

Relatório de Estágio

Diogo Henrique Fiqueli Fernandes

Desporto

jun | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

EXERCÍCIO FÍSICO E BEM-ESTAR

RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM EXERCÍCIO FÍSICO E BEM-
ESTAR

Junho / 2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

EXERCÍCIO FÍSICO E BEM-ESTAR

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

Professor(a) Orientador(a): Diretor Técnico Ricardo Simão

Professor(a) Coorientador(a): Professora Doutora Natalina Roque Casanova

Diogo Henrique Fiqueli Fernandes

junho / 2023

Entidade de Acolhimento: Polis Fitness Club



No âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 3ºano de Licenciatura em Desporto, *Menor* em Exercício Físico e Bem-Estar, foi desenvolvido o Relatório Final de Estágio.

Docente Orientador: Professora Doutora Natalina Casanova

Tutor de Estágio: Diretor Técnico Ricardo Simão

Guarda, 2023

Ficha de Identificação

Entidade de Formação: Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Rui Formoso Nobre Santos

Diretor de Curso: Professora Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Orientador de Estágio: Professora Doutora Natalina Roque Casanova

Entidade Acolhedora: Polis Fitness Club

Endereço: Rua 4 de outubro zona industrial da Guarda - Gare

Telefone: 925 008 400

Supervisor no Local de Estágio: Ricardo Jorge Gonçalves Simão

Habilitações Académicas do Tutor: Licenciado em Desporto, Atividade Física e Lazer

Número da Cédula Profissional do Tutor: 22464

Discente: Diogo Henrique Fiqueli Fernandes

Nº de aluno: 1705088

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

Duração do Estágio: 425 horas e 15 minutos

Data de Início: 21/09/2022

Data de Término: 12/06/2023

Agradecimentos

Na verdade, agradeço todos aqueles que apoiaram e acompanharam durante este processo mais marcante da Licenciatura, onde mantive o meu foco graças a vocês e chegar até aqui.

Quero agradecer os docentes da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, por terem definido os meus objetivos durante a fase de aprendizagem e ensino.

A minha Coordenadora de estágio Natalina Casanova e Tutor de estágio Ricardo Simão, por me acompanharem e corrigirem durante esta fase. Muito obrigado.

A equipa do Polis Fitness Club, Filipe Saraiva, André Bernardo, Cláudia Antunes e Ana Simão, por terem dado esta oportunidade e terem a preocupação em ajudar neste processo. Muito Obrigado.

Aos meus colegas de estágio, Pedro Matos, Alice Sousa e Andreia Ribeiro, por darem apoio e motivação.

Obrigado aos clientes do Polis Fitness Club, pelos *feedbacks* positivos, motivação, humildade, simpatia e familiarização durante o estágio.

Resumo

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), este documento demonstra um trabalho desenvolvido ao longo 425 horas e 15 minutos de estágio curricular.

Este estágio decorreu no ginásio Polis Fitness Club, desde 21 de setembro de 2022 a 15 de junho de 2023, que abrange as áreas de intervenção distintas e variadas: sala de exercício, aulas de grupo e treino personalizado.

Na sala de exercício, iniciei o processo de observação, sendo que depois adquiri o contacto prático e autónomo de forma progressiva. Também, na procura dos estudos-caso, para realizar o processo evolutivo na área de avaliação, prescrição e planeamento.

Nas aulas de grupo, realizei novamente observações, com o objetivo de compreender a dinâmica das modalidades e dos instrutores, executar ao lado do instrutor (sombra), instrução e uma ou mais faixas durante a aula e por fim, instrução completa e autónoma da aula.

Na verdade, durante o estágio houve uma melhoria nas minhas capacidades, como é o caso da responsabilidade, assiduidade, pontualidade, entrega, empenho, trabalho de equipa, profissionalismo, rigor, captação, comunicação e humildade.

Em suma, o relatório está dividido em cinco partes, respetivamente: caracterização e análise da entidade acolhedora, objetivos e planeamento do estágio, atividades desenvolvidas, reflexão final, bibliografia e anexos.

Palavras-chave: Sala de Exercício; Exercício físico; Aulas de grupo; Treino Personalizado; Polis Fitness Club;

Índice

Ficha de Identificação.....	VII
Agradecimentos	IX
Resumo	XI
Lista de siglas	20
Introdução.....	1
Parte I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	3
Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	4
Recursos Humanos	7
Recursos Materiais.....	12
Canais de Comunicação.....	12
Recursos Logísticos	12
População-Alvo	13
Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio	14
Objetivos e Planeamento do Estágio	15
Áreas de Intervenção	15
Fases de Intervenção.....	16
Objetivos.....	17
Objetivos Gerais	17
Objetivos Específicos	17
Calendarização anual	18
Horário de Estágio	19
Parte III – Atividades Desenvolvidas	20
Atividades Desenvolvidas	21
Sala de Exercício	21
Aulas de Grupos.....	21

Aulas Realizadas.....	22
Protocolos de Avaliação.....	29
Testes Aplicados para os Estudos-Caso.....	31
Treino Personalizado.....	34
Sujeito A.....	36
Sujeito B.....	40
Sujeito C.....	45
Participação de Evento.....	49
Parte IV - Reflexão final.....	50
Reflexão Final.....	51
Parte V - Bibliografia e Anexos.....	52
Referencias Bibliográficas.....	53
Anexos.....	55

Índice de Figura

Fig. 1 – Organograma da entidade acolhedora.....	7
Fig.2 – Zona de Crosstraining na sala de exercícios.....	8
Fig. 3 – Material da sala de exercícios.....	8
Fig. 4 – Zona de máquinas de musculação da sala de exercícios.....	8
Fig. 5 – Zona cardiovascular da sala de exercícios da sala de musculação.....	8
Fig. 6 – Zona de treino personalizado.....	9
Fig. 7 - Estúdio 1.....	9
Fig. 8 - Estúdio 2 e 3.....	10
Fig. 9 - Estúdio 2 e 3.....	10
Fig.10 - Estúdio 4	10
Fig.11 – Recepção e bar	11
Fig.12 – Sala de avaliação	11
Fig.13 – Casa de Banho e balneários	11
Fig.14 – Sauna e Banho Turco	11
Fig.15- Mapa de aulas de grupo (início a setembro de 2022).....	13
Fig.16 - Novo mapa de aulas de grupo (início a abril de 2023).....	13
Fig. 17 – Planeamento anual.....	18
Fig. 18 – Horário dos estagiários do IPG.....	19
Fig. 19 – Instrução completa da aula de grupo.....	22
Fig. 20 – Instrução completa da aula de grupo.....	23
Fig. 21 – Instrução completa da aula de grupo.....	23

Fig. 22 – Instrução completa da aula de grupo.....	24
Fig. 23 – Instrução completa da aula de grupo.....	24
Fig. 24 – Instrução completa da aula de grupo.....	25
Fig. 25 – Instrução completa da aula de grupo.....	25
Fig. 26 – Poster da atividade.....	26
Fig. 27 – Material decorativo.....	27
Fig. 28 – Decoração da sala.....	27
Fig. 29 – Foto de grupo da atividade.....	27
Fig. 30 – Sebenta de Exercícios no Excel.....	28
Fig. 31 – Sebenta de Exercícios no Youtube.....	28
Fig.32 - Planeamento anual dos Estudos-Caso.....	35
Fig.33 – Participação no Evento “Jantar de Natal”.....	49

Índice de Tabela

Tabela 1 – Calendarização das fases de intervenção.....	16
Tabela 2 – Número de aulas de grupo contabilizadas durante o estágio.....	22
Tabela 3 – Níveis de Estratificação de risco (Heyward, 2013).....	29
Tabela 4 - Sinais e sintomas da estratificação de risco (Heyward, 2013).....	29
Tabela 5 - Estratificação de risco fatores de risco negativos (Heyward, 2013.....	29
Tabela 6 - Estratificação de risco fatores de risco positivos (Heyward, 2013).....	30
Tabela 7 - Percentagem de massa gorda por género e idade (Heyward, 2013.....	30
Tabela 8 - Classificação do índice da massa corporal (Heyward, 2013).....	30
Tabela 9 - Valores normativos para o “V Sit-and-Reach Test” (Heyward, 2010).....	31
Tabela 10 - Classificação do Teste Resistente de Abdominais (Pollock e Wilmore, 1993).....	32
Tabela 11 - Classificação do Teste Resistente de Flexões (Pollock e Wilmore, 1993).....	32
Tabela 12 - Classificação da capacidade cardiorrespiratória (Heyward, 2013; Costa, Guerra, Guerra, Nunes & Júnior, 2007).....	33
Tabela 13 - Conversão do teste de força máxima (Lombardi, 1989).....	34
Tabela 14 - Descrição do Estudo-Caso.....	36
Tabela 15 - Descrição do Estudo-Caso.....	41
Tabela 16 - Descrição do Estudo-Caso.....	45

Índice de Gráfico

Gráfico 1- Gráfico Comparativo das três avaliações dos sinais vitais do sujeito A.....	37
Gráfico 2 - Gráfico Comparativo das três avaliações dos sinais vitais do sujeito A.....	37
Gráfico 3 - Gráfico Comparativo das três avaliações dos perímetros do sujeito A.....	38
Gráfico 4 - Gráfico Comparativo das três avaliações flexibilidade do sujeito A.....	38
Gráfico 5 - Gráfico Comparativo das três avaliações de resistência muscular do sujeito A.....	39
Gráfico 6 - Gráfico Comparativo das três avaliações da capacidade cardiorrespiratória do sujeito A.....	39
Gráfico 7 – Gráfico Comparativo das três avaliações da força máxima do sujeito A.....	40
Gráfico 8 - Gráfico Comparativo das três avaliações dos sinais vitais do sujeito B.....	41
Gráfico 9 - Gráfico Comparativo das três avaliações de Bioimpedância do sujeito A.....	42
Gráfico 10 - Gráfico Comparativo das três avaliações dos perímetros do sujeito B.....	42
Gráfico 11 - Gráfico Comparativo das três avaliações de flexibilidade do sujeito B.....	43
Gráfico 12 - Gráfico Comparativo das três avaliações de resistência muscular do sujeito B.....	43
Gráfico 13 - Gráfico Comparativo das três avaliações da capacidade cardiorrespiratória do sujeito B.....	44
Gráfico 14 – Gráfico Comparativo das três avaliações da força máxima do sujeito B.....	44
Gráfico 15 - Gráfico Comparativo das três avaliações dos sinais vitais do sujeito C.....	46
Gráfico 26 - Gráfico Comparativo das três avaliações dos sinais vitais do sujeito C.....	46
Gráfico 17- Gráfico Comparativo das três avaliações dos perímetros do sujeito C.....	47

Gráfico 18 - Gráfico Comparativo das três avaliações de flexibilidade do sujeito C.....	47
Gráfico 19 - Gráfico Comparativo das três avaliações de resistência muscular do sujeito C.....	48
Gráfico 20 - Gráfico Comparativo das três avaliações de resistência muscular do sujeito C.....	48

Lista de siglas

ESECD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

FC- Frequência Cardíaca

PAS- Pressão Arterial Sistólica

PAD- Pressão Arterial Diastólica

IMC- Índice Massa Corporal

RM – Repetição Máxima

VO²Máx- Velocidade de oxigénio consumido

U.M- Unidade de medida

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º Ano de Licenciatura em Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda e da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, foi realizado este relatório de estágio no ginásio *Polis Fitness Club*.

Deste modo, o estágio curricular tem como objetivo de dar um processo de iniciação, aplicação de conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura, que é colocado na área do Exercício Físico e Bem-Estar para deparar e controlar inúmeras variáveis, de forma a suprimir os desafios que surjam, através do conhecimento adquirido e desenvolvido na parte teórica e prática.

A escolha da entidade de estágio baseou-se na divulgação positiva no espaço, pois apresenta boas oportunidades em diversas áreas, como, sala de exercício, com diversos públicos-alvo, um espaço considerável com vários equipamentos de musculação, cardiovasculares e pesos livres. Aulas de grupo com uma diversidade de modalidades e tendo uma equipa dinâmica e pró-ativa e dinâmica. Por fim, treino personalizado com um grande número de procura, devido ao profissionalismo dos instrutores e com uma variedade e qualidade de materiais disponíveis para o treino. Assim, devido a estes fatores, onde o ginásio apresenta um espaço extenso, aulas de grupo motivantes, equipamentos com qualidade e por fim tendo um número considerado de entradas diárias de clientes, logo concedeu-me uma boa oportunidade de evoluir a partir desta entidade.

Este processo teve início a 21 de setembro de 2022, onde ocorreu um processo de diálogo com o nosso tutor e coordenador de estágio, para iniciar o processo de estágio. Nas primeiras semanas, ocorreu a observação do espaço, para identificar a sua dinâmica, criar um contacto com os clientes, iniciando uma familiarização, observar os planos de treino e das aulas de grupo dos instrutores, questionando sobre a sua metodologia aplicada no treino ou na aula. Seguidamente, executar ao lado do instrutor (sombra) de forma a quebrar o gelo, dar instrução de uma ou duas faixas e por fim, ter autonomia completa de dar a aula.

Em suma, o relatório está dividido em 5 partes, respetivamente: caracterização e análise da entidade acolhedora, dar o conhecimento do ginásio; objetivos e planeamento do estágio, apresentado as áreas de intervenção, dos objetivos (gerais e específicos), a

calendarização anual e do horário de estágio; seguidamente atividade desenvolvida ao longo do estágio; a reflexão final; e anexos.

Parte I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

O ginásio *Polis Fitness Club* está situado na Rua 4 de Outubro – Zona Industrial da Guarda-Gare, lote 7, 6300-877, Guarda e foi inaugurado no mês de fevereiro de 2018. Dispõe redes sociais, tais como *Facebook* e *Instagram*, publicando futuros eventos, fotos de aulas de grupo e desafios semanais. Também, tem um *site* próprio, para realizar as inscrições das aulas de grupo.

Às aulas de grupo presentes no mapa de aulas são:

- ***Pilates***: Modalidade denominada sobre os movimentos humanos, como por exemplo: força, flexibilidade, mobilidade, estabilidade, potência, velocidade e agilidade. Deste modo, apresenta benefícios sobre as capacidades de equilíbrio, resistência e propriocepção, pelo facto de serem exercícios com o peso corporal, trabalhando os músculos da região do *core*, a região da anca e dos extensores da coluna. Também, assenta sobre seis pilares próprios, que são: respiração, precisão, foco, fluidez, concentração e coordenação (Lademann e Lademann, 2019).
- ***Step***: Modalidade aeróbica, que contem exercícios ao ritmo da música, sobre a plataforma ou step, que por sua vez podemos controlar a amplitude, velocidade e intensidade (Homes Place, 2023).
- ***SFXCore***[®]: Modalidade realizada pela marca EACSystem[®], que trabalha a zona *do core*, que é responsável por vários benefícios, como, no reforço muscular, correção de posturas, aumenta da flexibilidade, mobilidade e redução do risco de lesões (Polis Fitness Club, 2019).
- ***YourFitFight***[®]: Modalidade que utiliza as técnicas de lutas mais enérgicas e desafiantes (LS Fitness, 2020)

- **Cycling:** Modalidade cardiovascular sobre a bicicleta estática e orientada pela música, planeada por um trabalho de cadência, força e velocidade através dos membros inferiores, com o objetivo de alcançar maior distância, maior gasto calórico e realizar maior potência (Polis Fitness Club, 2019).
- **BodyJump®:** Modalidade cardiovascular pela marca EACSystem®, realizando exercícios sobre o trampolim ao ritmo da música. Apresenta benefícios, tais como no fortalecimento dos tecidos músculo-esquelético e no desgaste calórico (Polis Fitness Club, 2019).
- **Zumba:** Aula de dança aeróbica, que apresenta movimentos relacionados a vários tipos de estilos musicais, que leva ao cliente a diversão e de treino cardiovascular (Polis Fitness Club, 2019).
- **TRX®:** Modalidade conhecida como treino de suspensão sobre o aparelho *trx*, podendo ser realizado em grupo ou individualmente, podendo trabalhar os movimentos naturais do corpo, com o objetivo de melhorar a força, a flexibilidade e a resistência (fonte, *TRX Training*).
- **YourFitPump®:** Modalidade inserida no treino de força, pela marca YourFitPrograms®, que apresenta o uso de halteres, barra e discos, que embloca o trabalho dos principais músculos, tais como, costas, pernas, peito, ombros abdómen e braços (fonte *YourFitPrograms®*).
- **CrossTraining:** Modalidade cardiovascular, força e resistência, que pode ser programada por várias metodologias, que permitem desenvolver o bem-estar e a melhorar a *performance* do cliente, focando nos movimentos humanos, que são: puxar, empurrar, mudança de nível, rotação, entre outros (Polis Fitness Club, 2019).
- **Hipopressivos:** Modalidade inspirada nos exercícios respiratórios e posturais, trabalhando os músculos mais profundos na região do tronco (Polis Fitness Club, 2019).

