semana CEFAD 5 dias 5 master classes.

Sendo assim, a primeira master classe com o tema “Como planear uma estratégia alimentar”, lecionada pela Ana Lúcia Silva que é nutricionista, mestre em dietética e nutrição humana, mestre em atividade física e desporto e doutorada em atividade física e saúde, que abordo conceitos básicos de alimentação e nutrição.

A segunda master classe com o tema “Avaliação e Intervenção Osteopática no Membro Inferior”, lecionada pela Carla Mendes, formada em osteopatia pelo instituto de medicina tradicional e titular de cédula profissional, que abordo a avaliação e intervenção osteopática nos membros inferiores, que mostro a importância do conhecimento anatómico, como da composição do membro inferior.

No dia 8 a master classe foi com o tema “Biomecânica da Avaliação à Prescrição Individualizada”, lecionada pelo Alcides Fernandes, que se encontra na área de fitness, que referiu com extrema importância o saber e perceber a biomecânica dos movimentos, de forma a conseguirmos corrigir erros técnicos, posturais e reabilitação após uma lesão, como em outras situações que seja necessário termos uma visão biomecânica dos movimentos.

No quarto dia, foi a master classe “Pilates – O melhor método do mundo!”, realizada pela Sofia Oliveira, onde referiu benefícios gerais, a cerca das aulas em si a importância da fase inicial, os princípios dos pilates e ainda no final realizou vários exercícios para que nós realizássemos em casa, para termos uma breve experiência. A última master classe realizada no dia 10, “Ligaduras Neuromusculares, o Complemento à Massagem Desportiva e Terapêutica”, lecionada pela Daniela Costa, que mostro a importância das ligaduras musculares mostrando-as como ferramentas valiosas na recuperação terapêutica, ajudando no tratamento de lesões.

O certificado encontra-se nos anexos.

3.7.2. Seminário de atividade física em contexto laboral, quais os benefícios e como aplicar?

O seminário aconteceu no dia 12 de abril de 2023, no auditório da ESECD, com a participação de Bruno Almeida, responsável do programa de atividade física laboral na Universidade do Porto, Joana Santos, professora no instituto do Porto de lesões músculo-esqueléticas em contexto labora e PT Corporativos.



Figura 14 - Seminário atividade física em contexto laboral.

Atualmente cada vez mais, há uma grande parte dos empregos que promove o comportamento sedentário, contribuindo para uma elevada acumulação tempo diário em inatividade física. Mesmo assim, as exigências impostas pelo mundo laboral têm aumentado os níveis de stress, ansiedade e cansaço dos trabalhadores. A promoção de ambientes saudáveis, que contribuam para a quebra do comportamento sedentário a melhoria dos níveis de atividade física são cada vez mais marcantes para o bem-estar dos trabalhadores.

Os professores sendo a professor Joana Santos e o professor Bruno Almeida, falaram sobre o projeto, “pausas ativas”, que estava implantado na comunidade académica da universidade do Porto, por fim o PT que acompanho os professores demonstrou como é realizada a pausa ativa nos locais de trabalhos. Contudo, conclui que tem vindo a verificar-se um impacto positivo nos colaboradores. Posso dizer que é

fundamental promover um estilo de vida saudável, com este projeto conseguir tentar impactar isso nas empresas e seus colaboradores.

4. Reflexão Final

O estágio curricular é uma etapa fundamental na transição do meio de formação para o meio profissional, onde permite vivenciar experiências dentro e fora da nossa área escolhida, buscando constante aprendizagem, crescimento e conhecimento.

Relativamente aos objetivos estabelecidos penso que consegui concretizá-los, tanto na sala de exercícios, acompanhando os clientes naquilo que fosse necessário, como acompanhar os meus casos de estudo e conseguir que tivessem evolução ao encontro dos seus objetivos, corrigir outros clientes, ajudar com dúvidas e exercícios, assim como nas aulas de grupo, aprender a planificar a dar feedbacks no decorrer das aulas, corrigir as posturas e execução dos exercícios durante a mesma e desenvolver a capacidade de improvisação.

Foram sentidas algumas dificuldades, principalmente nas aulas de grupo, que era onde achava que iria ter maior dificuldade, mas consegui superar e realizar as aulas da melhor maneira possível. Ainda na sala de grupo, uma das maiores dificuldades sentidas, foi a falta de clientes interessados na ajuda dos estagiários, muitas vezes não a aceitando mesmo sabendo que os exercícios estavam a ser mal realizados. Mas, vendo de um ponto positivo, estas situações fizeram-me crescer e aprender.

Na sala de exercício foi onde me senti mais à vontade, pois é a área em que já estava mais familiarizada. Mas mesmo assim, sei que constantemente temos que aprender e evoluir. Não senti dificuldade na demonstração, de dar exemplos de exercícios que os clientes queriam, e da correção dos mesmos.

Já nas aulas de grupo, onde me sentia mais reticente, com o passar do tempo desfrutei, mas ao treinar e realizar várias vezes a execução das mesmas, aproveitei e fui-me superando aula a aula.

Uma das partes mais interessantes e que não estava à espera foi, o Programa “Guarda +65”, que no futuro acredito que me irá ajudar bastante, pois é uma faixa etária diferente e que nunca tinha tido oportunidade de interagir, e com a qual aprendi bastante.

Senti e sinto necessidade de estudar, pesquisa de informação para conseguir responder a perguntas colocadas, sendo na sala de exercício como nas aulas de grupo,

para poder dar indicações corretas sobre exercícios ou treinos, para me poder sentir preparada para qualquer eventualidade.

Aprendi que o profissional de exercícios físico e bem-estar não é apenas isso, é também um “ombro amigo”, conselheiro, porque para além das pessoas irem realizar exercício físico, vão também socializar e desanuviar a mente, deixando para trás “alguns fardos” pesados e do seu dia-a-dia.

Em relação aos meus colegas de estágio colegas, devo dizer que o espírito de cooperação foi muito intenso entre todos, ajudamo-nos mutuamente para que houvesse o bom funcionamento do IPGym.

O aspeto mais positivo de ter estagiado no IPGym, foi ter total responsabilidade e autonomia de poder lecionar todas as aulas de grupo, fazer treinos personalizados, o que irá ajudar ainda mais na transição para o meio profissional. O aspeto menos positivo foi não ter tido um professor ou instrutor no ginásio e sala de grupo, para me guiar e ajudar nas dificuldades que sentidas e que iam surgindo.

Quanto à instituição apesar de ter havido melhorias, é um ginásio situado numa cave sem qualquer luz natural, o que é desvantajoso para nós que passamos grande parte do tempo nele, e também para os clientes que muitas vezes se queixavam desse aspeto. Infelizmente, muitos clientes não respeitavam as regras básicas do ginásio, principalmente, a arrumação do material, mesmo com a nossa insistência, sendo um aspeto a ser repensado e aperfeiçoado. Para além disso, deveria também haver melhorar o método de pagamento, visto que não tínhamos acesso aos pagamentos realizados, somente era possível com a apresentação dos seus recibos de pagamento. A plataforma para ter acesso aos pagamentos deveria estar ativa, o que facilitava bastante, pois já existia no ginásio.

Para concluir, quanto ao meu comportamento ao longo do estágio penso ter sido bom, sempre assídua, apesar de alguns contratemplos, coisas normais na vida de um comum mortal. Espero, no futuro, vir a ser uma ótima profissional e conseguir alcançar os meus objetivos, ajudar as pessoas de alguma forma, seja alcançando os seus objetivos, tonando-se mais saudáveis, alterando o seu modo de vida e, principalmente, mostrar que a prática de exercício físico, não é uma obrigação, mas sim um estilo de vida que pode beneficiar qualquer pessoa em vários aspetos, tais como fisicamente e mentalmente.