- **Mobilidade:** Modalidade focada na mobilidade, realizando vários exercícios com as respetivas regressões e progressões, num clima harmonioso. Assim, aumentando a amplitude de movimento, para a prevenção de lesões e levar o bem-estar do cliente (Polis Fitness Club, 2019).
- **Localizada:** Modalidade que realiza exercício físico e ginástica localizada, através de movimentos simples como ou sem material, que visa a melhorar a resistência, equilíbrio, força, flexibilidade e ritmo (Corpo Louco, 2015).
- **Fitwalking:** Aula na bicicleta elíptica que permite um trabalho completo da parte superior, média e inferior do corpo, com alto consumo de calorias e grupos musculares envolvidos (fonte *Fitwalking*).
- **YourFitBooty®:** Aula de grupo focado no treino intensivo para os glúteos. Objetivo da aula é criar um glúteo forte e bem desenhado, durante 45 minutos (fonte *YourFitMind*).
- **Reabilitação Postural:** Aula de grupo que leva a uma maior capacidade de concentração, de autoperceção, autocorreção e alívio de dores. Decorre assim uma satisfação para o cliente (Homes Place, 2023).
- **CrossBike:** Modalidade que envolve a utilização da bicicleta estática ou elíptica com a junção de exercícios localizados. Modalidade criada no ginásio Polis Fitness Club.
- **YourFitMind®:** Modalidade pela marca *YourFitMind®*, que combina os movimentos de flexibilidade, postura, equilíbrio e controlo da respiração (Be-Fit, 2021).

Recursos Humanos

Na figura 1, é possível verificar o organograma do *Polis Fitness Club*, que é constituído por quatro gerentes. Um dos quatro gerentes é diretor técnico, que é responsável pela parte dos instrutores e estagiários. E um gestor comercial, dirigido pela parte comercial, receção e limpeza.

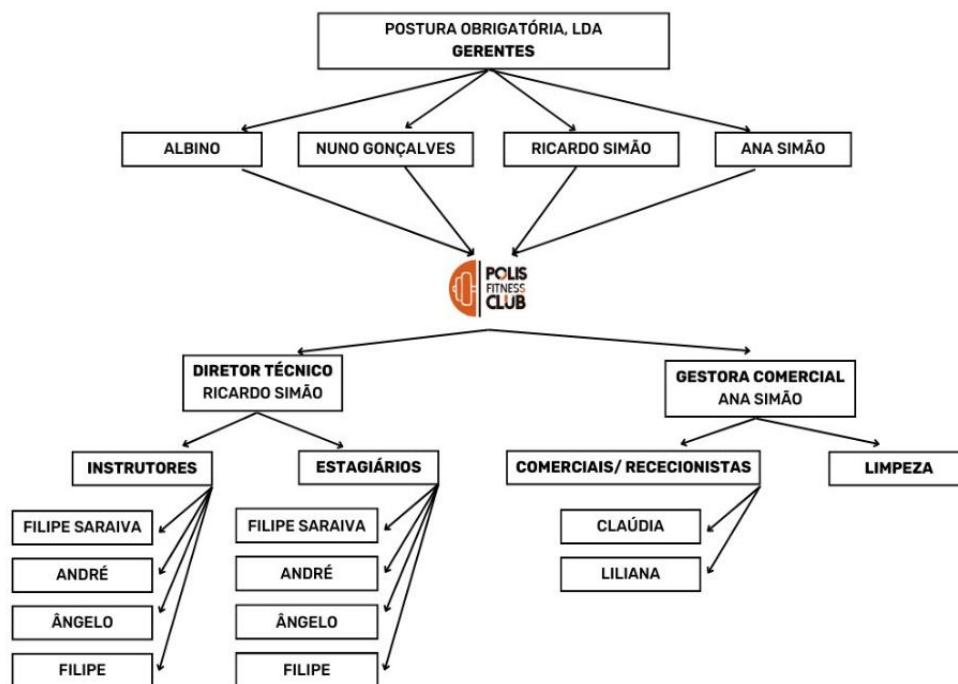


Fig. 1 – Organograma da entidade acolhedora;

O ginásio é constituído por vários espaços, que estão situados em diferentes andares que são:

- **Sala de Exercício:** Este espaço situado no piso 0, no qual está dividido em várias partes:

- Na figura 2 e 3, podemos identificar uma parte da sala de exercícios, que corresponde a zona de *Crosstraining*, constituída por halteres, discos, barras, kettlebells, sacos, bancos e muito mais.

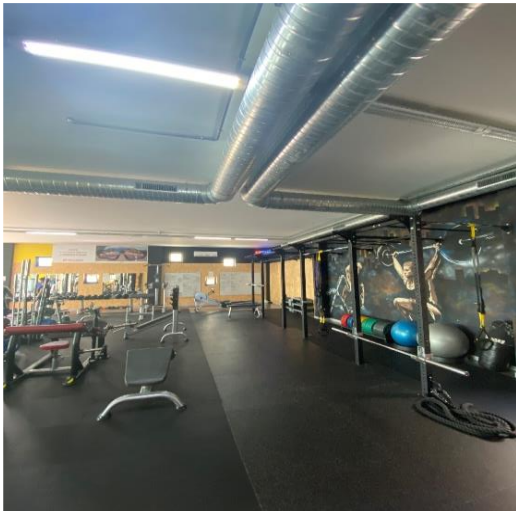


Fig.2 – Zona de *Crosstraining* na sala de exercícios;



Fig. 3 – Material da sala de exercícios;

- Na figura 4 e 5, está representado outra parte da sala de exercício, identificando a zona das máquinas de musculação e cardiovasculares;

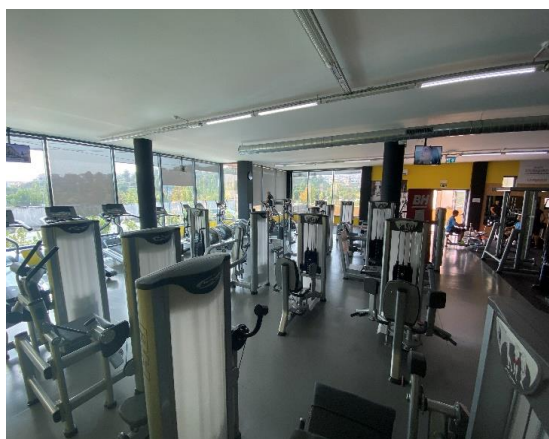


Fig. 4 – Zona das máquinas de musculação da sala de exercícios;



Fig. 5 – Zona cardiovascular da sala de exercícios da sala de musculação;

- Na figura 6, podemos identificar a última parte da sala de exercícios, que corresponde a zona específica para o treino personalizado;



Fig. 6 – Zona de treino personalizado;

- **Estúdio 1:** Na figura 7, representa o espaço utilizado para as aulas de grupo como *BodyJump®*, *Step*, *Zumba*, *Pilates*, *TRX®*, *YouFitMind®*, *Crosstraining*, *Mobilidade*, *Localizada*, *Alongamentos* e *YouFitPump®*. Situado no piso 1;

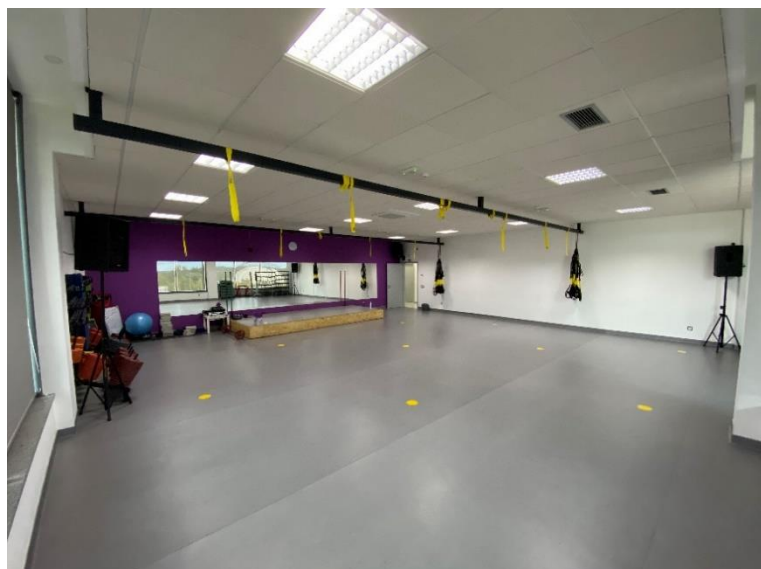


Fig. 7 - Estúdio 1;

- **Estúdio 2 e 3:** Na figura 8, podemos verificar o espaço, onde decorrem as aulas de *Cycling*, *FitWalking* e *CrossBike*. Situado no piso 1;

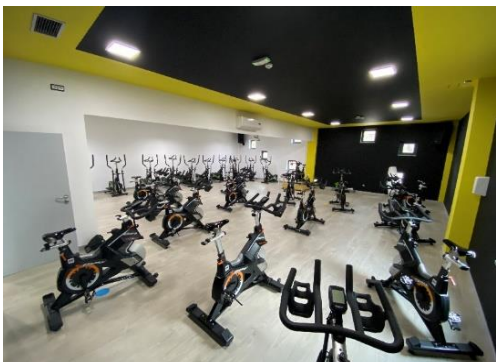


Fig. 8 - Estúdio 2 e 3;

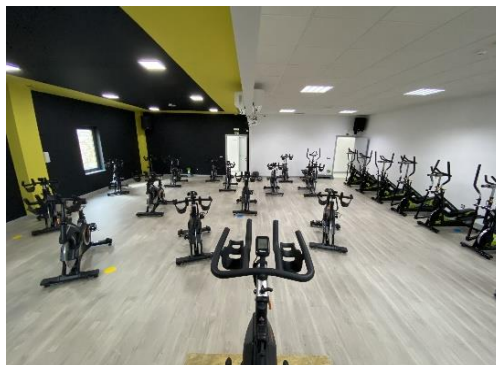


Fig. 9 - Estúdio 2 e 3;

- **Estúdio 4:** Na figura 9, está representado o espaço utilizado para as aulas de grupo como, *Hipopressivos*, *Reabilitação Postural*, *YourFitMind*[®], *YourFitFigh*^{®t}, *Pilates*, *YourFitBooty* e *SFXCore*[®]. Situado no piso 1;

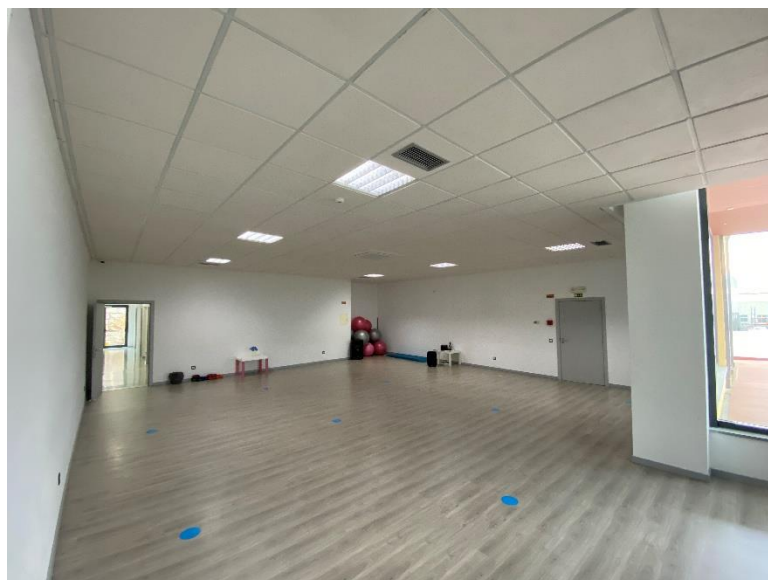


Fig.10 - Estúdio 4;

- **Outros espaços:** Na figura 11 e 12, podemos verificar a receção do ginásio e o gabinete de avaliações. Situado no piso 0;

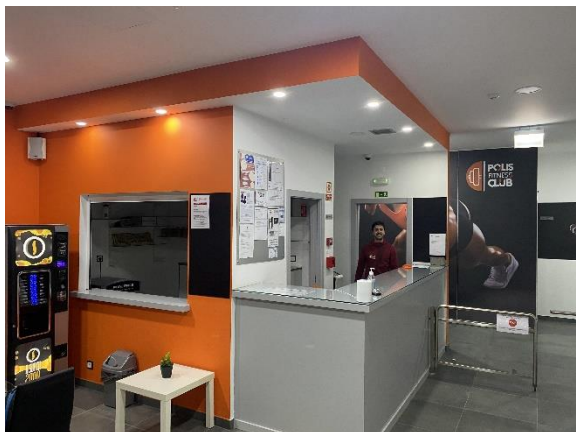


Fig.11 – Receção e bar;



Fig.12 – Sala de avaliação;

- **Outros espaços:** Na figura 13 e 14, é possível identificar a casa de banho, balneários, sauna e banho turco. Situado no piso 0;

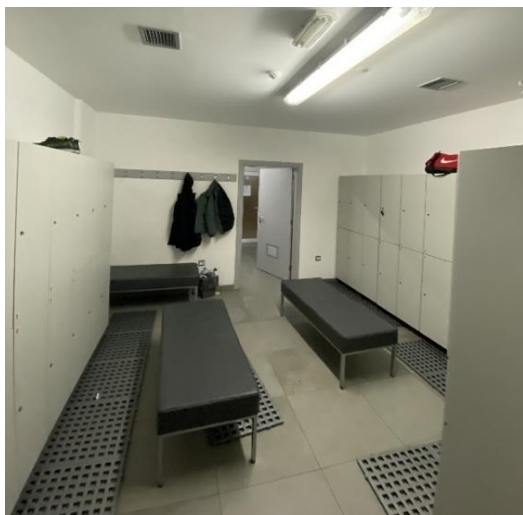


Fig.13 – Casa de Banho e balneários;



Fig.14 – Sauna e Banho Turco;

Recursos Materiais

Os espaços de prática caracterizados anteriormente (nos recursos espaciais), estão adquiridos vários tipos de materiais, como por exemplo: máquinas cardiovasculares, máquinas de musculação, bancos, tapetes, steps, halteres, discos, barras, acessórios de ginásios, kettlebells, caixas, sacos, cordas, bolas e muito mais, estão expostos em tabelas no anexo III.

Canais de Comunicação

O ginásio *Polis Fitness Club* utiliza os seus meios de comunicação, para chegar aos respetivos clientes e público-alvo, nos quais é apresentado as informações de última hora sobre qualquer imprevisto, futuros eventos e muito mais, considerando as plataformas:

- *Site*: www.polisfitclub.pt;
- *Aplicação*: <https://app.polisfitclub.pt/>;
- *Facebook*: <https://www.facebook.com/polisfitclub/>;
- *Receção nas instalações*: Cartazes dispostos à vista de todos na entrada do ginásio.

Recursos Logísticos

O horário do ginásio *Polis Fitness Club* é:

- *Dias úteis*: 7:30 – 22:00;
- *Sábado*: 9:00 – 18:00;
- *Domingo e Feriado*: 9:00 – 13:00.

Na figura 15, podemos verificar o mapa de aulas de grupo, que entrou em vigor no mês de setembro de 2022, apresentado as várias aulas de grupo nos respetivos dias da semana.



Fig.15- Mapa de aulas de grupo (início a setembro de 2022);

Na figura 16, podemos observar o novo mapa de aulas de grupo, que teve iniciação no mês de abril de 2023, pelo facto da diminuição do número de inscrições de algumas aulas, eliminado essas aulas da parte da tarde. Por outro lado, na parte da manhã e de tarde, introduziu-se uma nova aula de grupo.



Fig.16 - Novo mapa de aulas de grupo (início a abril de 2023);

População-Alvo

No ginásio *Polis Fitness Club*, estão inseridos uma população desde os 14 anos até aos 65 anos, pelo facto de ter uma oportunidade de serviços, tais como: Sala de Exercícios, Aulas de Grupo, Treino Personalizado, Atividades, Sauna, Tanho turco e muito mais.

Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio

Objetivos e Planeamento do Estágio

Áreas de Intervenção

Na Licenciatura em Desporto, de *Menor* em Exercício Físico e Bem-estar, as áreas de intervenção do estágio estão subdivididas em três categorias, associadas a tarefas e responsabilidades distintas: Sala de exercício, Aulas de grupo e Treino personalizado.

A nível de cada área, considerem-se os seguintes objetivos:

- **Sala de Exercício:** A primeira tarefa na sala de exercício, é conhecer a dinâmica interna e criar os primeiros contactos com os clientes, com o objetivo de familiarização do local e seguidamente, auxiliar no treino dos clientes;
- **Aulas de grupo:** Primeiramente, foi realizado relatórios de observação de forma a interiorizar a dinâmica que cada instrutor, dentro das suas tipologias (feedbacks, clima, execução, organização...). No fim de cada observação de cada aula, foi possível executar ao lado do instrutor (como sombra), posteriormente instrução de algumas partes da aula até a instrução total (aula completa);
- **Treino personalizado:** A primeira tarefa deste processo, é procurar os estudos-caso, com a sua confirmação e disponibilidade para a integração do processo. E por fim, se segue as primeiras avaliações, planeamento e prescrição de exercício físico.

Fases de Intervenção

As fases de intervenção estão divididas em várias partes, ou seja, nas aulas de grupo, primeiramente observei as aulas, seguidamente executar ao lado do instrutor durante as aulas de grupo (sombra), com o objetivo de quebrar o gelo e por fim, instrução de uma ou duas faixas até a instrução completa da aula de grupo.

Na sala de exercício, iniciei o processo de observação, para de perceber a dinâmica interna da sala, dar o conhecimento aos clientes da minha presença, auxiliar na correção postural dos clientes e na observação dos treinos personalizados pelos instrutores. Também, ocorreu a procura de sujeitos para fazerem parte dos estudos-caso, para a sua confirmação e disponibilidade para a integração do processo, para a realização de avaliações, planeamento e prescrição de exercício físico. Na tabela 1, podemos verificar as datas das fases de intervenção ao longo do estágio.

Tabela 1 - Calendarização das fases de intervenção;

Aulas de Grupos	Sala de Exercício	Estudos-Caso
1. No dia 21 de setembro de 2022, iniciei a minha observação das aulas;	1. No dia 21 de setembro de 2022, iniciei a observação do espaço, a dinâmica dos instrutores e o contacto com os clientes;	1. No dia 7 de novembro de 2022, ocorreu o processo de avaliação autónoma;
2. No dia 21 de outubro, ocorreu a participação ao lado do instrutor durante a aula (sombra);	2. No dia 28 de setembro de 2022, tinha a completa autonomia.	2. No dia 8 de novembro de 2022, sucedeu o planeamento e prescrição.
3. No dia 28 de outubro de 2022, comecei a dar as minhas primeiras faixas;		
4. No dia 10 de novembro de 2022, decorreu a instrução completa da aula.		

Objetivos

Objetivos Gerais

- Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- 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;

Objetivos Específicos

Nas Aulas de Grupo:

- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas aulas de grupo, desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Exercício e Bem-Estar, relacionadas a área do fitness;
- Eleger, aplicar e justificar adequadamente as metodologias selecionadas para as diferentes aulas de grupo.

Na Sala de Exercício:

- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões de treino, desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Exercício e Bem-Estar, relacionadas a área do treino personalizado;
- Eleger, aplicar e justificar adequadamente as metodologias selecionadas para a Sala de Exercício;

- Estruturar um plano de intervenção considerado objetivos comportamentais, bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais.

No Treino Personalizado (Estudos-Caso):

- Dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada individuo;
- Estruturar um plano de intervenção considerados aos objetivos do cliente, utilizando meios e métodos de treino diferentes.

Calendarização anual

Na figura 17, podemos observar o planeamento anual de estágio, cujo objetivo era realizar no mínimo doze horas e meia por semana, para concluir as 420 horas.

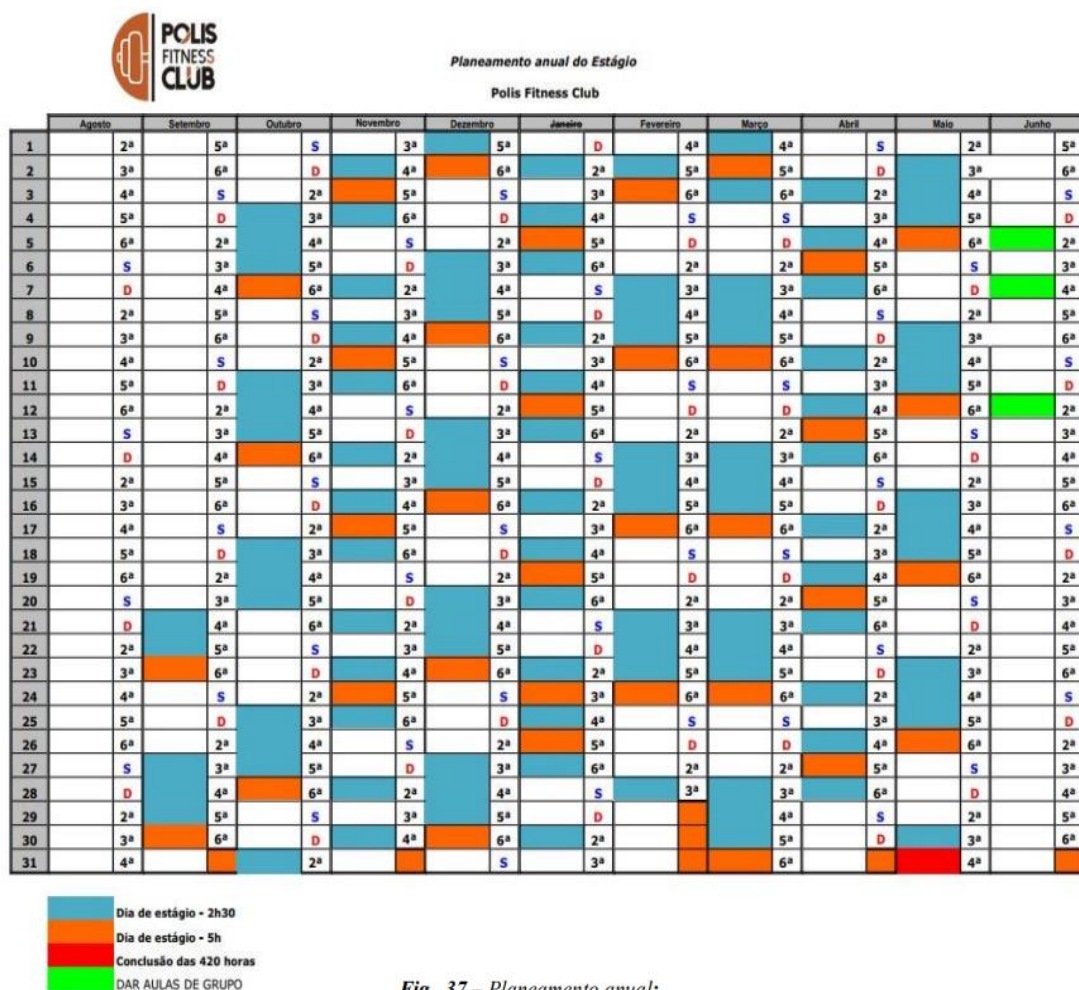


Fig. 37 – Planeamento anual;

Horário de Estágio

Na figura 8, podemos observar o horário dos quatro estagiários, desde o início do estágio até o fim, que foram divididos em dois grupos com dois elementos. Assim, cada grupo tem definido um certo horário, mas podendo haver algumas alterações, devido a responsabilidade de lecionar as aulas de grupo.



HORÁRIO DE ESTAGIÁRIOS

IPG

2022/2023

MÊS PAR (OUTUBRO; DEZEMBRO; FEVEREIRO; ABRIL; JUNHO)



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ				<u>09:30 – 12:00</u> ALICE ANDREIA	<u>09:30 – 12:00</u> PEDRO DIOGO		
TARDE			<u>16:30 – 19:00</u> ALICE ANDREIA	<u>15:30 – 18:00</u> DIOGO	<u>14:30 – 17:00</u> ALICE ANDREIA		
FIM DE TARDE/NOITE	<u>18:00 – 20:30</u> ALICE ANDREIA	<u>18:00 – 20:30</u> PEDRO DIOGO	<u>18:00 – 20:30</u> PEDRO DIOGO	<u>18:00 – 20:30</u> ALICE ANDREIA PEDRO	<u>18:00 – 20:30</u> PEDRO DIOGO		

Fig. 18 – Horário dos estagiários do IPG;

Parte III – Atividades Desenvolvidas

Atividades Desenvolvidas

No estágio curricular houve uma evolução nas três áreas distintas: sala de exercício, aula de grupo e treino personalizado.

Deste modo, na sala de exercício houve uma maior vontade, pelo facto de já ser praticante de treino de hipertrofia e estar mais adaptado ao contexto e ter o conhecimento da designação dos exercícios. Nas aulas de grupo foi mais desafiante, devido ao planeamento das aulas e o conhecimento de novas modalidades. Por fim, no treino personalizado, também ocorreu uma maior vontade, sendo um contexto inserido na sala de exercícios. Por outro lado, houve um desenvolvimento eficiente na dinâmica de avaliação, planeamento, prescrição e acompanhamento de cada estudo-caso.

Sala de Exercício

No dia 21 de setembro de 2022, começou a minha ingressão na sala de exercícios, com o objetivo de conhecer a dinâmica da sala, observar os planos de treinos dos instrutores, fazer algumas questões aos instrutores sobre a metodologia de treino adotada pelo instrutor, fazer algumas correções posturais, auxiliar no treino dos clientes e dialogar com os clientes.

Aulas de Grupos

No dia 21 de setembro de 2022, começou a minha primeira participação nas aulas de grupos, depois passou-se para um processo de observação das aulas, de forma adquirir o conhecimento de algumas noções iniciais, a postura adotada na aula e o clima da aula.

Seguidamente, foram feitas algumas sombras das aulas e por fim, depois autonomia de algumas partes da aula e no fim autonomia completa da aula.

Na tabela 2, podemos verificar o número das aulas contabilizadas, durante o estágio: observações, executar ao lado do instrutor (sombra), autonomia de uma ou mais faixas e instrução completa das aulas de grupo.

Tabela 2 - Número de aulas de grupo contabilizadas durante o estágio;

Modalidades	Observação das aulas de grupo	Colocação ao lado do instrutor (Sombra)	Autonomia de uma ou mais faixas da aula	Instrução completa
Cycling	3	3	2	32
CrossTraining	1	0	0	7
Mind	2	1	0	0
Pilates	2	1	0	0
CrossBike	2	0	0	12
TRX	1	0	0	17
Mobilidade	1	0	0	4
Jump	1	0	0	0
Hipopressivos	1	0	0	0
Localizada	2	0	1	5
Pump	2	2	0	0
Alongamentos	0	0	0	4
	18	7	3	81

Aulas Realizadas

- **Cycling:** Aula do carácter cardiovascular, com duração de 45 minutos, onde começei a minha primeira instrução completa, tendo sido contabilizadas 32 aulas, desde 10 de novembro de 2022 até 12 de junho de 2023. O objetivo da aula é relacionar a escolha musical no enquadramento com o plano de aula, entre exercícios plano sentado – PLNS, Subida – SBSP, Desnivelado – DNV, Aceleração – ACLR, Progressão – PGRS e Sprint.



Fig. 19 – Instrução completa da aula de grupo;

- **CrossBike:** Aula do carater cardiovascular e de força, com duração de 45 minutos, onde iniciei a minha primeira aula dia 12 de janeiro de 2023, tendo contabilizado um total de 12 aulas. O objetivo desta aula é trabalhar uma faixa na bicicleta estática ou elíptica e a próxima faixa no solo, pois o cliente realiza um conjunto de exercícios de força.



Fig. 20 – Instrução completa da aula de grupo;

- **TRX®:** Aula do carater de força, flexibilidade e resistência, com uma duração de 45 minutos, onde iniciei a minha primeira aula no dia 9 de janeiro de 2023, tendo contabilizado um total de 17 aulas. O objetivo desta modalidade é selecionar alguns exercícios de forma mais simples para mais complexa, permitindo assim uma aprendizagem mais consistente.



Fig. 21 – Instrução completa da aula de grupo;

- **CrossTraining:** Aula do caráter de força e cardiovascular, com duração de 45 minutos, iniciei a primeira aula dia 18 de janeiro de 2023, tendo contabilizado um total de 7 aulas. O objetivo da aula é criar um conjunto de exercícios, que as pessoas possam treinar força e melhorar as capacidades cardiorrespiratórias.



Fig. 22 – Instrução completa da aula de grupo;

- **Localizada:** Aula do caráter de força, com duração de 45 minutos, onde iniciei a minha primeira aula dia 25 de fevereiro de 2023, tendo contabilizado um total de 5 aulas. O objetivo desta aula, é que os clientes possam treinar força, num conjunto de exercícios mais simples.



Fig. 23 – Instrução completa da aula de grupo;

- **Mobilidade:** Aula focada na mobilidade, com duração de 45 minutos, onde iniciei a minha primeira aula dia 20 de janeiro de 2023, tendo contabilizados um total de 4 aulas. O objetivo da aula é realizar um conjunto de exercícios, que os clientes possam trabalhar a sua flexibilidade e alongar os seus músculos em várias posições.



Fig. 24 – Instrução completa da aula de grupo;

- **Alongamentos:** Aula de alongamentos, com duração de 20 minutos, onde iniciei a minha primeira aula dia 8 de fevereiro de 2023, tendo contabilizados um total de 4 aulas. O objetivo da aula é levar o cliente ao relaxamento muscular e psicológico durante pouco tempo, também pode ser trabalhado os movimentos respiratórios.