Referências Bibliográficas

- Andrella, J., & Nery, S. (4 de 2012). *Popuações especiais: conceitos na área das cinências da saúde e do desporto*. Obtido de EFDeportes.com, Resvista Digital. Buenos Aires: <https://www.efdeportes.com/efd167/populacoes-especiais-na-area-das-ciencias-da-saude.htm>
- Baechle&Groves. (2020). Força de Resistência . Em R. Ruivo, *Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício* (pp. 127-128). Self.
- Borges, J., Minederico, C., Vilas-Boas, J., Pereira, J., Horta, L., Coelho, O. C., . . . Lima, T. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino Desportivo - Modalidades Individuais*. Lisboa: DFQ-Departamento de Formação e Qualificação IPDJ.
- Brito, J., & Oliveira, R. (2020). *Periodização e Técnicas e Programas de Treino de Força*. Santarém: Centro de Investigação em Qualidade de Vida.
- Brodie. (1988). Techniques of measurement of body composition. Part I. *Spots Med*, pp. 11-40.
- D.Riebe, J. H. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. American College of sports medicine www.acsm.org: Wolters Kluwer.
- Esteves, J. (s.d.). *Prescrição de exercícios para melhora da aptidão física e saúde*. Guanabara.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2017). *Fundamentos do Treino muscular* . Vila Buarque : Deimi Deitos.
- Grigolletto, M., Brito, C., & Heredita, J. (2014). *Treinamento funcioal: funcioanl para e para quem?* Obtido de Revista Brasileira de cineantropometria e desempenho humano.
- Heyward, V. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício: Técnicas Avançadas (6ªed)*. Porto Alegre: Artmed.
- Jimenez, D., Oliveira, D., & Oliveira, C. (7 de 2013). *Bodypump: a revolução do fitness mundial baseado em evidências*. Obtido de EFDeportes, Revista Digital. Buenos Aires: <https://www.efdeportes.com/efd182/bodypump-fitness-baseado-em-evidencias.htm>
- Marinho, B., & Marins, J. (Janeiro de 2012). Teste de força/resistência de membros superiores: análise metodológica e dador normativos. pp. 219 - 30.
- Medeiros, J. (Junho de 2011). *Capacidade cardiorrespiratória de homens sedentários como componente da aptidão física relacionada á saúde*. Obtido de EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires: <https://efdeportes.com/efd157/capacidade-cardiorrespiratoria-de-homens-sedentarios.htm>
- Moura, B., Moreira, O., Meloni, P., Oliveira, C., & Marins, J. (7 de 2008). *Prontidão para atividade física em praticantes de exercícios aeróbios no campus da univerdade federal de viçosa*. Obtido de EFDeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd122/prontidao-para-atividade-fisica-em-praticantes-de-exercicios-aerobicos.htm>

- Oliveira, R., & Santos, M. (Junho de 2012). *Componentes da aptidão física relacionada à saúde*. Obtido de EFDeportes.com Revista Digital Buenos Aires:
<https://www.efdeportes.com/efd169/aptidao-fisica-relacionada-a-saude.htm>
- Ruivo, R. (2018). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício*. Carcavelo: Editora Self.
- Schildt, & Sachse. (2003). *Coluna Vertebral - Terapia Manual: Exame e Tratamento de Alterações Músculo-esqueléticas*. Tércinas de científicas Lda.
- Schmidtbleicher. (2022). Força Máxima. Em R. Ruivo, *Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício* (pp. 125-126). Self.

Anexos

- Convenção do estágio

	CONVENÇÃO Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP-003.06 Ano Letivo <u>2022 / 2023</u> 1/1																																																		
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e Entidades parceiras no âmbito da realização de ensinos clínicos, estágios e projetos em contexto de estágio por parte de Estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados do IPG.</p>																																																				
<p>Para o efeito, a CONVENÇÃO deverá ser preenchida em <u>duplicado</u> e assinada por todos os intervenientes - Estudante, Entidade e IPG - Direção da Unidade Orgânica (Escola).</p>																																																				
<p>Os dois exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) devidamente preenchidos e assinados, numa primeira fase, pelo Estudante e Entidade de acolhimento. Após assinatura e carimbo por parte da respetiva Direção da Unidade Orgânica (Escola), o GESP procederá ao envio de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>																																																				
<table border="0"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia:</td> <td><input type="checkbox"/> Ensino Clínico</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Estágio</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Projeto em Contexto de Estágio</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="2"><input checked="" type="radio"/> Curricular</td> <td colspan="2"><input type="radio"/> Extracurricular</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="2">Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa?</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Sim. Qual? <input type="text" value=""/></td> </tr> <tr> <td colspan="5"><small>(preencher o ANEXO correspondente)</small></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Informação adicional: (se aplicável)</td> </tr> <tr> <td>Designação:</td> <td colspan="4"><input type="text" value=""/></td> </tr> <tr> <td>Ano curricular:</td> <td><input type="text" value=""/></td> <td>Semestre:</td> <td><input type="text" value=""/></td> <td><input type="radio"/> 1.º período</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td><input type="radio"/> 2.º período</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td><input type="radio"/> 3.º período</td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia:	<input type="checkbox"/> Ensino Clínico	<input checked="" type="checkbox"/> Estágio	<input type="checkbox"/> Projeto em Contexto de Estágio			<input checked="" type="radio"/> Curricular		<input type="radio"/> Extracurricular			Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa?		<input type="checkbox"/> Sim. Qual? <input type="text" value=""/>		<small>(preencher o ANEXO correspondente)</small>					Informação adicional: (se aplicável)					Designação:	<input type="text" value=""/>				Ano curricular:	<input type="text" value=""/>	Semestre:	<input type="text" value=""/>	<input type="radio"/> 1.º período					<input type="radio"/> 2.º período					<input type="radio"/> 3.º período
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH																																																
Tipologia:	<input type="checkbox"/> Ensino Clínico	<input checked="" type="checkbox"/> Estágio	<input type="checkbox"/> Projeto em Contexto de Estágio																																																	
	<input checked="" type="radio"/> Curricular		<input type="radio"/> Extracurricular																																																	
	Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa?		<input type="checkbox"/> Sim. Qual? <input type="text" value=""/>																																																	
<small>(preencher o ANEXO correspondente)</small>																																																				
Informação adicional: (se aplicável)																																																				
Designação:	<input type="text" value=""/>																																																			
Ano curricular:	<input type="text" value=""/>	Semestre:	<input type="text" value=""/>	<input type="radio"/> 1.º período																																																
				<input type="radio"/> 2.º período																																																
				<input type="radio"/> 3.º período																																																
1. INTERVENIENTES																																																				
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA (IPG):																																																				
Unidade orgânica: <input type="text" value="Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)"/> Morada: <input type="text" value="Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50"/> Cód. postal: <input type="text" value="6300-559 GUARDA"/> Telef.: <input type="text" value="271220135 - 271220100"/> E-mail: <input type="text" value="esecd-geral@ipg.pt"/> Página WEB: <input type="text" value="http://www.esecd.ipg.pt"/>																																																				
Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP): Telef.: <input type="text" value="271220146 - 966912260 - 937300337"/> E-mail: <input type="text" value="gesp@ipg.pt"/>																																																				
Docente orientador: Nome: <input type="text" value="Nuno Manuel António Martins Gomes Lou"/> UTC: <input type="text" value="Desporto e Externos"/> E-mail: <input type="text" value="nma@ipg.pt"/> Docente coorientador: (se aplicável) <input type="text" value=""/>																																																				
ESTUDANTE:																																																				
Nome: <input type="text" value="Ana Filipa da Conceição Gonçalves Bernardo"/> N.º de estudante: <input type="text" value="14701925"/> <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado Curso: <input type="text" value="Licenciatura de Desporto"/> <input checked="" type="checkbox"/> Telef.: <input type="text" value="925007986"/> E-mail: <input type="text" value="ana_fcras@hotmail.com"/>																																																				
ENTIDADE:																																																				
Denominação: <input type="text" value="LIPGym"/> Morada: <input type="text" value="Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro n.º 50"/> Cód. postal: <input type="text" value="6300"/> - <input type="text" value="559"/> Localidade: <input type="text" value="Guarda"/> Telef.: <input type="text" value="271 220 100"/> Fax: <input type="text" value=""/> Página WEB: <input type="text" value="lipg@ipg.pt"/>																																																				
Tutor/Supervisor: Nome: <input type="text" value="Branquinho de Jesus"/> Cargo/Função: <input type="text" value="Professor de Educação Física"/> Telef. direto: <input type="text" value="966783820"/> E-mail: <input type="text" value="branco@ipg.pt"/> Habilitações académicas: <input type="text" value="Licenciado"/>																																																				

CONVENÇÃO
Estágio / Ensino Clínico
ANEXO E
Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar
(Desporto)

MODELO
GESP.003
Anexo E

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

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES

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

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Am. Rogério Gonçalves Bernardo N.º: 1701925

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Alm. Nélson António Martins Costa L.