Fig. 25 – Instrução completa da aula de grupo;

Atividade Desenvolvida

- **Maratona de *Cycling*:**

Eu e o meu colega Pedro Matos lecionamos uma Maratona de *Cycling* de duas horas, cujo objetivo era abordar o tema a “Viagem para o espaço”. Esta atividade, teve como objetivo levar os participantes a desafiar as suas capacidades. Foi realizado no dia 22 de maio de 2023, das 18h15 até 20h15 onde tivemos a participação de 7 clientes na atividade, no estúdio 2 e 3 do *Polis Fitness Club*. Na figura 26, podemos observar a criação do poster, para informar todos os clientes do ginásio. Também decoramos a sala de acordo com o nosso tema e realizamos o nosso próprio disfarce. O plano da aula era focado em duas subidas, uma subida mais fácil e a outra mais difícil e de seguida uma descida, isto repetidamente até ao fim.



Fig. 26 – Poster da atividade;

- Na figura 27 e 28, podemos observar a decoração da atividade, no estúdio 2 e 3, cuja o objetivo era deixar a sala idêntica ao espaço, através da decoração de planetas, ovnis, meteoritos e muitas luzes coloridas;



Fig. 27 – Material decorativo;



Fig. 28 – Decoração da sala;

- Na figura 29, é possível identificar os participantes da nossa atividade, cujo eles dentro do nível iniciantes e avançados.



Fig. 29 – Foto de grupo da atividade;

- **Sebenta de Exercícios:**

Na entidade acolhida, os estagiários e instrutores realizaram um processo de criação de uma sebenta de todos os exercícios prescritos no treino individualizado dos clientes do *Polis Fitness Club*.

Na verdade, está sebenta foi criada na plataforma do Excel, onde mostra o nome dos exercícios, divididos por grupos de musculares diferentes, representados por cores diferentes (fig.31). Também, com o respetivo link para aceder a plataforma do Youtube, com um vídeo demonstrativo (fig.32). A sebenta foi realizada pelos instrutores e estagiários, pelo facto de haver muitos exercícios prescritos no plano, como por exemplo, exercícios no TRX, nos elásticos, nas barras, nos pesos livres, nas máquinas de musculação e muito mais.

Assim, a Sebenta de Exercícios veio combater diversas barreiras, como por exemplo, se o cliente tiver qualquer dúvida nos exercícios prescritos no plano e/ou não conhecer a designação do exercício.

NOME	MÚSCULOS	LINK
Apertamento de 2 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=1
Apertamento de 3 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=2
Apertamento de 4 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=3
Apertamento de 5 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=4
Apertamento de 6 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=5
Apertamento de 7 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=6
Apertamento de 8 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=7
Apertamento de 9 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=8
Apertamento de 10 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=9
Apertamento de 11 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=10
Apertamento de 12 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=11
Apertamento de 13 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=12
Apertamento de 14 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=13
Apertamento de 15 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=14
Apertamento de 16 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=15
Apertamento de 17 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=16
Apertamento de 18 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=17
Apertamento de 19 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=18
Apertamento de 20 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=19
Apertamento de 21 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=20
Apertamento de 22 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=21
Apertamento de 23 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=22
Apertamento de 24 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=23
Apertamento de 25 mãos		https://www.youtube.com/watch?v=178v...&list=PLG0...&index=24

Fig. 30 – Sebenta de Exercícios no Excel;

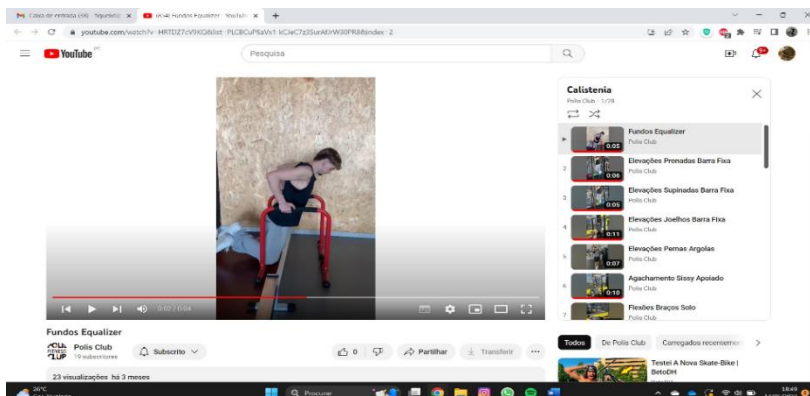


Fig. 31 – Sebenta de Exercícios no Youtube;

Protocolos de Avaliação

Os protocolos de avaliação utilizados tanto para os clientes do ginásio, como para os estudos-caso estão inseridos no programa *Physical Progran Software* e apresenta:

- **Estratificação de Riscos:** Tem como objetivo de elaborar recomendações a necessidade de exames médicos antes de iniciar um programa de treino, à necessidade de um teste de esforço antes do início do plano de treino e à necessidade de supervisão médica durante a execução de um teste submáximo ou máximo (Heyward, 2013).

Tabela 3 – Níveis de Estratificação de risco (Heyward, 2010);

Nível de Risco	Linhas Orientadoras
Baixo	Homens e mulher assintomáticos que tem < 2 Fatores de Risco
Médio	Homens e mulher assintomáticos que tem ≥ 2 Fatores de Risco
Alto	Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e ou ≥ 1 Fator de Risco

Tabela 4 - Sinais e sintomas da estratificação de risco (Heyward, 2010);

Sinais ou sintomas
Dor ou desconforto no peito, pescoço, mandíbula, braço ou outras áreas que poderá resultar de isquemia
Respiração encurtada em repouso ou durante esforços moderados
Tonturas ou síncope
Dispneia noturna ou ortopneia
Edema dos tornozelos
Palpitações ou taquicardia
Claudicação intermitente
Fadiga inabitual
Sopro no coração

Tabela 5 - Estratificação de risco fatores de risco negativos (Heyward, 2010);

Fatores de Risco Negativos	Descrição
HDL-C elevado	≥ 60mg. dL - 1

Tabela 6 - Estratificação de risco fatores de risco positivos (Heyward, 2010);

Fatores de Risco Positivos	Descrição
Idade	Homem ≥ 45 anos; Mulher ≥ 55 anos
História Familiar	Enfarte do miocárdio, revascularização coronária ou morte súbita antes dos 55 anos no pai ou outro homem em 1º grau de parentesco) ou antes dos 65 anos na mãe ou outra mulher em 1º grau de parentesco
Tabaco (Cigarro)	Fumador, indivíduos que desistiram de fumar nos últimos 6 meses; indivíduos que trabalham em ambientes com fumo
Obesidade	IMC ≥ 30 Kg.m ² ou circunferência da cintura > 102 cm para homens ou > 88 cm para mulheres
Sedentarismo	Não realiza, pelo menos 30 min de atividade física moderada (40-60% VO ₂ R) 3x/sem nos últimos 3 meses
Hipertensão	Pressão sistólica ≥ 140 mm Hg e/ ou diastólica ≥ 90 mm Hg (medidas em duas ocasiões distintas) ou com medicação hipotensiva
Dislipidemia	LDL-C ≥ 130 mg. dL-1 ou HDL-C < 40 mg ou com medicação para baixar concentrações de lipoproteínas; Colesterol total ≥ 200 mg. dL-1
Pré-Diabetes	Glucose plasmática ≥ 100 mg. dL-1 mas < 126 mg. dL-1 (medida em duas ocasiões distintas); Tolerância à glicose diminuída (OGTT nas 2h após ≥ 140 mg. dL-1 e ≤ 199 mg. dL-1

Tabela 7 - Percentagem de massa gorda por género e idade (Heyward, 2010);

Idade	Níveis Recomendados %MG para Adultos e Crianças				
	Não Recomendado	Baixo	Médio	Alto	Obesidade
Homens					
6-17 anos	≤ 5	5-10	11-25	26-31	≥ 31
18-34 anos	≤ 8	8	13	22	≥ 22
35-55 anos	≤ 10	10	18	25	≥ 25
55 + anos	≤ 10	10	16	23	≥ 23
Mulheres					
6-17 anos	≤ 12	12-15	16-30	31-36	≥ 36
18-34 anos	≤ 20	20	28	35	≥ 35
35-55 anos	≤ 25	25	32	38	≥ 38
55 + anos	≤ 25	25	30	35	≥ 35

Tabela 8 - Classificação do índice da massa corporal (Heyward, 2010);

Qualificação	Normalização IMC
Baixo	$< 18,5$
Normal	18,5-24,9
Pré-Obesidade	25-29,9
Obesidade I	30-34,9
Obesidade II	35-39,9
Obesidade III	> 40

Testes Aplicados para os Estudos-Caso

- Balança de Bioimpedância:** Apresenta a massa corporal (Kg), índice de massa corporal (Kg/m²), nível de atividade física (u.m), massa gorda total (%), massa gorda membro superior direito (%), massa gorda membro superior esquerdo (%), massa gorda membro inferior direito (%), massa gorda membro inferior esquerdo (%), massa gorda tronco (%), massa magra total (Kg), massa magra membro superior direito (Kg), massa magra membro superior esquerdo (Kg), massa magra membro inferior direito (Kg), massa magra membro inferior esquerdo (Kg), massa magra tronco (Kg), densidade mineral óssea (Kg), taxa metabólica diária, gordura visceral (u.m) e idade metabólica.
- Flexibilidade:** Para avaliar a flexibilidade dos sujeitos foi utilizado o teste *V Sit-and-Reach Test*. Neste teste vamos utilizar uma fita métrica que está colocada no solo (Heyward, 2010). O cliente fica sentado, com os joelhos em extensão e afastadas 30,5 cm; Os calcanhares deverão estar nivelados pela marca dos 38 cm; O cliente vai realizar uma flexão do tronco lentamente o mais longe possível, com as duas mãos paralelas e mantendo a posição final aproximadamente dois segundos; Os joelhos não podem fletir; Valores medidos em polegadas; Para conversão para centímetros deve-se multiplicar o valor de tabela por 2.54;

Tabela 9 - Valores normativos para o “V Sit-and-Reach Test” (Heyward, 2010);

Percentil	IDADE(ANOS)									
	18-25		26-35		36-45		46-55		56-65	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
90	22	24	21	13	21	22	19	21	17	20
80	20	22	19	21	19	21	17	20	15	19
70	19	21	17	20	17	19	15	18	13	17
60	18	20	17	20	16	18	14	17	13	16
50	17	19	15	19	15	17	13	16	11	15
40	15	18	14	17	13	16	11	14	9	14
30	14	17	13	16	13	15	10	14	9	13
20	13	16	11	15	11	14	9	12	7	11
10	11	14	9	13	7	12	6	10	5	9

- **Força Resistente:** Para avaliar a força resistente do sujeito, foi utilizado o teste da execução de abdominais curtos (30°) com as mãos do occipital com os cotovelos fletidos. Também, foi utilizado a execução de flexões de braços, na posição de prancha para os homens ou com os joelhos apoiados no solo para as mulheres. Na verdade, cada teste é realizado durante um minuto, com o máximo de repetições possíveis, cumprindo a amplitude de movimentos. Nas figuras em baixo, enquadra os resultados quanti-qualitativos (Pollock e Wilmore, 1993).

Tabela 10 - Classificação do Teste Resistente de Abdominais (Pollock e Wilmore, 1993);

Idade	Padrões por Idade e Sexo para Abdominais				
	Muito Baixo	Baixo	Bom	Muito Bom	Excelente
Homens					
20-29 anos	4-19	20-26	27-40	41-74	>75
30-39 anos	0-18	19-30	31-45	46-74	>75
40-49 anos	13-25	26-38	39-66	67-75	>75
50-59 anos	0-18	19-16	27-44	45-73	>74
60-69 anos	0-5	6-15	16-25	26-52	>53
Mulheres					
20-29 anos	5-16	17-26	27-36	37-69	>70
30-39 anos	0-11	12-20	21-33	34-54	>55
40-49 anos	0-13	14-24	25-32	33-54	>55
50-59 anos	0	0-8	9-22	23-47	>48
60-69 anos	0-2	3-12	13-23	24-49	>50

Tabela 11 - Classificação do Teste Resistente de Flexões (Pollock e Wilmore, 1993);

Idade	Padrões por Idade e Sexo para Flexões de Braços				
	Precisa Melhorar	Satisfatório	Bom	Muito Bom	Excelente
Homens					
15-19 anos	≤17	18-22	23-28	29-38	≥ 39
20-29 anos	≤16	17-21	22-28	29-35	≥36
30-39 anos	≤11	12-16	17-21	22-29	≥ 30
40-49 anos	≤9	10-12	13-16	17-24	≥25
50-59 anos	≤6	7-9	10-12	13-20	≥ 21
60-69 anos	≤4	5-7	8-10	11-17	≥18
Mulheres					
15-19 anos	≤11	12-17	18-24	25-32	≥36
20-29 anos	≤9	10-14	15-20	21-29	≥ 30
30-39 anos	≤7	8-12	13-19	20-26	≥27
40-49 anos	≤4	5-10	11-14	15-23	≥ 24
50-59 anos	≤1	2-6	7-10	11-20	≥21
60-69 anos	≤1	2-4	5-11	12-16	≥ 17

- **Capacidade Cardiorrespiratória:** Para avaliar a capacidade cardiorrespiratória, foi utilizado o teste de *Cooper*. Utilizei este teste, pelo facto de não serem iniciantes e não apresentarem qualquer risco patológico:
 - Correr 12 minutos o máximo de distância possível num espaço livre ou na passadeira. Por outro lado, interromper o teste caso o cliente peça para parar, sinais de claudicações, a frequência cardíaca do cliente não aumentar com o incremento da intensidade, evidências de fadiga externa;
 - Utilizar a distância total percorrida numa fórmula para predizer o VO2 máximo [$VO2_{\text{máx}} = (D - 504) / 45$];
 - Após o cálculo da fórmula, o valor apresentado é associado a tabela que se segue em baixo (Heyward, 2013; Costa, Guerra, Guerra, Nunes & Júnior, 2007).

Tabela 12 - Classificação da capacidade cardiorrespiratória (Heyward, 2013; Costa, Guerra, Guerra, Nunes & Júnior, 2007);

Idade	Mau	Normal	Bom	Excelente	Superior
Mulheres					
20-29	≤ 35	36-39	40-43	44-49	50 +
30-39	≤ 33	34-36	37-40	41-45	46 +
40-49	≤ 31	32-34	35-38	39-44	45 +
50-59	≤ 28	29-30	31-34	35-39	40 +
60-69	≤ 25	26-28	29-31	32-36	37 +
70-79	≤ 23	24-26	27-29	30-36	37 +
Homens					
20-29	≤ 41	42-45	46-50	51-55	56 +
30-39	≤ 40	41-43	44-47	48-53	54 +
40-49	≤ 37	38-41	42-45	46-52	53 +
50-59	≤ 34	35-37	38-42	43-49	50 +
60-69	≤ 30	31-34	35-38	39-45	46 +
70-79	≤ 27	28-30	31-35	36-41	42 +

- **Força muscular:** Para avaliar a força máxima dos sujeitos, foi aplicado o método de estimativa de uma repetição máxima (RM) através do coeficiente de repetições. Os exercícios tais como, Leg Pres, Leg Extension, Chest Press, Lat Pulldown, Press Militar, Biceps Curl W e Triceps Corda são utilizados no teste de força máxima muscular:

- Aquecimento ligeiro com 5 a 10 repetições, com uma carga de 12-15 % RM;
- Após recuperação de 1 a 2 minutos, aumentar a carga cerca de 10% e realizar 3 a 4 repetições;
- Após recuperação de 2 a 3 minutos, aumentar a carga cerca de 5-10% e realizar o máximo de repetições possíveis;
- Se ultrapassar as 10 repetições, dar um repouso de 2 a 3 minutos e aumentar a carga 5-10% e realizar novamente o número máximo de repetições;
- Terminar o teste quando não for possível ultrapassar as 10 repetição com determinada carga (Lombardi, 1989);

Tabela 13 - Conversão do teste de força máxima (Lombardi, 1989);

Coefficiente de Conversão	
Repetições Máximas	Coefficiente
1	1
2	1,07
3	1,1
4	1,13
5	1,16
6	1,2
7	1,23
8	1,27
9	1,32
10	1,36

Treino Personalizado

Como iniciei o processo de observação na sala de exercício no fim de setembro, comecei a comunicar com os clientes, percebendo os seus respetivos objetivos, limitações e o empenho que colocavam no seu treino. Deste modo, seguindo os objetivos do estágio selecionei os meus futuros estudos-caso, ambos os géneros, que pudessem demonstrar o seu empenho e dedicação para alcançar os seus objetivos.