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Gracinda Jorge

2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS

1) Os acima identificados DECLARAM:

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RLIPG.047);
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
 - (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção);
 - (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RLIPG.047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
 - (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RLIPG.047);
 - (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fin de Curso do IPG (RLIPG.027).

3. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>24/10/2022</u> Data	<u>9/11/2022</u> Data	<u>24/10/2022</u> Data
<u>Am. Rogério</u> (assinatura)	<u>Alm. Nélson</u> (assinatura)	<u>Gracinda</u> (assinatura e carimbo de Entidade)

2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL

Início: 2/11/2022 Término: 13/06/2023 Duração: 490 meses / horas
D D M M A A A A D D M M A A A A

3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS

- ▶ Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG
A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que existem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.
O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.
Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá apresentar a denúncia, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Setores Profissionais (GESP).
- ▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG
- ▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG
- ▶ Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG
- ▶ Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo
- ▶ Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo
- ▶ Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo
- ▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG
- ▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio de Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG

Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.

4. ASSINATURAS

O(A) ESTUDANTE:
Nome: Ana Bernardo Assinatura: Ana Bernardo Data: 12/11/2022
D D M M A A A A D D M M A A A A

A ENTIDADE:
Nome: IPG/GH Assinatura: [Assinatura] Data: 12/11/2022
D D M M A A A A D D M M A A A A

A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:
Nome: _____ Assinatura: _____ Data: _____
D D M M A A A A D D M M A A A A

- Inventário dos recursos físicos da sala de exercício e da sala de fitness

Sala de Exercício			
Material	Quantidade	Material	Quantidade
Máquina de adutores, abdutores e glúteos	2	Barras	11
Máquinas de abdutores	1	Barra Olímpica	1
Leg press	1	Barra Bifurcadas	3
Leg Extension	1	Barra “Z”	1
Leg Crul	1	Barra em triângulo	1
Lumbar machine	1	Pegas	4
Below abdominal machine	1	Cordas	2
Upper abdominal machine	1	TRX	3
Abdominal Power Station	1	Bolas Mediciniais	8
High Pulley	1	Bosu	1
Seated row	1	Bolas Mediciniais	8
Ajustable cable crossover	1	Togu	4
Glute machine	1	Plataformas instáveis	4
Chest Press Machine	1	Colchões para tronco	3
Scott Bench	1	Colchões	5
Máquina de gêmeos	1	Vipers	3
Peck Deck/Butterfly	1	Kettlebells	7
Supino alto	1	Saco Búlgaro (10kg – 15kg)	2
Elíticas	2	Elástico	4
Remos	2	Caixas de box	4
Passadeiras	2	Bolas de esponja e borracha	4
Bicicletas Cycling	4	Bolas de 5kg e de 3kg	2
Halteres (5kg – 30kg)	22	Caneleiras	7
Discos (0.5kg-20kg)	73		

Sala de Fitness			
Material	Quantidade	Material	Quantidade
Steps	31	Elásticos azuis	8
Minitrampolim	15	Elásticos vermelhos	8
Colchões	11	Bicicletas indoor cycling	16
Barras 3kg	15	Pesos 1.5kg	44
Barras 5kg	10	Pesos 2.5kg	46
Molas	22	Pesos 5kg	24
Halteres 0.5kg	7	Halteres 1kg	12
Halteres 1.5kg	6	Halteres 2kg	8
Halteres 2.5kg	2	Halteres 3kg	4
Barras	16		

- Questionário de prontidão para a atividade física

PAR-Q & YOU

(Physical Activity Readiness Questionnaire)

(Questionário para indivíduos com idades entre os 15 e os 69 anos)

A realização de actividade física regular é divertida e saudável, existindo cada vez mais indivíduos que se tornam mais activos. Ser mais activo é seguro para a maioria das pessoas. No entanto, algumas pessoas devem consultar o seu médico antes de se tornarem mais activas fisicamente.

Se pretende tornar-se mais activo do que é neste momento, comece por responder às seguintes 7 questões.

Se tem uma idade compreendida entre os 15 e os 69 anos, ao responder ao PAR-Q saberá se necessita consultar um médico antes de iniciar a sua actividade física. Se tem uma idade superior a 69 anos e não está habituado a ser muito activo, deve consultar o seu médico.

Use o seu senso comum quando responder às seguintes questões. Por favor leia as questões cuidadosamente e responda a cada uma delas com sinceridade, colocando uma cruz no **SIM** ou no **NÃO**.

Sim • Não <input type="checkbox"/>	1. Alguma vez o seu médico lhe disse que tinha problemas cardíacos e que apenas devia praticar actividade física recomendada por um médico?
Sim • Não <input type="checkbox"/>	2. Sente dores no peito quando faz actividade física?
Sim • Não <input type="checkbox"/>	3. No mês passado, sentiu dores no peito enquanto não fazia actividade física?
Sim • Não <input type="checkbox"/>	4. Perde o equilíbrio devido a tonturas ou alguma vez ficou inconsciente?
Sim • Não <input type="checkbox"/>	5. Tem algum problema ósseo ou articular que pode piorar devido a uma mudança na sua actividade física?
Sim • Não <input type="checkbox"/>	6. Actualmente o seu médico prescreveu-lhe algum medicamento para a pressão arterial ou para problemas cardíacos?
Sim • Não <input type="checkbox"/>	7. Conhece qualquer outra razão pela qual não deva praticar actividade física?

Se respondeu **SIM** a uma ou mais questões:

Fale com o seu médico por telefone ou pessoalmente ANTES de aumentar a sua actividade física ou ANTES de fazer uma avaliação da condição física. Fale ao seu médico que respondeu ao PAR-Q e quais as questões que respondeu SIM.

- Deve poder fazer qualquer actividade que deseje – desde que comece lentamente e vá aumentando gradualmente ou, poderá necessitar restringir as suas actividades àquelas que sejam seguras para si.
- Procure informar-se sobre quais os programas que são seguros para si e que o podem ajudar.

Se respondeu **NÃO** a uma ou mais questões:

Se respondeu honestamente **NÃO** a todas as questões do PAR-Q, pode estar razoavelmente seguro de que deve continuar activo ou tornar-se fisicamente mais activo.

Nota informativa sobre o PAR-Q: A Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, e os seus agentes não assumem qualquer responsabilidade e se estiver em dúvida após responder a este questionário consulte o seu médico antes de começar a fazer actividade física.

Li, percebi e completei este questionário. Todas as dúvidas que tinha foram plenamente respondidas.

NOME: _____ ASSINATURA: _____

DATA: ___/___/___

ASS. DO ENC. DE EDUCAÇÃO (para menores de 18 anos): _____

INSTRUTOR/ALUNO: _____

- Planos de treino do cliente A

Adaptação Anatômica		
Circuito		
Ativação Funcional: 5´a 10´na passadeira a correr.		
Exercícios	Séries	Repetições
Leg Press	3	15
Supino	3	15
Leg Extension	3	15
Puxador Alto	3	15
Leg Crul	3	15
Remada na máquina	3	15
Flexão Plantar na máquina	3	15
Prancha	3	30 seg.
Descanso	Quando terminar uma vez o circuito, realiza uma pausa de 3 min e repete.	