Na verdade, consegui adquirir três clientes para serem os meus estudos-caso (um do género masculino e dois do género feminino), onde todo este processo iria envolver a avaliação, planeamento, prescrição e acompanhamento nos treinos durante sete meses, como podemos ver na figura 32.

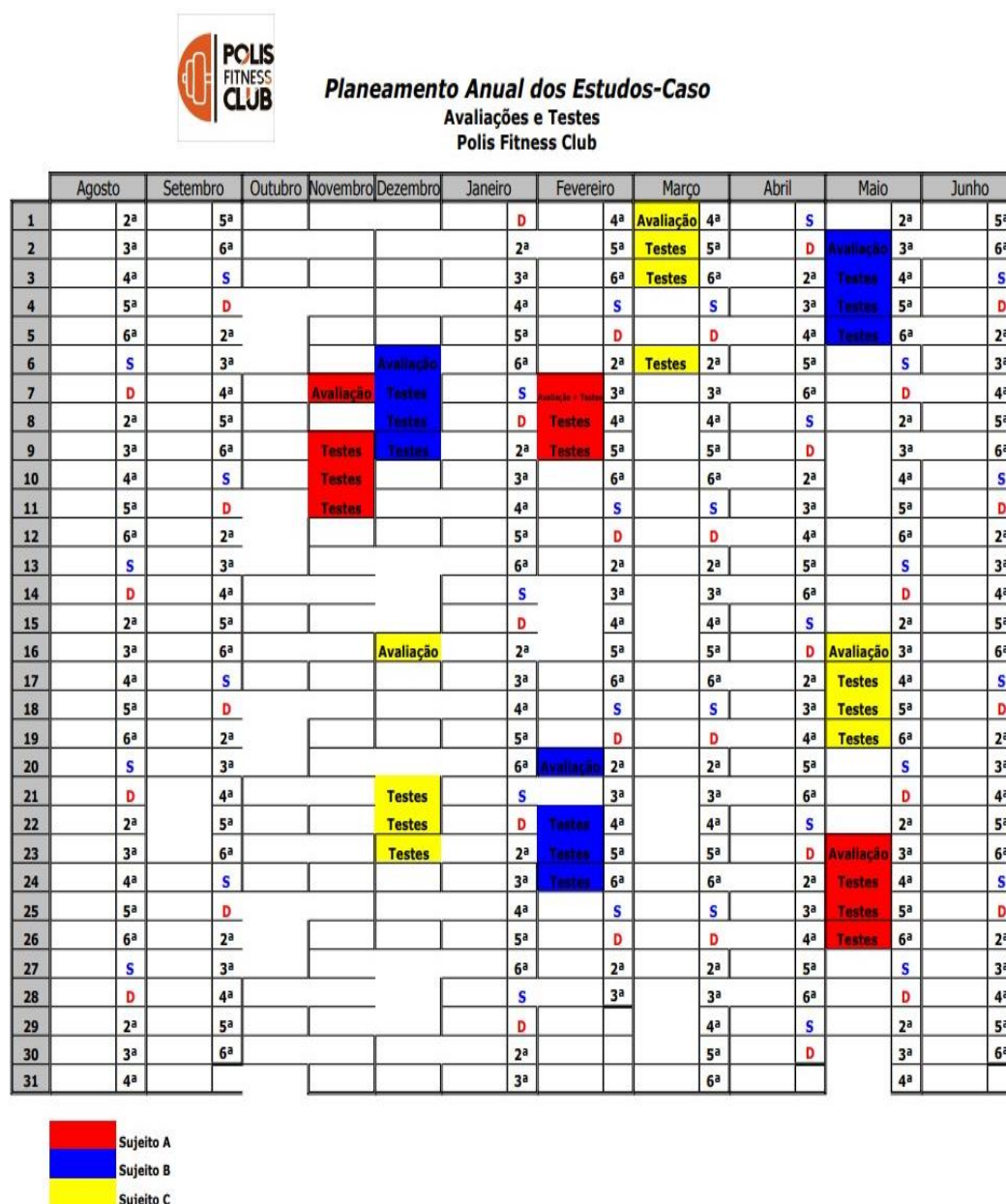


Fig.32 - Planeamento anual dos Estudos-Caso;

Sujeito A

O sujeito A tem 26 anos, é do género masculino, é estudante, o seu objetivo é tonificação muscular e não apresenta qualquer tipo de risco associado. Tem disponível 4 a 5 vezes por semana para treinar, durante 1 a 2 horas de treino. Este sujeito, já praticou futebol desde os 7 até aos 24 anos e atualmente frequenta ginásio, como musculação e aulas de grupo (*Cycling; Crosstraining*). A prescrição da carga de treino aplicado para este sujeito, sendo o seu objetivo, é: intensidade entre 50–70 %; repetições entre 10–15; séries entre 1-3; Frequência 3-4 dias/sem; duração de repouso entre 1` (Kraemer et al.,2002; Ratamess et al.,2009). Para este sujeito, foi aplicado a avaliação dos sinais vitais, avaliação na balança de bioimpedância e nos perímetros corporais. Também, os seguintes testes, o de flexibilidade, o de resistência muscular, o de cardiovascular e o de força máxima. Contudo, existe vários fatores que podem afetar a performance do atleta, tal como, a qualidade de sono, alimentação, stress e muito mais.

Tabela 14 - Descrição do Estudo-Caso;

Sujeito A	
Idade	26
Género	Masculino
Profissão	Estudante
Objetivos	Tonificação Muscular
Frequência de Treino Semanal	4 a 5 vezes
Tempo disponível de Treinar	1-2 hora
Patologias Associadas	Nenhuma
Estratificação de Risco	Baixo
IMC	23,5
Intensidade	50-70 %
Frequência	2-3
Repetições	10-15
Séries	1-3

No gráfico 1, é possível observar um decréscimo na pressão arterial ao longo dos sete meses, na pressão arterial sistólica e diastólica e uma descida na frequência cardíaca, estando nos valores saudáveis.

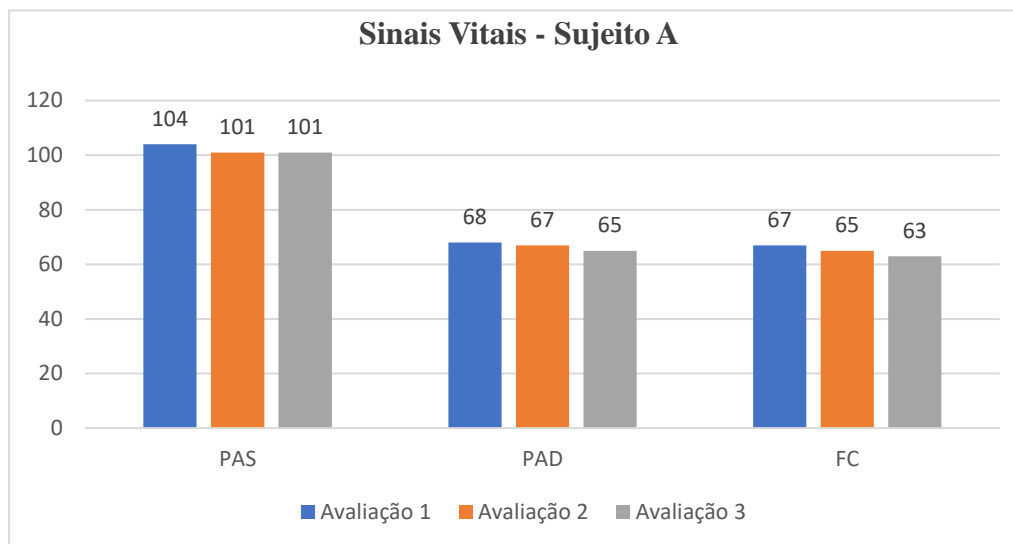


Gráfico 1- Gráfico Comparativo das três avaliações dos sinais vitais do sujeito A;

No gráfico 2, podemos verificar um aumento ligeiro na massa corporal, densidade mineral óssea e um aumento na massa magra total, nos 7 meses, por outro lado, um decréscimo na gordura visceral e na massa gorda total entre a segunda até a terceira avaliação.

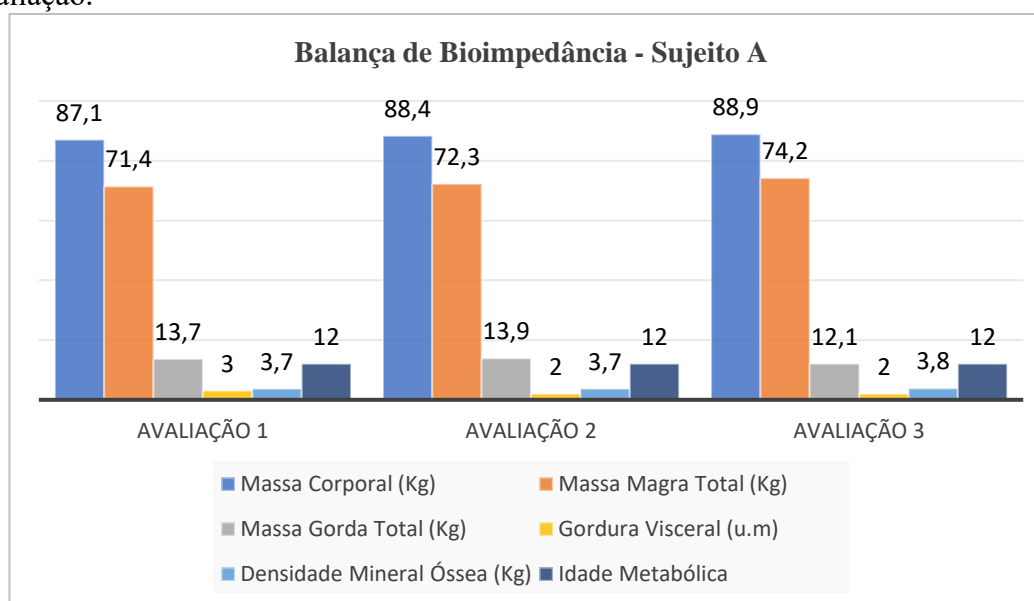


Gráfico 2 - Gráfico Comparativo das três avaliações da balança de bioimpodância do sujeito A;

No gráfico 3, podemos observar, que ocorreu um ligeiro aumento nos perímetros, pelo facto do aumento da massa corporal e massa magra total.

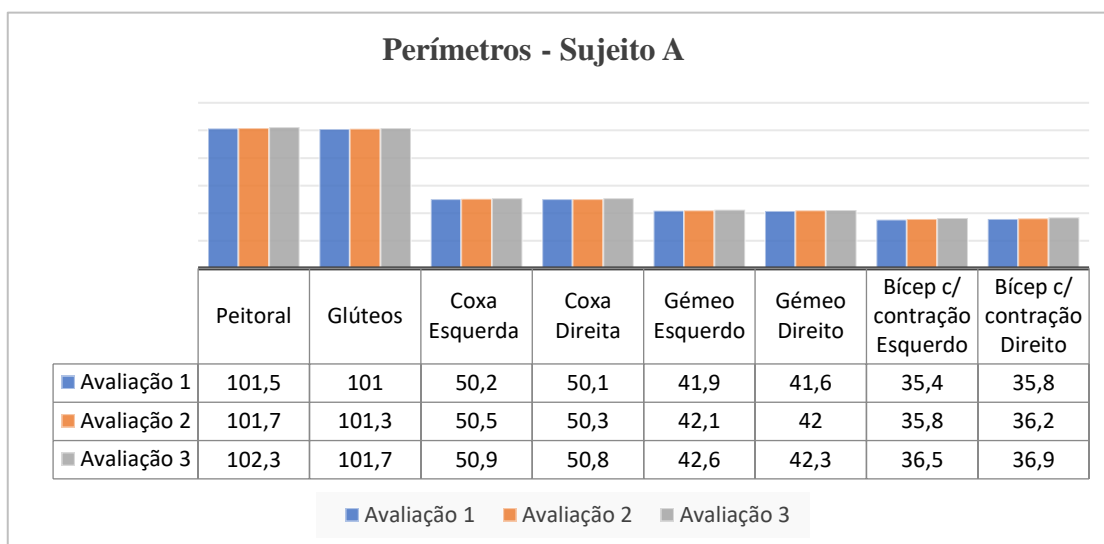


Gráfico 3 - Gráfico Comparativo das três avaliações dos perímetros do sujeito A;

No gráfico 4, é possível verificar que ocorreu uma melhoria na flexibilidade do sujeito durante a primeira e segunda avaliação e seguidamente, houve uma manutenção. O sujeito se encontra no percentil de 50 a 60, como podemos ver na tabela 9.

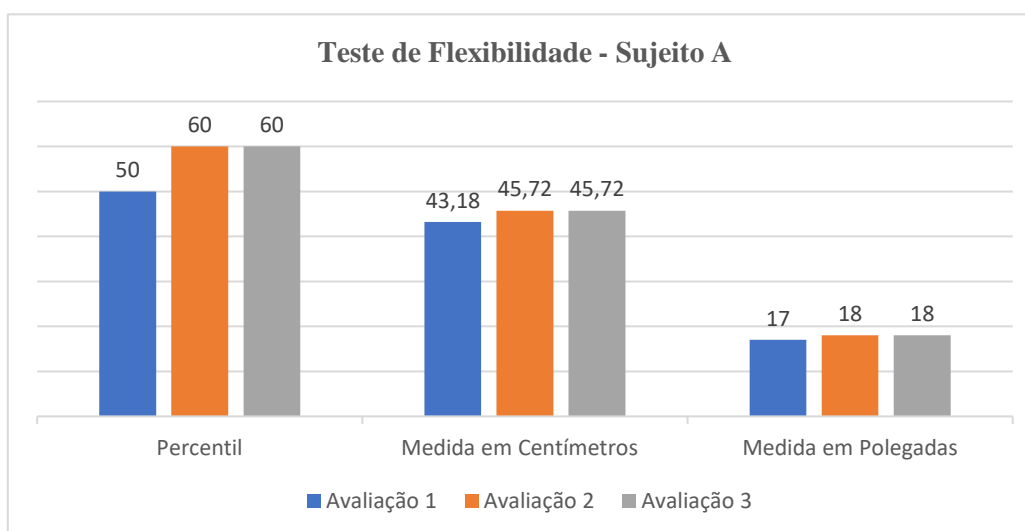


Gráfico 4 - Gráfico Comparativo das três avaliações flexibilidade do sujeito A;

No gráfico 5, está representado o teste de resistência muscular do sujeito A, ao longo dos sete meses, que houve um aumento das repetições na execução de flexões e abdominais, durante um minuto. Tendo, uma qualificação de “Excelente” no teste de flexões de braços nas 3 avaliações, segundo a tabela 11. E no teste de abdominais, teve uma qualificação de “muito bom” durante a primeira e segunda avaliação e “Excelente” na terceira avaliação, segundo a tabela 10.