Plano de Treino			
Nome: Cliente A			
Objetivo: Ganho de massa muscular e força			
Ativação Funcional: 5´a 10´na passadeira a andar, efetuar alongamento consoante o treino a ser realizado.			
Treinos			
A			
Segunda e Quinta			
Peito / Tríceps	Séries	Repetições	Descanso
1. Supino Inclinado com Halteres	3	8-12	45´´-90´´
2. Supino plano com barra	3	8-12	45´´-90´´
3. Voador máquina	3	8-12	45´´-90´´
4. Dips no banco	3	8-12	45´´-90´´
5. Tríceps com corda na polia	3	8-12	45´´-90´´
6. Tríceps invertido na polia	3	8-12	45´´-90´´
7. Abdominal infra pernas esticadas	3	10	45´´-90´´
B			
Terça e Sexta			
Costas / Bíceps	Séries	Repetições	Descanso
1. Remada pronada máquina	3	8-12	45´´ - 90´´
2. Puxador alto	3	8-12	45´´ - 90´´
3. Remada horizontal na polia	3	8-12	45´´ - 90´´
4. Rosca com barra na polia	3	8-12	45´´ - 90´´
5. Rosca alternada com halteres	3	8-12	45´´ - 90´´
6. Rosca martelo com barra H	3	8-12	45´´ - 90´´
7. Abdominal supra cm peso	3	10	45´´ - 90´´
C			
Quarta			
Ombros / Membros Inferiores	Séries	Repetições	Descanso
1. Desenvolvimento guiado máquina	3	8-12	45´´- 90´´
2. Elevação frontal alternada	3	8-12	45´´- 90´´
3. Agachamento com barra	3	8-12	45´´- 90´´
4. Leg press	3	8-12	45´´- 90´´
5. Leg extension	3	8-12	45´´- 90´´
6. Stiff com barra	3	8-12	45´´- 90´´
7. Prancha	3	30´´	45´´

- Planos de treino do cliente B

Adaptação Anatômica		
Circuito		
Exercícios	Séries	Repetições
Leg extension	3	15
Supino máquina	3	15
Agachamento	3	20
Puxador Alto	3	15
Leg crul	3	15
Rosca Direta	3	15
Leg Press	3	15
Prancha lateral	3	45''
Descanso	Quando terminar uma vez o circuito, realiza uma pausa de 3 min e repete.	
No final 10' na passadeira a correr.		

Plano de treino			
Nome: Cliente B			
Objetivo: Ganho de massa magra, ganho de força e perda de massa gorda.			
Ativação Funcional: 5' a 10' na passadeira, remo ou bicicleta			
Treino			
Segunda, Terças e Sextas			
Treino Full Body			
Peito	Séries	Repetições	Descanso
1. Aberturas com halteres	3	10-12	45''
2. Chest Press na máquina	3	10-12	45''
Costas	Séries	Repetições	Descanso
3. Puxador Alto	3	10-12	45''
4. Remada máquina	3	10-12	45''
Ombros	Séries	Repetições	Descanso
5. Press de ombros com halteres	3	10-12	45''
Bíceps	Séries	Repetições	Descanso
6. Crul com halteres alternado	3	10-12	45''
Tríceps	Séries	Repetições	Descanso
7. Tríceps com barra na polia	3	10-12	45''
Membros Inferiores	Séries	Repetições	Descanso
8. Leg press	3	10-12	45''
9. Lunge sem peso	3	10-12	45''
10. Leg extension	3	10-12	45''
11. Leg crul	3	10-12	45''
Abdominais: Prancha frontal e lateral			

- Planos de treino do cliente C

Adaptação Anatômica		
Circuito		
Exercícios	Séries	Repetições
1. Corda naval ondas alternadas	3	30''
2. Leg Press	3	15
3. Puxador Alto	3	15
4. Leg Crul	3	15
5. Tríceps com corda na polia	3	15
6. Agachamento com salto	3	15
7. Bíceps alternado com halteres	3	15
8. Corda naval ondas simultâneas	3	30''
Descanso	Quando terminar uma vez o circuito, realiza uma pausa de 3 min e repete.	
No final realizar prancha 3 séries de 30''		

Plano de Treino			
Nome: Cliente C			
Objetivo: Perda de massa gorda, manter e ganhar massa magra.			
Ativação Funcional: 5´a 10´na passadeira, alongamentos para o treino a ser realizado.			
Treinos			
Segunda			
Peito/Tríceps	Séries	Repetições	Descanso
1. Flexões	3	12	45´´
2. Supino com halteres	3	12	45´´
3. Supino máquina	3	12	45´´
4. Dips no banco	3	12	45´´
5. Tríceps com corda na polia	3	12	45´´
6. Francês sentado com haltere	3	12	45´´
7. Abdominal canivete alternado	3	12	45´´
Terça e Sexta			
Ombros/Membros Inferiores	Séries	Repetições	Descanso
1. Desenvolvimento sentado com halteres	3	12	45´´
2. Elevação frontal com anilha	3	12	45´´
3. Agachamento com barra	3	12	45´´
4. Reverse Lunge com Halteres	3	12	45´´
5. Leg Press	3	12	45´´
6. Elevação pélvica com barra	3	12	45´´
8. Stiff com barra	3	12	45´´
9. Leg Extension	3	12	45´´
10. Prancha frontal ou lateral	3	45´´	60´´
Quinta			
Costa / Bíceps	Séries	Repetições	Descanso
1. Puxador Alto	3	12	45´´
2. Remada na máquina	3	12	45´´
3. Pullover com halteres	3	12	45´´
4. Rosca direta com elástico	3	12	45´´
5. Rosca sentado com halteres	3	12	45´´
6. Rosca martelo alternada em pé	3	12	45´´
7. Abdominal bicicleta	3	16	45´´
No final de cada treino realizar 15´ a 20´na passadeira, remo ou bicicleta.			

- Planos de treino cross training

Aula CrossTraining

Aula nº: 1	Data: 03/11/2022	Duração: 45 minutos	
Material necessário: caixa, barra com peso ou halteres, pvc, bola com peso.			
Ativação Funcional: 10 Min	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo do Galo, realiza-se filas cada fila com 3 pesos, o jogo será construído ao final da sala. • Um de cada vez vão a correr até ao jogo deixando o peso num dos quadrados, esse volta para a fila o seguinte só parte quando o anterior chegar, e assim sucessivamente. • Sentados no chão realizando uma fila, a pessoa que se encontra no início da fila tem a bola com peso, começa por passar a bola para trás por cima da cabeça, até chegar ao final, quando chegar ao final essa pessoa corre até ao inicio da fila e volta, e repete o processo até percorrer o devido percurso. 		
Parte Fundamental:	Rondas: 3	Trabalho: 1 minuto	Descanso: 0:30 segundos
27 Min	Exercício:		Exercícios Scaled:
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saltos para a caixa 2. Flexões 3. Air Squat 4. Sit ups 5. Press 6. Burpees 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Subidas para a caixa 2. Flexões de Joelhos 3. Air squat 4. Sit ups com as pernas dobradas 5. Press 6. Nurpees (sem flexão)
Retorno a Calma: 8 Min	<ul style="list-style-type: none"> • Realizando um círculo, cada pessoa com um pvc na vertical, o instrutor diz direita ou esquerda, o pvc fica no mesmo sítio mas a pessoa que a seguir tem que tentar apanhar o do colega, tentado que esse não caia. • Caso o pvc caia no chão, quem deixar cair deve ficar em prancha (conta ate 20). 		

Aula CrossTraining

Aula nº: 2	Data: 08/03/2023	Duração: 45 minutos
-------------------	-------------------------	----------------------------

Material necessário: kettebell.

Warm up:	<ul style="list-style-type: none"> • Jumping jacks • Deadlift kettebell • Lunge • Montain climbers • Up dog to down dog • Up downs 	
3 rounds de 30 sec		
Wod:	Rondas: 3	Trabalho: 15 min
15 min	Exercício:	Exercícios Scaled:
	<ul style="list-style-type: none"> • 10 push ups • 20 air squats • 15 KB swings • 10 Thruster com barra • 15 sit ups 	<ul style="list-style-type: none"> • Flexões de joelhos • Sit ups com pernas esticadas
Retorno a Calma: 10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamentos 	

Aula CrossTraining

Aula nº: 3	Data: 22/03/2023	Duração: 45 minutos
-------------------	-------------------------	----------------------------

Material necessário: Barra e pesos.

Warm up	<ul style="list-style-type: none"> • <u>3 Rondas (30 segundos cada)</u> • Inchworms push ups 		
3 rounds de 30 sec	<ul style="list-style-type: none"> • Jumping jacks • Reverse lunges • Shoulder tap plank 		
Wod:	Rondas: 21 – 15 - 9	Trabalho: 15 minutos	
	Exercício:	Exercícios Scaled:	
15 Min	7. Sumo deadlift high pull 8. Burpee 9. Deadlift com barra ou kettlebell	2. Nurpee	
Retorno a Calma:	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamentos. • Realizando um círculo, cada pessoa com um pvc na vertical, o instrutor diz direita ou esquerda, o pvc fica no mesmo sítio mas a pessoa que a seguir tem que tentar apanhar o do colega, tentado que esse não caia. • Caso o pvc caia no chão, quem deixar cair deve ficar em prancha (conta ate 20). 		
8 Min			

Aula CrossTraining

Aula nº: 5	Data: 12/03/2023	Duração: 45 minutos
-------------------	-------------------------	----------------------------

Material necessário: Peso Corporal.

Warm up	<ul style="list-style-type: none"> • Jumping Jacks • Air squats 	
2 rounds de 30 sec	<ul style="list-style-type: none"> • Inchworm • Plank Shoulder Taps • Butt Kicks 	
Wod:	Rondas: 10	Trabalho: Minuto a minuto
	Exercício:	Exercícios Scaled:
EMOM 10 min	<ul style="list-style-type: none"> • 5 jump squats • 5 push- ups • 5 sit ups 	<ul style="list-style-type: none"> • Agachamento sem salto • Flexões de joelhos • Sit-ups com pernas esticadas
Retorno a Calma:	<ul style="list-style-type: none"> • Alongamentos. • Realizando um círculo, cada pessoa com um pvc na vertical, o instrutor diz direita ou esquerda, o pvc fica no mesmo sítio mas a pessoa que a seguir tem que tentar apanhar o do colega, tentando que esse não caia. • Caso o pvc caia no chão, quem deixar cair deve ficar em prancha (conta ate 20). 	
10 Min		

- Plano de treino de cycling

Aula de: Cycling Duração: 3:55	Partes música	Nome da música: Closer (aquecimento)
		Exercícios
○○○○ ○○○○	1	Nível 1, ritmo da música
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	2	Nível 1, aumentar um pouco o ritmo
×××× ××××	3	Nível 2, aumentar a resistência e o ritmo
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	4	Voltar ao nível 1, manter a resistência e diminuir o ritmo
×××× ××××	5	Nível 2, aumentar mais a resistência e o ritmo
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	6	Voltar ao nível 1, manter a resistência e diminuir o ritmo
×××× ××××	7	Nível 2, aumentar mais a resistência e o ritmo
⊗⊗⊗⊗	8	Acabar no nível 1 diminuir um pouco a resistência e o ritmo.

Aula de: Cycling Duração: 4:17	Partes música	Nome da música: Can't hold us (Parte principal)	Nº Repet
		Exercícios	
○○ ⊗⊗⊗⊗	1	Nível 1, ao ritmo da música e aumentamos a resistência desde início	
xxxxx xxxxx xxxxx xxxxx	2	Nível 3, primeira subida longa ao subir aumentamos a resistência	
⊗⊗⊗⊗ ○○○○ ⊗⊗⊗⊗	3	Nível 1, sentamos e continua-se com a mesma resistência	
xxxxx xxxxx xxxxx	4	Nível 3, segunda subida longa aumentamos novamente a resistência	
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	5	Nível 1, sentar e manter a resistência	
○○○○ ○○○○	6	Nível 1, abrandar o ritmo e diminuir a resistência	
xxxxx xxxxx	7	Nível 1 e nível 2, 8 em cima e 8 em baixo	4x
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	8	Acabar no nível 1, aumentar a resistência e ir a ritmo da música.	

Aula de: Cycling Duração: 4:22	Partes música	Nome da música: Rattle (Parte principal)	Nº Repet
		Exercícios	
○○○○ ⊗⊗⊗⊗	1	Nível 1, ritmo da música	
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	2	Nível 3, aumentar a resistência e realizar uma subida	
×××× ×××× ××××	3	Nível 4, sprint diminuir a resistência	
○○ ○○○○ ○○○○	4	Nível 1, diminuir o ritmo e hidratar	
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	5	Nível 2, preparar para o próximo sprint aumentar um pouco a resistência e o ritmo	
×××× ×××× ×××× ××××	6	Nível 4, sprint (longo) ajustar a resistência	
⊗⊗⊗⊗	7	Nível 1, abrandar controlar a respiração	
×××× ×××× ×××× ××××	8	Acabar no nível 4, sprint (longo) até ao final da música.	

- Plano da Aula de Jump

Jump					
Duração: 36 min		Material necessário: minitrampolim			
Warm Up					
Fase principal no solo e segunda fase no minitrampolim. Irás iniciar com movimentos de um apoio, passamos para o equilíbrio e intensificamos na fase final com a fase aérea.					
Música		Exercícios / Sequencia		Reps	
Introdução					
0:03	“that’s the motto”	4x8	2x8 Alongamento Quadríceps Esq. 2x8 4 Alongamentos Posterior Esq.		
0:16	“believe it “	4x8	Alongamento Quadríceps Dir. 4 Alongamento Posterior Dir.		
0:30	“oh, you know that’s the motto”	4x8	Femoral S		16
0:43	“that’s the motto”	4x8	4 Joelho S + 4 Femoral S 4 Joelho S + 4 Femoral S		1
Parte I – em cima do minitrampolim					
<u>Movimentos de 1 apoio</u>					
0:56	-		Sobe ao minitrampolim		
1:00	(intr)	4x8	Corrida S		32
1:13	“that’s the motto”	4x8	Corrida D		16
1:27	Ref. (intr)	8x8	<u>Combo I:</u> 8 Corrida S 4 Corrida D		4
1:54	“hopped in the range”	4x8	Joelho S		16
2:08	“believe it”	4x8	Femoral D		8
2:22	Ref. (intr)	8x8	<u>Combo II:</u> 4 Joelho S 2 Femoral D		4
2:48 Termina braço na frente					
<u>Momentos de Equilíbrio (muda música)</u>					
2:52	(instr)	4x8	2x8 Setp Touch 2x8 Chacha		
3:12	“Sing Hallelujah”	4x8	Tap D	16	
3:25	“Sing Hallelujah”+ batida	4x8	Chuto D	16	
3:38	Ref. (batida)	8x8	2x8 8 Slide D 2x8 16 Slide S	2	
<u>Movimentos de Fase Aérea</u>					
4:05	“ Sing Hallelujah”	4x8	Básico 4*mãos na anca	4	
4:19	“Sing Hallelujah”+ batida	4x8	Básico 4	8	
4:32	Ref. (batida)	4x8	2x8 4 Chinelo D	1	