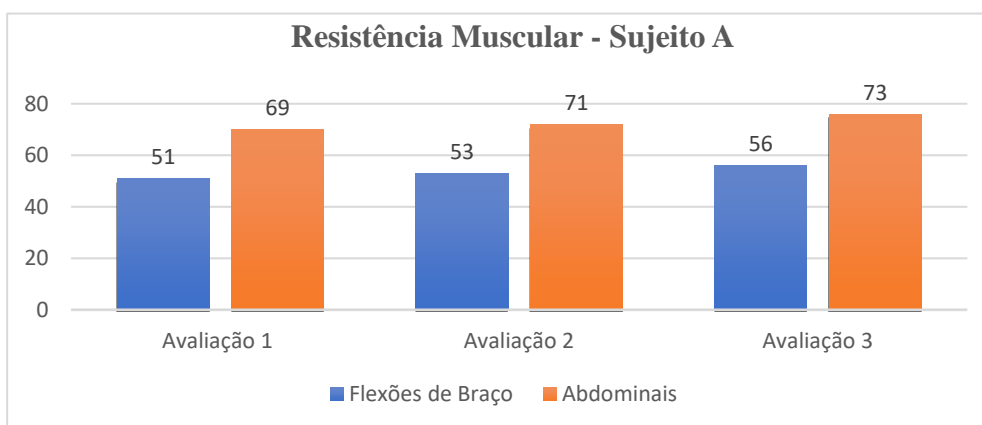


Gráfico 5 - Gráfico Comparativo das três avaliações de resistência muscular do sujeito A;

No gráfico 6, é possível observar um aumento na capacidade cardiorrespiratória ao longo dos setes meses. O sujeito teve um aumento significativo do VO_2 Máximo e da distância percorrida durante o teste. O sujeito na primeira avaliação, apresentou um resultado de “Norma”, na segunda avaliação, teve uma ligeira evolução, com qualificação de “Normal” e na última avaliação, teve uma qualificação de “Bom”, segundo a tabela 12.

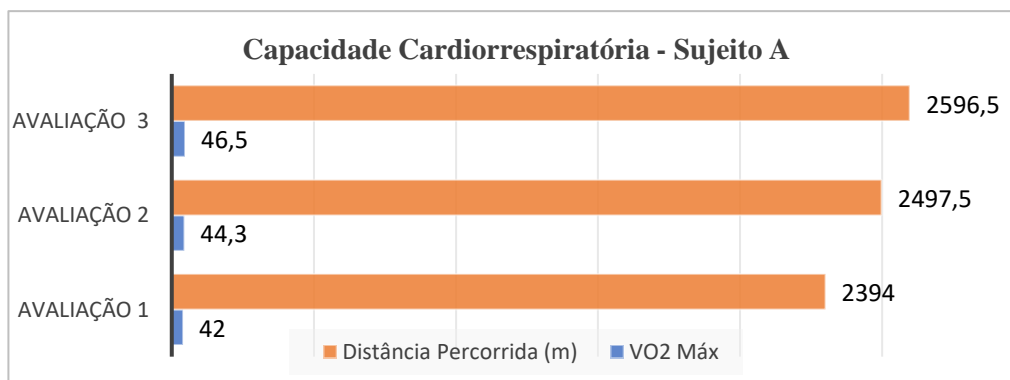


Gráfico 6 - Gráfico Comparativo das três avaliações da capacidade cardiorrespiratória do sujeito A;

No gráfico 7, podemos verificar a força máxima do sujeito em diversos exercícios, que por sua vez teve uma ligeira evolução.

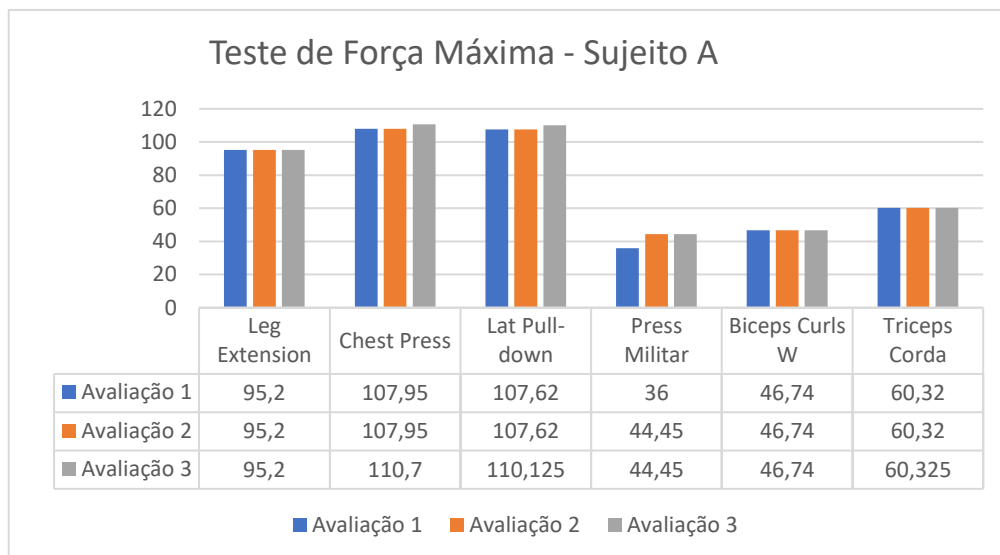


Gráfico 7 - Gráfico Comparativo das três avaliações da força máxima sujeito A;

Sujeito B

O sujeito B tem 21 anos, é do género feminino, é estudante, o seu objetivo é hipertrofia muscular e não apresenta qualquer tipo de risco associado. Tem disponível 4 vezes por semana para treinar, durante 1 a 2 horas de treino. Este sujeito, já praticou basquetebol desde os 12 até aos 19 anos e atualmente quer frequentar ginásio. A prescrição da carga de treino aplicado para este sujeito, sendo o seu objetivo, é: intensidade entre 70–85% de 1RM; repetições entre 8–12; séries entre 1-3; frequência entre 3-4; duração de repouso entre 1`-2` (Kraemer et al.,2002; Ratamess et al.,2009). Como podemos observar a tabela 15. Para este sujeito, foi aplicado a avaliação dos sinais vitais, avaliação na balança de bioimpedância e nos perímetros corporais. Também os seguintes testes, o de flexibilidade, o de resistência muscular, o de cardiovascular e o de força máxima. Contudo, existe vários fatores que podem afetar a performance do atleta, tal como, a qualidade de sono, alimentação, stress e muito mais.

Tabela 15 - Descrição do Estudo-Caso;

Sujeito B	
Idade	21
Género	Feminino
Profissão	Estudante
Objetivos	Hipertrofia Muscula
Frequência de Treino Semanal	4 vezes
Tempo disponível de Treinar	1-2 hora
Patologias Associadas	Nenhuma
Estratificação de Risco	Baixo
IMC	22,4
Intensidade	70-85 % - 1RM
Frequência	3-4
Repetições	8-12
Séries	1-3

No gráfico 8, é possível observar, um decréscimo na pressão arterial sistólica e diastólica, durante a primeira e segunda avaliação ocorreu uma descida na frequência cardíaca e depois uma subida, mas estando nos valores saudáveis.

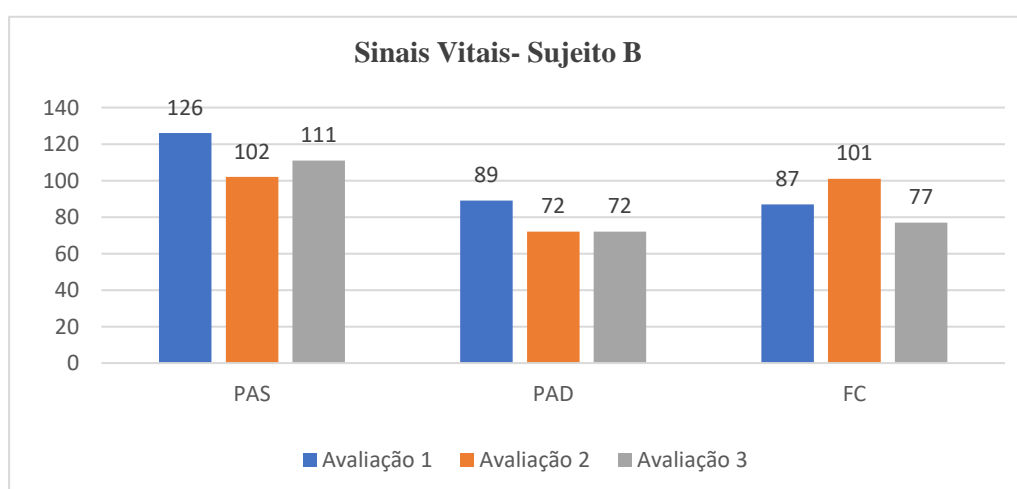


Gráfico 8 - Gráfico Comparativo das três avaliações dos sinais vitais do sujeito B;

No gráfico 9, é possível verificar, um aumento na massa corporal, na massa magra total e na densidade mineral óssea, durante os sete meses. Um aumento ligeiro na massa gorda total, na densidade mineral óssea e na quantidade de água corporal.

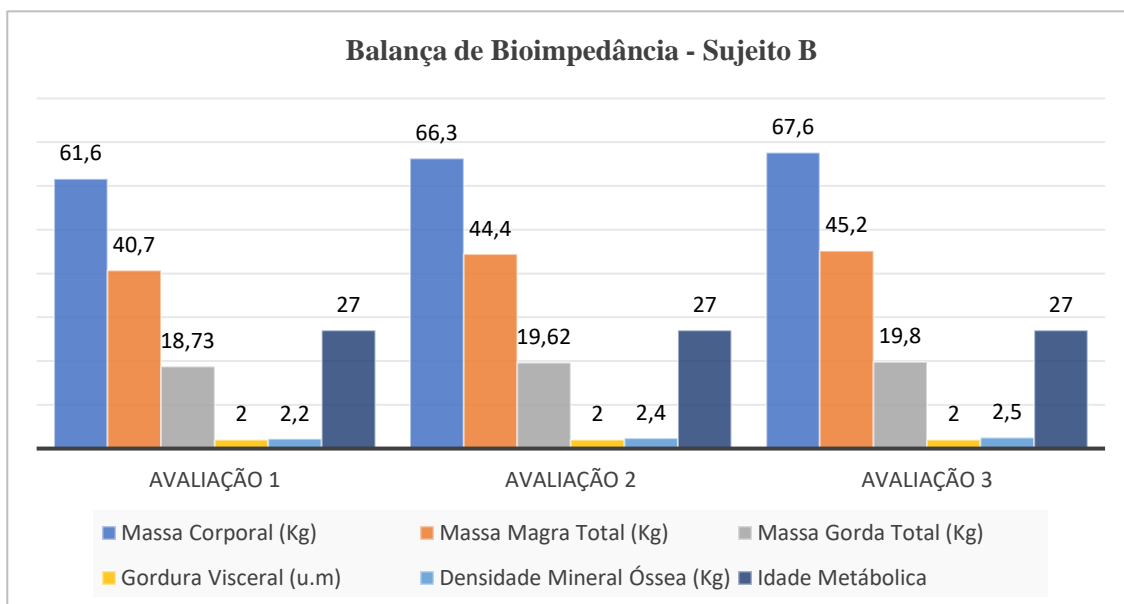


Gráfico 9 - Gráfico Comparativo das três avaliações de bioimpedância do sujeito A;

No gráfico 10, podemos observar um aumento nos perímetros do sujeito, pelo facto do aumento da massa corporal, massa magra total e da massa gorda total.

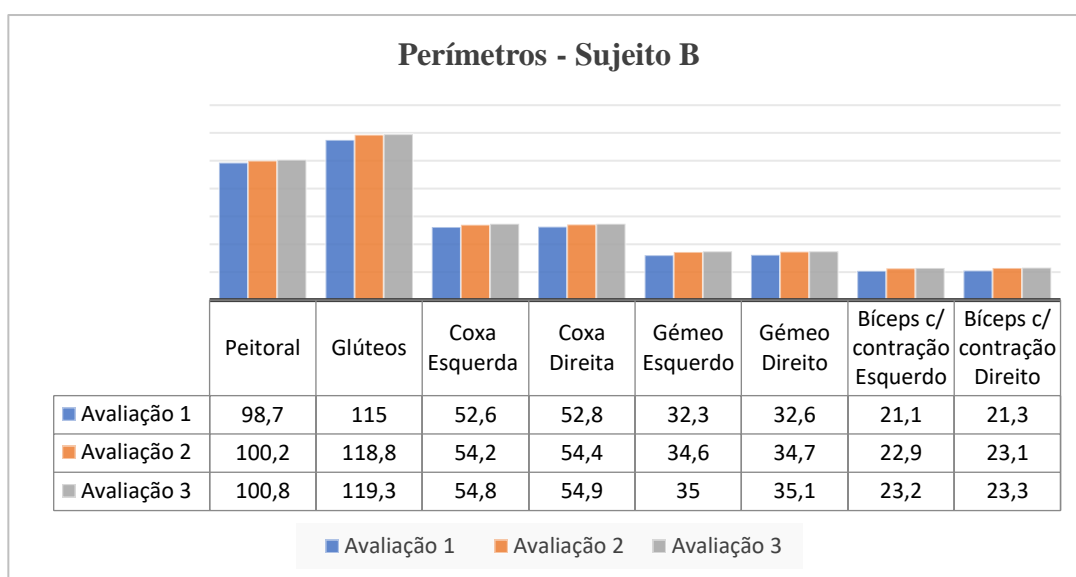


Gráfico 10 - Gráfico Comparativo das três avaliações dos perímetros do sujeito B;

No gráfico 11, é possível verificar uma melhoria na flexibilidade do sujeito durante a primeira e segunda avaliação e seguidamente, houve uma manutenção. O sujeito se encontra no percentil de 30 a 40, como podemos ver na tabela 9.

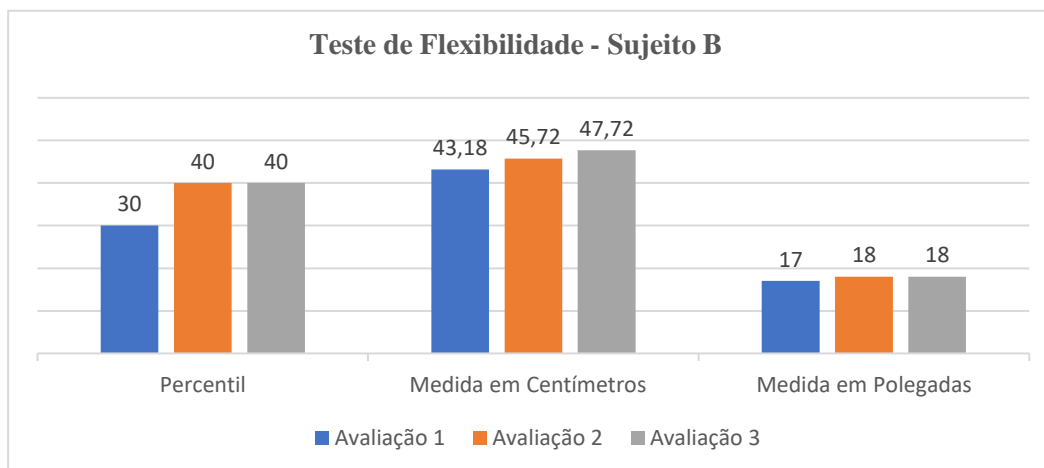


Gráfico 11 - Gráfico Comparativo das três avaliações de flexibilidade do sujeito B;

No gráfico 12, está representado o teste de resistência muscular do sujeito B, ao longo dos sete meses, houve um aumento das repetições na execução de flexões e abdominais, durante um minuto. Segundo a tabela 11, o teste de flexões de braços teve uma qualificação de “Precisa de Melhorar” na primeira avaliação, na segunda avaliação “Satisfatório” e na última avaliação “Bom”. Na execução de abdominais, segundo a tabela 10, o sujeito teve uma qualificação de “Baixo” durante a primeira, na segunda avaliação teve um “Bom” e na terceira avaliação um “Muito Bom”.