			2x8 8 Chinelo S		
4:46	Ref. (batida)	4x8	2x8 8 Canguro D 2x8 16 Canguro S	1	
4:59	“Sing Hallelujah”	4x8	2x8 8 Tesoura D 2x8 16 Tesoura S	1	
5:13 Termina com mão em cima					
Cardio Jump 1					
Foco nos exercícios de um apoio, onde irás desfiar a tua coordenação.					
Música		Exercícios / Sequencia		Reps	Int
Introdução					
0:00	(instr)	4x8	Step Touch		
0:14	(batida)	4x8	Corrida S	32	
0:28	(batida)	4x8	4 Corrida S 2 Corrida D	4	
Parte I					
0:45	(assobios)	2x8	Step Touch		
0:52	“sueño cuando era”	4x8	Joelho S	16	
1:05	“ya no te creo”	4x8	Femoral SSD	4	
1:19	Ref. “mira, sofia”	8x8	<u>Combo I (simétrico):</u> 4 Joelho S 1 Femoral SSD	2(2xc/l)	
1:45	(instr)	4x8	4 Corrida S 2 Corrida d	4	
2:00	(música começa a subir)	4x8	4 Galope S 2 Galope D	4	
2:13	Ref. (batida)	8x8	4 Sprint Pausado 4 Galope D	8	
2:43 Parte II: Repetir Parte I					
Parte III					
4:38	“mira, sofia”	4x8	Step Touch		
4:51	“mira, sofia”	16x8	Combo I (simétrico): 4 Joelho S 1 Femoral SSD 4 Sprint Pausado 4 Galope D	3	
5:45	(batida)	4x8	Sprint		
5:59 Termina com braço em cima					
Max Jump 1					
Um dos momentos mais potentes do treino. Magia, Energia e superação! São estas as palavras mágicas deste track, onde os movimentos predominantes são de fase aérea.					
Música		Exercícios / Sequencia		Reps	Int

Introdução					
0:00	(instr)	4x8	Step Touch		
0:14	“Oh, oh”	4x8	Básico 4	4	
0:28	(voz)	4x8	Chinelo D	8	
0:41	(batida)	4x8	Chinelo S	16	
Parte I					
0:55	-	4x8	Step Touch		
1:08	“I keep lookin”	8x8	4 Canguro D+4 Tesoura D		
1:36	“Oh, I just died”	4x8	Básico 4* Afasta braço e junta		
1:50	“I just died”	4x8	1x8 1 Chinelo D + 2 Chinelo S		
2:03	Ref. (batida)	12x8	Combo I: 2x8 2x Básico 4 2x8 2x (1 Chinelo D+2 Chinelo S)		
Parte II					
	-	2x8	Step Touch		
2:46	“I keep lookin”	8x8	4 Canguro D+4 Tesoura D		4
3:14	“Oh, I just died”	4x8	Básico 4* Afasta braço e junta		4
3:27	“I just died”	4x8	1x8 2 Canguro D+4 Tesoura S		4
3:40	Ref. (batida)	12x8	Combo I: 2x8 2x Básico 4 2x8 2x (2 Canguro D+4 Tesoura S)		3
Parte III					
4:22	“Oh, I just died”	4x8	Step Touch		
4:35	“I just died”	4x8	Chacha		
4:48	“it was a lonh hot night”	12x8	Combo Final: 1x8 2 Básico 4 1x8 1 Chinelo D+2 Chinelo S 1x8 2 Canguro D+4 Tesoura S		3
5:29	(batida)	12x8	1x8 8 Chinelo S 1x8 8 Canguro S 1x8 8 Chinelo S 1x8 8 Tesoura S		3
6:09 Termina braços na lateral					
Recovery					
Baixamos a frequência cardíaca com movimentos simples mas onde consegues criar uma boa interação com a turma.					
Música		Exercícios / Sequencia		Reps	Int
Introdução					
0:00	(instr)	4x8	Step Touch		

0:12	(instr)	4x8	Chacha		
Parte I e II					
0:26	“baila morena, baila”	4x8	Femoral D	8	
0:40	“baila morena, baila”	4x8	Tap D	8	
0:54	(guitarra)	4x8	4 Corrida S+Corrida D*c/braços	4	
1:07	Ref. “baila”	8x8	Combo I: 2x8 4x (Femoral D) 1x8 4x Tap D 2x8 1x (4 Corrida S+ Corrida D*c/braços)	2	
Parte III					
2:42	(voz)	6x8	Squat+ Close Squat+ Squat + sobe	8	
3:03	(música acelera)	2x8	Samba		
3:09	Ref. “baila, baila morena”	12x8	Combo I: 2x8 4x (Femoral D) 1x8 4x Tap D 2x8 1x (4 Corrida S+ Corrida D*c/braços)	3	
Termina com Corrida D* dois braços ao lado					
Cardio Jump 2					
Movimentos de equilíbrio e estabilização do core.					
Música		Exercícios / Sequencia		Reps	Int
Introdução					
0:00	(instr)	4x8	Step Touch		
0:14	(instr)	4x8	Chacha	16	
Parte I					
0:28	“i stay”	8x8	4x8 Calcanhar S 4x8 Chuto D	16 16	
0:56	(batida)	4x8	Tap D	16	
1:09	“it’s a beautiful life”	4x8	Chuto SSD	8	
1.22	Ref. (batida)	12x8	Combo I: 2x8 8 Tap D 2x8 4 Chuto SSD*c/braço na lateral	3	
Parte II					
2:03	“i stay”	8x8	4x8 Calcanhar S 4x8 Chuto D	16 16	
2:30	(batida)	4x8	Slide D	16	
2:44	“it’s a beautiful life”	4x8	Chuto SSD	8	
2:57	Ref. (batida)	12x8	Combo II:	3	

			2x8 8 Slide D 2x8 4 Chuto SSD*c/braço na lateral		
Parte III					
3:36	-	4x8	1x8 Pausa 3x8 Step Touch		
3:41	“moment”	4x8	Chacha		
4:07	Ref. (batida)	8x8	<u>Combo I Final:</u> 1x8 4 Tap D 1x8 2 Chuto SSD 1X8 4 Slide D 1x8 2 Chuto SSD	2	
4:34	Ref. (batida)	12x8	<u>Combo II Final:</u> 1x8 8 Tap S 1x8 2 Chuto SSD 1x8 8 Slide S 1x8 2 Chuto SSD	3	
5:15	(instr)	8x8	8 Tap S 8 Chuto S 8 Slide S 8 Chuto S	2	
Termina em Chuto c/braço na lateral					
Conditioning					
Trabalho com foco na zona médio do nosso corpo, adicionando algum trabalho de resistência dos membros superiores.					
Música		Exercícios / Sequencia		Reps	Int
Parte I - Cooldown					
0:00	(instr)	4x8	Decúbito dorsal		
0:16	“you make my world”	8x8	Dead Bug 2/2	8	
0:46	“you make and repeat”	4x8	Dead Bug 1/3	4	
Parte II - Conditioning					
1:00	“playground”	1x8	Transição – Plank		
1:05	“go, go, go”	8x8	Walking Plank (Frente-Frente-Atrás-Atrás) alt.	8	
1:34	“you make my world”	4x8	Transição		
1:49	“you turn it to a blue sky”	4x8	Crunch 2/2	4	
2:04	“you make and repeat”	4x8	Crunch 1/3	4	
2:18	-	1x8	Transição		
2:22	“playgroun, go, go, go”	8x8	Plank Slouder Tap (Frente-Frente-Atrás-Atrás)	16	
2:51	(instr)	4x8	Transição		
Parte III - Conditioning					