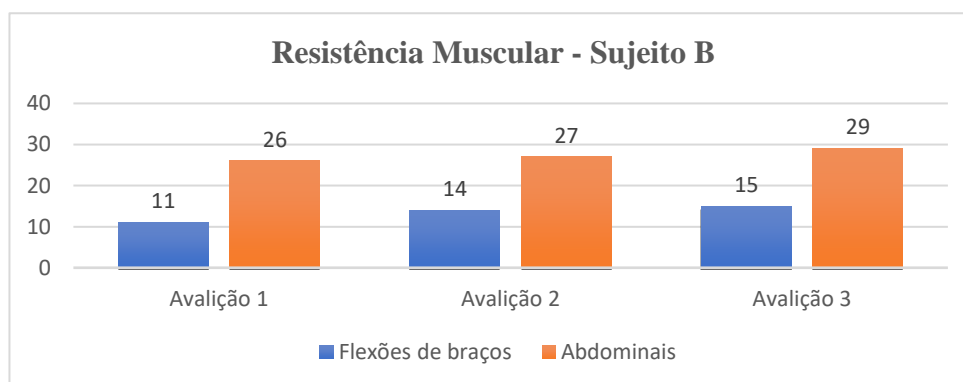


Gráfico 12 - Gráfico Comparativo das três avaliações de resistência muscular do sujeito B;

No gráfico 13, é possível observar um aumento na capacidade cardiorrespiratória ao longo dos setes meses. O sujeito teve um aumento significativo do VO² Máximo e da distância percorrida durante o teste. O sujeito na primeira e segunda avaliação teve uma qualificação de “Mau”, segundo a tabela 12 e na terceira avaliação, teve uma qualificação de “Normal”.

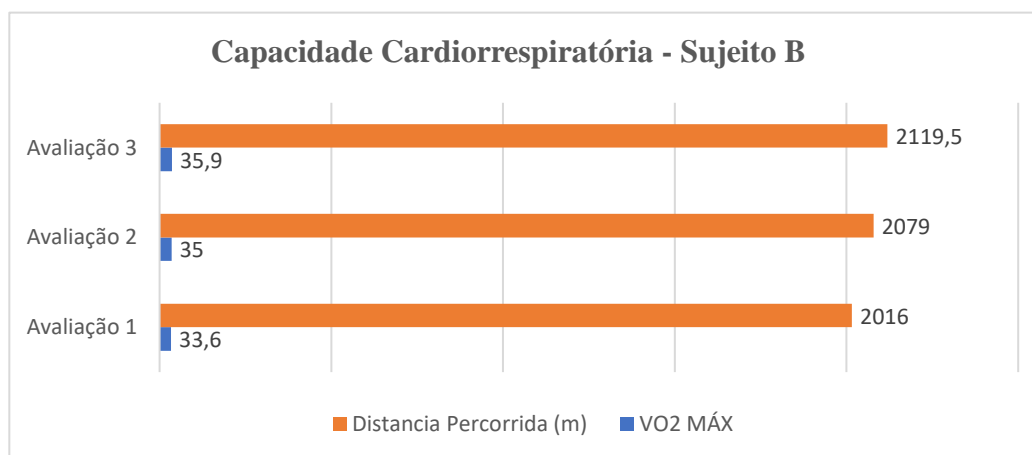


Gráfico 13 - Gráfico Comparativo das três avaliações da capacidade cardiorrespiratória do sujeito B;

No gráfico 14, podemos observar uma ligeira evolução no teste de força máxima, nos diversos exercícios. Deste modo, um dos efeitos para este processo evolutivo, foi que apresentou um aumento de massa corporal, massa magra total e massa gorda total, como podemos ver no gráfico 9,

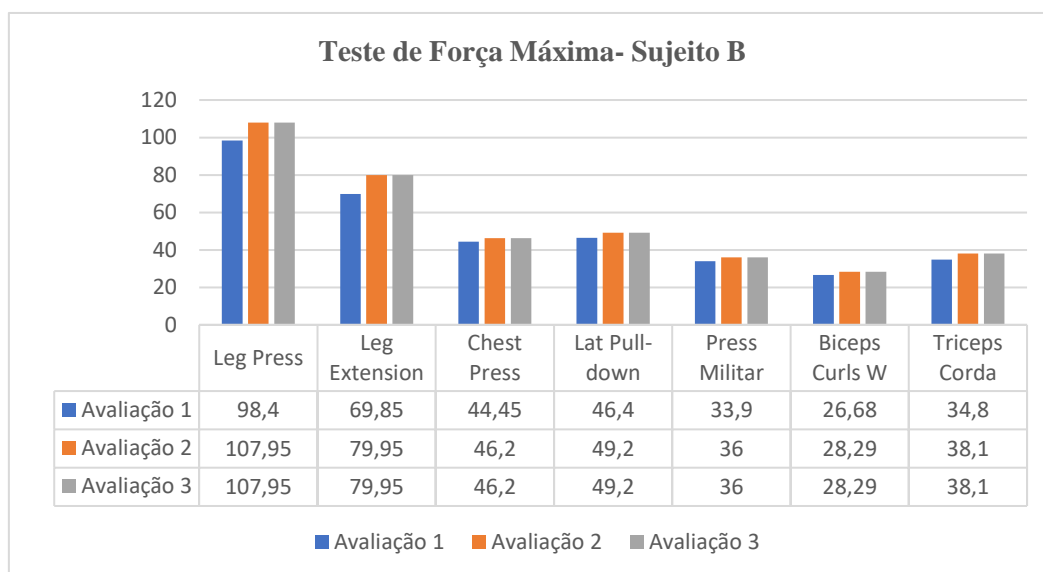


Fig. 14- Gráfico comparativo das três avaliações da força máxima do sujeito B;

Sujeito C

O sujeito C tem 38 anos, é do género feminino, é auxiliar da terceira idade, o seu objetivo é resistência muscular e não apresenta qualquer tipo de risco associado. Tem disponível 2-3 vezes por semana para treinar, durante 2 horas de treino. Este sujeito, já frequenta ginásio principalmente aulas de grupo e realiza várias caminhadas e corridas durante a semana. A prescrição da carga de treino aplicado para este sujeito, sendo o seu objetivo, é: intensidade entre 50–70 %; repetições entre 10–15; séries entre 1-3; Frequência 3-4 dias/sem; duração de repouso entre 1' (Kraemer et al.,2002; Ratamess et al.,2009). Como podemos observar na tabela 16. Para este sujeito, foi aplicado a avaliação dos sinais vitais, avaliação na balança de bioimpedância e nos perímetros corporais. Também os seguintes testes, o de flexibilidade, o de resistência muscular e o cardiovascular. Não foi aplicado o teste de força máxima, pelo facto do objetivo este sujeito, não havendo qualquer necessidade. Contudo, existe vários fatores que podem afetar a performance do atleta, tal como, a qualidade de sono, alimentação, stress e muito mais.

Tabela 16 - Descrição do Estudo-Caso;

Sujeito C	
Idade	36
Género	Feminino
Profissão	Auxiliar da terceira idade
Objetivos	Resistência Muscular
Frequência de Treino Semanal	3
Tempo disponível de Treinar	1 – 2 horas
Patologias Associadas	Nenhuma
Estratificação de Risco	Baixo
IMC	20,6
Frequência	50-70% - 1RM
Volume	7-12exercícios
Repetições	10-15
Séries	1-3

No gráfico 15, é possível observar, um decréscimo na pressão arterial sistólica e diastólica, ao longo dos sete meses. E um aumento na frequência cardíaca na avaliação 2 para 3, mas estando nos valores saudáveis.

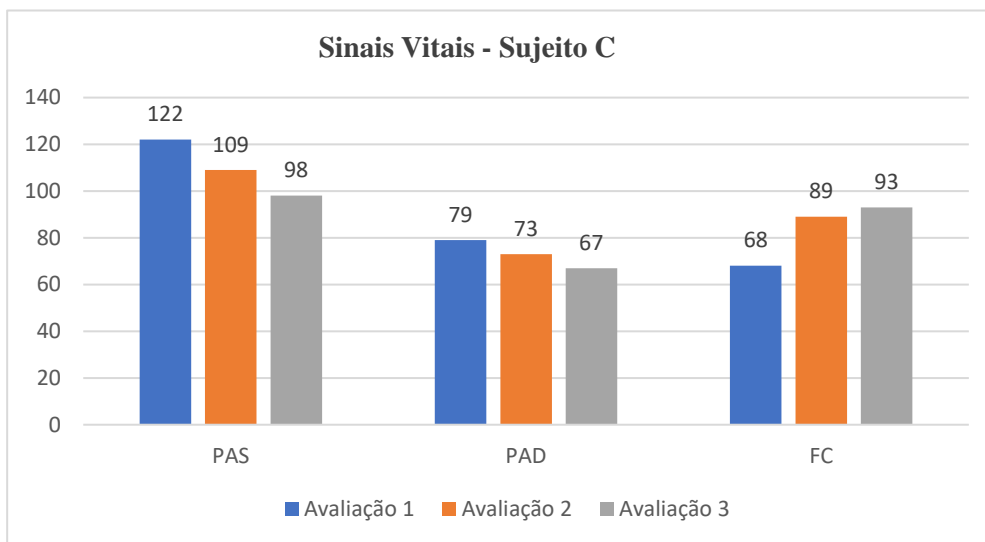


Gráfico 15 - Gráfico Comparativo das três avaliações dos sinais vitais do sujeito C;

No gráfico 16, é possível verificar, uma manutenção da massa corporal e na gordura visceral ao longo dos sete meses. Durante as três avaliações, ocorreu um aumento na massa magra total e um ligeiro aumento na densidade mineral óssea. E uma diminuição na massa gorda total.

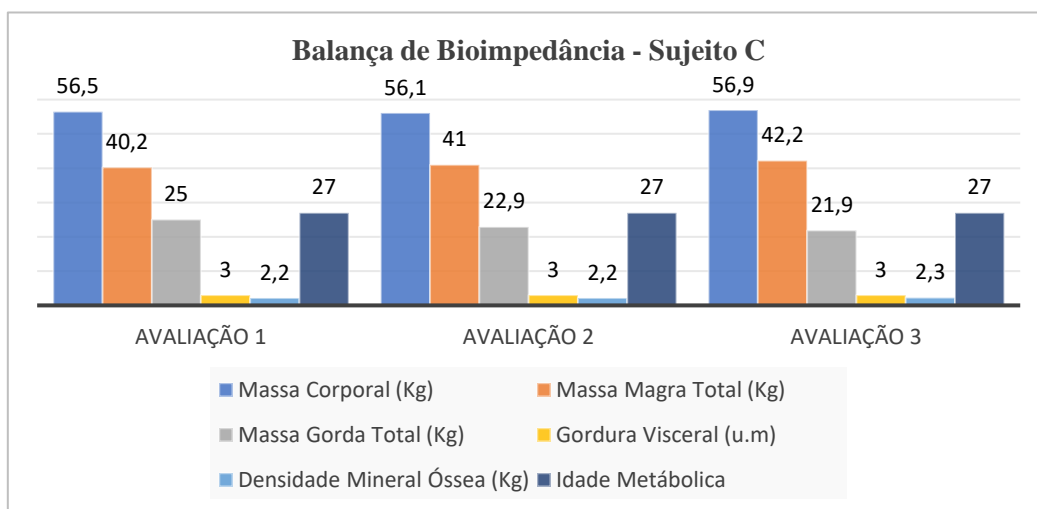


Gráfico 16 - Gráfico Comparativo das três avaliações de bioimpedância do sujeito C;

No gráfico 17, podemos considerar uma manutenção nos perímetros do sujeito, tendo alguma alteração significativas de valores.

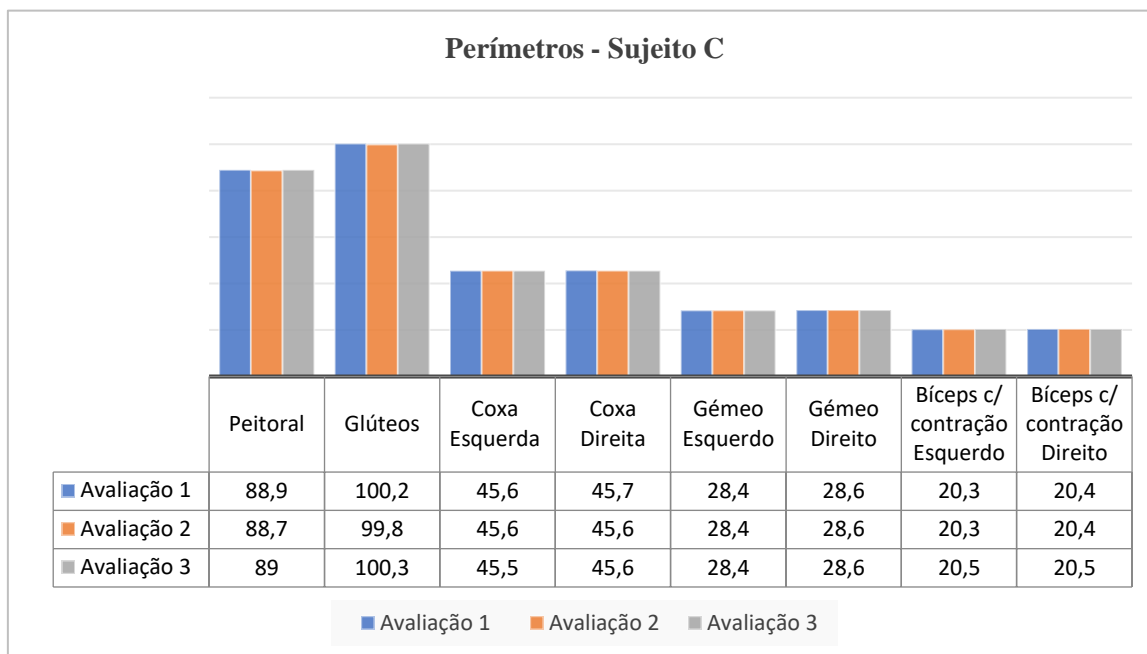


Gráfico 17 - - Gráfico Comparativo das três avaliações dos perímetros do sujeito C;

No gráfico 18, é possível verificar uma melhoria na flexibilidade do sujeito durante a primeira e segunda avaliação e seguidamente, houve uma manutenção. O sujeito se encontra no percentil de 50 a 60, como podemos ver na tabela 9.

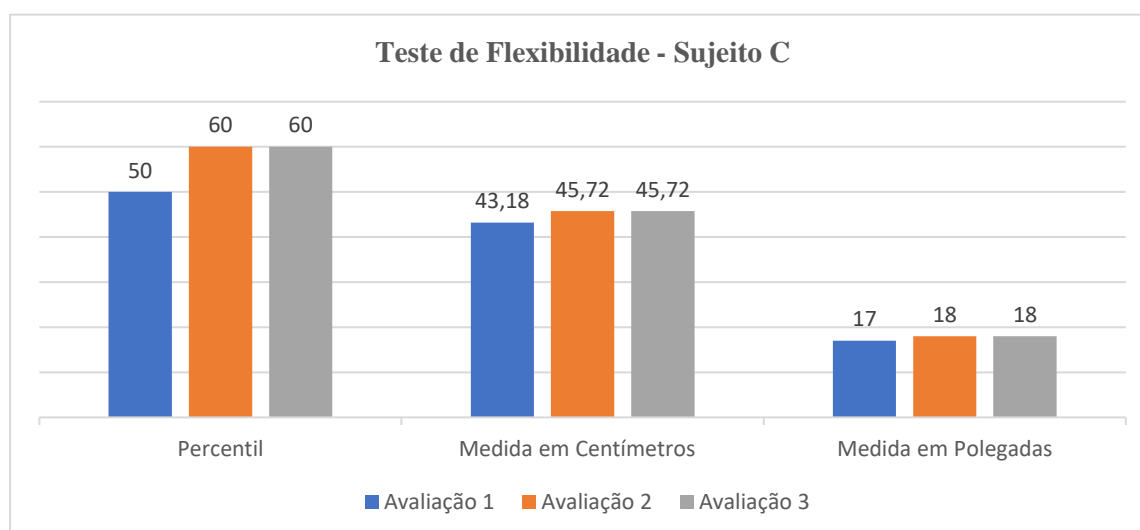


Gráfico 18 - Gráfico Comparativo das três avaliações de flexibilidade do sujeito C;

No gráfico 19, é possível verificar um aumento das repetições na execução de flexões e abdominais na primeira e segunda avaliação, durante um minuto. Segundo a tabela 11, o teste de flexões de braços teve uma qualificação de “Muito Bom” nas três avaliações. Na execução de abdominais, segundo a tabela 10, o sujeito teve uma qualificação de “Bom” na primeira e terceira avaliação e na segunda avaliação um “Muito Bom”.