3:06	“you make my world”	4x8	Tricep Push-Up 2/2	4	
3:22	“you turn it to a blue sky”	4x8	Tricep Push-Up 1/3	4	
3:36	“people”	2x8	Transição –Plank		
3:39	“let’s go”	8x8	Mountain Climbers 1/1	32	
Conditioning					
Trabalho com foco na zona médio do nosso corpo, adicionando algum trabalho de resistência dos membros superiores.					
Música		Exercícios / Sequencia		Reps	Int
Parte I - Cooldown					
0:00	(instr)	4x8	Decúbito dorsal		
0:16	“you make my world”	8x8	Dead Bug 2/2	8	
0:46	“you make and repeat”	4x8	Dead Bug 1/3	4	
Parte II - Conditioning					
1:00	“playground”	1x8	Transição – Plank		
1:05	“go, go, go”	8x8	Walking Plank (Frente-Frente-Atrás-Atrás) alt.	8	
1:34	“you make my world”	4x8	Transição		
1:49	“you turn it to a blue sky”	4x8	Crunch 2/2	4	
2:04	“you make and repeat”	4x8	Crunch 1/3	4	
2:18	-	1x8	Transição		
2:22	“playgroun, go, go, go”	8x8	Plank Slouder Tap (Frente-Frente-Atrás-Atrás)	16	
2:51	(instr)	4x8	Transição		
Parte III - Conditioning					
3:06	“you make my world”	4x8	Tricep Push-Up 2/2	4	
3:22	“you turn it to a blue sky”	4x8	Tricep Push-Up 1/3	4	
3:36	“people”	2x8	Transição –Plank		
3:39	“let’s go”	8x8	Mountain Climbers 1/1	32	
Stretch					
Último track para relaxar juntamente de uma música com uma mensagem especial.					
Música		Exercícios / Sequencia		Reps	Int
Parte I e II					
0:05	“There´s a place”	6x8	2x8 Alongamento Quadricep Esq.		
0:18	“and if you really try”		2x8 Alongamento Flexores Esq.		
0:30	“there are ways”		2x8 Alongamento Posteriores Esq.		
0:42	Ref. “Heal the world”	4x8	Combo: 2x8 Cotovelos apoiam sobre as coxas		

			1x8 Une braços em cima 1x8 Respiração profunda		
Parte II					
2:07	“and the dream we”	4x8	1x8 Levanta minitrampolim 3x8 Alongamento Dorsal		
2:32	Ref. “Heal the world”	4x8	2x8 Alongamento Cruzado Esq.		
2:44	“there are people”		2x8 Alongamento Cruzado Dir.		
2:55	“heal the world”	4x8	2x8 Alongamento Peitoral+Abs Esq.		
3:09	“there are people”		2x8 Alongamento Peitoral+Abs Dir.		
3:20	“heal the world”	4x8	2x8 Alongamento Ombro Esq.		
3:32	“there are people”		2x8 Alongamento Ombro Dir.		
Termina com braços afastados					

- Plano da aula de pump

Pump					
Duração: 35 min	Material necessário: barra, step e pesos de 1.25kg, 2.50kg e 5kg.				
Warm Up					
Weight Selection: Barra leve					
<u>Iniciantes:</u> 1.25kg a 2,5kg; <u>Médios:</u> 2,5 a 5kg; <u>Avançados:</u> 5kg a 7.5kg.					
Explicar/ Ensinar maior parte dos exercícios que serão utilizados durante a aula, levando assim a uma subida de temperatura corporal. Seja claro no nome do exercício, tempo e zonas alvo para configurar bem a aula no 1º e 2º. O 3º será para manter a turma animada e pronta para uma excelente aula, terminando com um exercício mais funcional. É no aquecimento que se cria a primeira ligação e conexão com os teus alunos, para o resto do treino – o objetivo é clareza, movimentos eficientes, por isso, mantenha a sal comunicação positiva e encorajadora.					
Set	Música		Exercícios / Sequencia	Reps	Int
Parte I					
0:00	(instr)	2x8	Prepara Set Position		Yellow
0:10	“sunkissed”	4x8	Deadlift 2/2	4	
0:24	“does your heart”	4x8	Deadlift 3/1	4	
0:40	“cause i don´t know”	4x8	Row 1/1	4	Orange
0:55	“don´t wake me up”	4x8	High Pull 2/”	4	
1:10	“When the times”	4x8	Hang High Pull 1/1	8	Red
1:25	Ref. “Ooh-ooh”	4x8	Clean Press 1/1	4	
Parte II					
1:41	“summer days”	4x8	Deadlift 2/2	4	Yellow
1:56	“cause i don´t know”	4x8	Deadlift 3/1	4	
2:11	“don´t wake me up”	4x8	Row 1/1	4	Orange
2:27	“when the times”	4x8	Hang High Pull 1/1	8	
2:41	Ref. “Ooh-ooh”	4x8	Clean Press 1/1*última coloca atrás das costas	4	
Parte III					
2:58	“summer days”	4x8	Squat 2/2	4	Orange
3:12	“cause i don´t know”	4x8	Squat 3/1	4	
3:27	“don´t wake me up”	4x8	Squat 1/1	8	
3:42	“when the times”	4x8	Squat parcial	4	
3:58	Ref. “Ooh-ooh”	4x8	Back Lunge 1/1 Esq.	8	
4:13	Ref. “Ooh-ooh”	4x8	Back Lunge 1/1 Dir.	8	
4:28	Ref. “Ooh-ooh”	2x8	Retira a barra atrás das costas 2/2	1	Yellow
Legs I					
Weight Selection Barra Leve					

<u>Iniciantes:</u> +1/3 do peso do warm up; <u>Médios:</u> 2x o peso do warm up; <u>Avançados:</u> 2 a 4x o peso do warm up.					
O foco principal é manter uma boa amplitude no agachamento mantendo-o em baixo para construir intensidade nas insistências.					
Set	Música		Exercícios / Sequencia	Reps	Int
Intro					
0:00	“as far as summer goes”	4x8	Executa um Clean Press e coloca barra atrás das costas		
Parte I					
0:20	“now i don’t you like”	4x8	Squat 4/4	2	
0:34	“now i’m no tone the inside”	4x8	Squat 1/3	4	
0:49	Ref. “say nothing”	8x8	Combo I: 4x Squat 1/1 1x Squat 4 parciais	2	
Parte II					
1:18	(instr)	1x8	Prepara Wide Stance* Calcanhar para fora+ponta do pé para fora		
1:23	“you relying”	4x8	Squat 4/4	2	
1:38	“it hurts to love”	4x8	Squat 2/2	4	
1:51	“now i’m no tone the inside”	4x8	Squat 1/3	4	
2:06	Ref. “saynothing”	8x8	Combo I: 4x Squat 1/1 1x Squat 4 parciais	2	
Parte III					
2:36	(instr)	3x8	(retira barra) – Segura no disco		
2:48	“as far subtleties”	1x8	Globet Squat 4/4	1	
2:56	“it hurts to love”	4x8	Globet Squat 2/2	4	
3:10	“now i’m no tone the inside”	4x8	Globet Squat 1/3	4	
3:24	Ref. “say nothing”	8x8	Combo II: Globet Squat 4 insistências + step Esq. Globet Squat 4 insistências + step Dir.	8	
Parte IV					
3:53	“it’s not harder than you”	4x8	Coloca a barra atrás das costas		
4:08	Ref. “say nothing”	8x8	Combo I: 4x Squat 1/1 1x Squat 4 parciais	2	

4:38	Ref. (instr) “say nothing ”	4x8	Squat 1/1	8	
4:52	Ref. “say goodbye”	4x8	Squat parciais lentas	8	
Chest					
Weight Selection					
<u>Iniciantes:</u> o mesmo peso do warm up; <u>Médios / Avançados:</u> 1/3 do peso do Legs 1.					
Dois blocos potentes com barra para ativar bem o peitoral, terminado com 3º e 4º bloco com discos.					
Set	Música		Exercícios / Sequencia	Reps	Int
Parte I - Barra					
0:00	“feels good”	4x8	Prepara		
0:17	“i feel good”	4x8	Chest Press 4/4	2	
0:32	“i´m two plus two”	4x8	Chest Press 3/1	4	
0:48	“i got a pocket”	8x8	Chest Press 2/2	8	
1:18	“yeah-yeah. I´m drinking”	2x8	Chest Press parcial	2	
1:26	Ref. “I down´t know about you, but i fel good”	4x8	Chest Press 1/1	8	
Parte II					
1:42	“I´m one plusone”	4x8	Chest Press 3/1	4	
1:57	“i got a pocket”	8x8	Chest Press 2/2	8	
2:28	“yeah-yeah. I´m drinking”	2x8	Chest Press parcial	2	
2:35	Ref. “ I down´t know about you, but i feel good”	4x8	Chest Press 1/1	8	
2:51	“I´m too strong”	4x8	Chest Press 3 insistências	4	
Parte III					
3:06	“look in the mirror”	4x8	Segura nos discos		
3:21	“yeah-yeah. I´m drinking”	4x8	Chest Fly simultâneo 2/2	2	
3:28	Ref. “I down´t know about you, but i feel good”	8x8	8 Chest Fly Unil. Esq. 8 Chest Fly Unil. Dir.	1	
4:00	Ref. “I down´t know about you, but i feel good”	4x8	Chest Fly 3 insistências simultâneo	4	
Back					
Weight Selection					
<u>Iniciantes:</u> Peso do chest; <u>Médios:</u> peso do chest ou mias 1 disco de 1,25kg; <u>Avançados:</u> peso do chest ou mais 1 disco de 2.25kg.					
Foco no treino de Remadas com clareza para maximizar a eficiência do movimento.					
Set	Música		Exercícios / Sequencia	Reps	Int
Parte I - Barra					
0:00	(instr)	4x8	Set Position		
0:15	“I don´t ask why they callon me”	4x8	Deadlift 2/2	4	
0:29	“peace, my brother”	4x8	Deadlift 3/1	4	

0:43	“i ain’t playing but they fleet”	4x8	Row 1/1	4	
0:58	“on the way with the fleet”	4x8	Triple Row	2	
1:12	Ref. (batida)	12x8	Combo I: 1x Power Press 1x Triple Row	3	
Parte II					
1:54	“I don’t ask”	4x8	Deadlift 2/2	4	
2:08	“peace, my brother”	4x8	Deadlift 3/1	4	
2:22	“on the way with the fleet”	4x8	Triple Row	2	
2:36	Ref. (batida)	12x8	Combo I: 1x Power Press 1x Triple Row	3	
Parte III					
3:18	“Don’t ask if you”	2x8	Rest – Afasta posição das mãos		
3:34	“brother”	6x8	Wide Row 1/1	6	
3:48	“and make way with the fleet”	4x8	7 Wide Row 1/1*última muda a pega	1	
4:01	Ref. (batida)	12x8	Combo II: 1x Clean Press 1x Row 1/1	6	
Parte IV					
4:44	(instr)	4x8	Rest		
4:58	“is you ready for war my brother”	8x8	2x Hang High Pull 1/1 1x Clean Press	4	
Tríceps					
Weight Selection					
<p><u>Iniciantes:</u> Barra com o mesmo peso do warm up/ discos/ halteres de 1,25kg a 2.5kg; <u>Médios:</u> barra com o mesmo peso do warm up ou mais 1 disco de 1,25kg/ discos/ halteres de 2,5kg a 5kg; <u>Avançados:</u> peso do chest ou mais 1 disco de 2,25kg / disco / halteres de 5kg a 7.5kg-10kg.</p>					
3 Diferentes movimentos para poder recrutar o trícep ao máximo.					
Set	Música	Exercícios / Sequencia		Reps	Int
Parte I - Barra					
0:00	-	2x8	Prepara		
0:10	“in the night”	4x8	French Press 2/2	4	
0:26	(bts)	2x8	French Press 3/1	2	
0:34	“you, you are”	4x8	French Press 1/1	8	
0:49	“you, you are”	3x8	French Press 3 insistências	3	
1:00	-	1x8	Transição		
1:05	Ref. “my universe”	4x8	Dips 1/1	8	
1:20	Ref. “my universe”	4x8	Dips 3 insistências	4	

Parte II					
1:35	(doo-doo)	2x8	Transição – segura na barra		
1:45	(bts)	4x8	Pull Over 2/2	2	
1:58	“you, you are”	4x8	Overhead Tricep Extension 2/2	4	
2:13	“my universe”	4x8	Overhead Triceo Extension 3/1	4	
2:29	Ref. “you”	4x8	Glose Grip Tricep Extension 1/1	8	
2:44	Ref. “my universe”	4x8	Glose Grip Tricep Extension 3 insistências	4	
Parte III					
3:00	(bts)	4x8	Transição – segura disco		
3:15	(bts)	2x8	French Press 3/1	2	
3:22	“you, you are”	4x8	French Press 1/1	8	
3:38	“you, you are”	3x8	French Press 3 insistências	3	
3:49	-	1x8	Transição		
3:54	Ref. “you”	4x8	Dips 1/1	8	
4:08	Ref. “my universe”	4x8	Dips 3 insistências	4	
Bíceps					
Weight Selection					
<u>Iniciantes:</u> barra/discos/halteres de 1.25kg a 2.5kg; <u>Médio:</u> Barra/ discos/ halteres de 2.5kg a 5kg; <u>Avançados:</u> barra/ discos/ halteres de 5kg a 7,5kg.					
Treina a execução perfeita dos movimentos tanto unilaterais como bilaterais, a turma sente a intensidade rapidamente e prende-os juntamente de uma música espetacular.					
Set	Música		Exercícios / Sequencia	Reps	Int
Parte I - Discos					
0:00	(instr)	4x8	Set Position		
0:14	“closer”	8x8	Plate Curl 2/2	8	
0:40	“closer, i can see”	4x8	Plate Crul 1/3	4	
0:52	Ref. “never say die”	4x8	Plate Curl 1/1 aos 90°	8	
1:05	Ref. “ooh”	4x8	Plate Curl 3 insistências	4	
Parte II – Discos					
1:20		2x8	Set Position		
1:22	“harder, gonna prove”	8x8	Plate Curl 2/2	8	
1:47	“some times i feel”	4xx8	Plate Curl 1/3	4	
2:00	Ref. “never sal die”	4x8	Plate Curl 1/1 aos 90°	8	
2:12	Ref. “ooh”	4x8	Plate Curl 3 insistências	4	
2:26	“adversaries will rise to”	8x8	Plate Curl Unil. 1/1	16	
Parte III – Barra					
2:51	“closer”	4x8	Transição – de joelhos no solo		

3:04	Ref. “never say die”	4x8	Bicep Curl 1/1 aos 90°	8	
3:18	Ref. “oooh”	8x8	Bicep Curl 3 insistências	8	
3:43	Termina em cima				
Strech					
Conecta-se aos teus alunos, através da música e movimento, alongamento cada grupo muscular trabalhado.					
Set	Música		Exercícios / Sequencia	Reps	Int
Parte I					
0:00	“done done”	2x8	Strech iliopsoas		
0:18	“i cal 911”	2x8	Strech isquiotibial		
0:28	“what goes a round”	2x8	Strech Abs* em prncha lateral		
0:39	Ref. “redrum, redrum”	2x8	Strech Quadricep*coloca na lateral		
0:50	“da da da”	2x8	Stretch Tricep		
Parte II = Parte I (Troca Liderança)					
Parte III					
1:58	(instr)	2x8	Sobe, coloca antebraço sobre as coxas		
2:07	“redrum, redrum”	2x8	Stretch Chest		
2:18	“da da da”	2x8	Stretch Shoulder Esq.		
2:29	(instr)	2x8	Stretch Shoulder Dir.		
2:40	“redrum, redrum”	2x8	Inspira + Expira	2	

- Atividade de promoção

CROSS



BIKE



**VEM TERMINAR O ANO LETIVO
DE FORMA ATIVA COM UMA
NOVA AULA**

CROSSBIKE

**E AINDA... UMA MEGA AULA DE
SAMBA NO PE!!!**



IPGYM

Terça-Feira dia 13 às 17:45 no teu IPGym