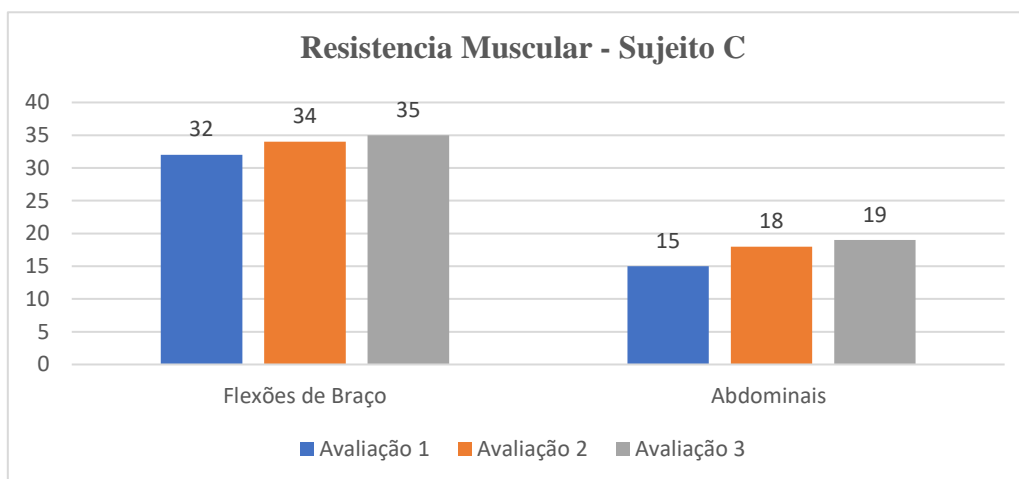


Gráfico 19 - Gráfico Comparativo das três avaliações de resistência muscular do sujeito C;

No gráfico 20, é possível observar um aumento na capacidade cardiorrespiratória ao longo dos setes meses. O sujeito teve um aumento significativo do VO² Máximo e da distância percorrida durante o teste. O sujeito na primeira avaliação, apresentou um resultado de “Normal”, segundo a tabela 12, na segunda e terceira avaliação, teve uma qualificação de “Bom”.

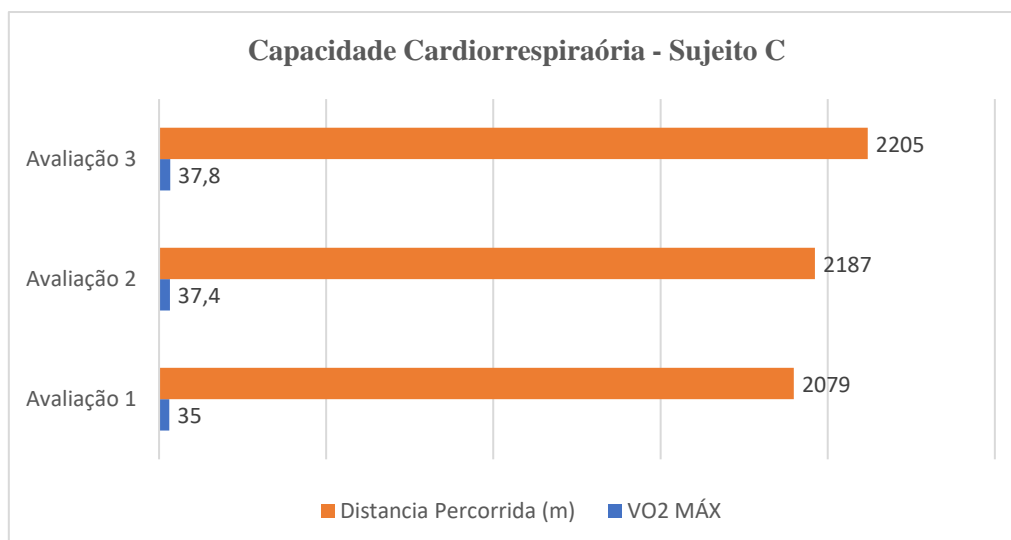


Gráfico 20 - Gráfico Comparativo das três avaliações de resistência muscular do sujeito C;

Participação de Evento



Fig. 33 – Participação no evento “Jantar de Natal”;

Na figura 33, podemos observar a participação do evento “Jantar de Natal”, que ocorreu no dia 10 de dezembro de 2022, no restaurante Hotel Versatile. Este evento acontece todos os anos, sendo uma tradição, levando os seus clientes para um convívio social e familiarização. No fim do jantar, ocorreu a ilustração de um pequeno vídeo, onde abordava os vários tipos de clientes, na sua forma de agir no ginásio. O vídeo, foi realizado pelos estagiários e instrutores, com o objetivo de imitar os vários tipos de clientes de forma educada e comediante.

Parte IV - Reflexão final

Reflexão Final

O principal objetivo do estágio em *menor* Exercício Físico e Bem-Estar é permitir ao estudante aplicar os conhecimentos que aprendeu em teoria sabendo lidar com as situações adversas do mundo profissional. Deste modo, após as 425 horas e 15 minutos no ginásio *Polis Fitness Club* foi possível afirmar-se uma melhoria ao nível das minhas capacidades, como por exemplo: assiduidade, empenho, pontualidade, trabalho de equipa, comunicação e profissionalismo. Assim, esta aquisição deve-se aos feedbacks construtivos e positivos na entidade acolhedora, pelos clientes e instrutores do ginásio, sendo um processo de ensino e aprendizagem contínuo, ao longo de todo o estágio.

Por outro lado, houve situações de dificuldade durante este processo, necessariamente durante as aulas de grupo, na adaptação das modalidades, ganhar uma vontade e adaptar o plano de aula para os respetivos clientes. Na sala de exercício, no processo de avaliação, planeamento e prescrição dos clientes, adaptando os exercícios de acordo com a sua aptidão física e limitações da melhor forma. Mas com dedicação e ajuda dos instrutores da entidade acolhida, foi possível ultrapassar essas dificuldades, mas tendo a noção que a evolução pessoal, corresponde ao processo contínuo e com empenho e dedicação. Também, nos momentos difíceis, quando não tinha boleia para o estágio e também para casa, que muitas vezes, tinha de fazer o percurso a pé (30 minutos) ou de bicicleta, até nos dias de chuva, que foram momentos difíceis, mas nunca desisti.

Em suma, a construção teórico-prática adquirida na Licenciatura, permitiu-me um conforto na prescrição e autonomia no contexto profissional. Contudo, não arrependo na escola e na entidade acolhedora, pelo facto de ter a oportunidade de evoluir e cumprir com sucesso todos os objetivos estabelecidos do estágio.

Parte V - Bibliografia e Anexos

Referencias Bibliográficas

Corpo Louco. (2015). Localizada. Obtido de Aula: <https://corporlouco.pt/aula/localizada/>

Costa, E., Guerra, L., Guerra, F., Nunes, N., & Júnior, F. (2007). Validade da medida do consumo máximo de oxigénio e prestação de intensidade de treinamento aeróbico preditos pelo teste de cooper de 12 minutos em jovens sedentários. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 1(4), 32-39.

Heyward, V. (2013). Avaliação Física e Prescrição de Exercício (6ª ed.). Porto Alegre: Artmed

Heyward, V., & Gibson, A. (2014). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription (7ª ed.). United States: Human Kinetics

Heyward, V., Wilmore, J., & Costil, D. (2013). Fisiologia do Esporte e do Exercício. Barueri: Manole

Ginásios Be-Fit. (2021). YourFitMind. Obtido de Aula: <https://be-fit.pt/befit/aveiro-centro-2/modalidades/68/yourfit-mind>

González, I., Erquicia, B., & González, S. (2005). Manual de Aeróbic y Step (2º ed.). Badalona: Editorial Paidotribo

Homes Place. Reabilitação Postural (2023). Obtido de Aula: <https://www.holmesplace.com/pt/pt/blog/fitness/como-e-que-a-reeducacao-postural-o-pode-ajudar>

Homes Place. Step (2023). Obtido de Aula: <https://www.holmesplace.com/pt/pt/aulas-de-grupo/conditioning/step>

Lademann, A., & Lademann, R. (2019). Pilates and ConditionING FOR Athletes – Na Integrated Approach to Performance and Recovery. Champaign: Human Kinetics

LS Fitness. (2020). YourFitBooty. Obtido de Aula: <https://lsfitness.pt/modalidades/>

LS Fitness. (2020). YourFitFight. Obtido de Aula: <https://lsfitness.pt/modalidades/>

LS Fitness. (2020). YourFitPump. Obtido de Aula: <https://lsfitness.pt/modalidades/>

Polis Fitness Club. (2019). BodyJump. Obtido de Aulas:
<https://polisfitclub.pt/class/bodyjump>

Polis Fitness Club. (2019). CrossTraining. Obtido de Aulas:
<https://polisfitclub.pt/class/crosstraining>

Polis Fitness Club. (2019). Cycling. Obtido de Aulas: <https://polisfitclub.pt/class/cycling>

Polis Fitness Club. (2019). Hipopressivos. Obtido de Aulas:
<https://polisfitclub.pt/class/hipopressivos-low-pressure-fitness>

Polis Fitness Club. (2019). Mobilidade. Obtido de Aulas:
<https://polisfitclub.pt/class/mobilidade>

Polis Fitness Club. (2019). Pilates. Obtido de Aulas: <https://polisfitclub.pt/class/pilates>

Polis Fitness Club. (2019). SFX-CORE. Obtido de Aulas: <https://polisfitclub.pt/class/sfx-core>


Polis Fitness Club. (2019). Zumba. Obtido de Aulas: <https://polisfitclub.pt/class/zumba>

Pollock, M. &. (1993). Exercícios na Saúde e na Doença: Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação. MEDSI Editora Médica e Científica

Ruivo, R. (2018). Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício (2022 ed.). Carcavelos, Portugal: SELF.

Anexos

Anexo I – Anexo E e Plano de Estágio

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<p>PLANO DE ESTÁGIO</p> <p>Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</p>	<p>MODELO</p> <p>GESP.018.02</p>			
	<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Coaching</u></p>				
<p>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</p> <p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a): Nome: <u>Diogo Henrique Espal Fernandes</u> N.º de estudante: <u>1705098</u></p> <p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio: Nome: <u>Natália Raposo Casanova</u> N.º de func.: _____</p> <p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo.) Nome: <u>Ricardo Soares</u> N.º de cédula profissional: <u>22464</u></p>					
<p>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</p> <p>a) Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade no intermédio da dimensão moral, ética, legal e deontológica. b) Apossear competências que habilitem alguma intervenção profissional qualificada. c) Aperfeiçoar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, de conhecimento científico, técnico e pedagógico. d) Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e registar procedimentos.</p>					
<p>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</p> <p>e) Saber diagnosticar e caracterizar a organização em termos de sua cultura, estrutura, recursos, tecnologia, posicionamento e canais de comunicação internos/externos. f) Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no âmbito do exercício físico. g) Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos complementares, bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais. h) Pedir conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do mestrado de Educação Física e Bem-estar. i) Observar e analisar as metodologias selecionadas para as diferentes sessões de atividade física. j) Colocar em prática o processo de avaliação da aptidão física, propondo testes do mesmo. k) Organizar atividades promovendo a adesão ao exercício, aceitação de novos desafios e sua retenção. l) Manter o diário de estágio avaliado (formato digital).</p>					
<p>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</p> <p>1.ª fase: <u>Fase de integração e planeamento</u> Início: _____</p> <p>2.ª fase: <u>Fase de intervenção</u> Início: _____</p> <p>3.ª fase: <u>Fase de conclusão e avaliação</u> Início: _____</p>					
<p>5. ASSINATURAS</p> <table border="0"> <tr> <td> <p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>23/10/2022</u> Data</p> <p><u>Diogo Espal</u> Assinatura</p> </td> <td> <p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>23/10/2022</u> Data</p> <p><u>Natália Casanova</u> Assinatura</p> </td> <td> <p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>23/10/2022</u> Data</p> <p><u>Ricardo Soares</u> Assinatura e carimbo de Entidade</p> </td> </tr> </table>			<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>23/10/2022</u> Data</p> <p><u>Diogo Espal</u> Assinatura</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>23/10/2022</u> Data</p> <p><u>Natália Casanova</u> Assinatura</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>23/10/2022</u> Data</p> <p><u>Ricardo Soares</u> Assinatura e carimbo de Entidade</p>
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>23/10/2022</u> Data</p> <p><u>Diogo Espal</u> Assinatura</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>23/10/2022</u> Data</p> <p><u>Natália Casanova</u> Assinatura</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>23/10/2022</u> Data</p> <p><u>Ricardo Soares</u> Assinatura e carimbo de Entidade</p>			

Anexo II – Horário Semanal das Aulas de Grupo

"TODA A CONQUISTA COMEÇA COM A DECISÃO DE TENTAR"

**POLIS
FITNESS
CLUB**

AULAS DE GRUPO

DOMINGO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	1 10:30 - 11:15	2/3 10:30-11:15	1 10:30 - 11:15	2/3 07:35 - 08:20 2/3 10:30-11:15	1 10:30 - 11:15	2/3 10:00 - 10:45 1 10:45 - 11:30	2/3 10:30 - 11:15
TARDE	4 18:15 - 19:00 2/3 18:15 - 19:00 1 18:15 - 19:00 4 19:10 - 19:55 1 19:10 - 19:55 1 20:00 - 20:20	4 18:15 - 19:00 2/3 18:15 - 19:00 1 18:15 - 19:00 1 19:10 - 19:55 4 19:10 - 19:55 2/3 19:10 - 19:55 1 20:00 - 20:45 4 20:00 - 20:45	1 18:15 - 19:00 2/3 18:15 - 19:00 1 19:10 - 19:55 4 19:10 - 19:55 1 20:00 - 20:20	2/3 18:15 - 19:00 1 18:15 - 19:00 4 19:10 - 19:55 2/3 19:10 - 19:55 1 20:00 - 20:20	4 18:15 - 19:00 1 18:15 - 19:00 2/3 19:10 - 19:55 1 20:00 - 20:20		

INDICAÇÕES GERAIS

- Marque a aula no próprio dia para garantir vaga (reservas na APP ou pelo 925 008 400) (custo para chamada fixa nacional)
- Chegue 5 minutos antes do início da aula.
- Respeite o horário de início e de fim da aula.
- 5 minutos após o início da aula podem entrar suplentes, caso haja vagas.
- As aulas realizam-se com um número mínimo de 3 alunos.
- É obrigatório o uso de toalha durante a aula.

Body & Mind Aulas que trabalham o corpo na sua plenitude (movimento, postura, respiração), com o objetivo de manter o corpo em equilíbrio e harmonia.

Cardio Aulas que permitem melhorar o sistema cardiovascular através de movimentos executados ao som de músicas motivantes.

Força Aulas de predominância muscular, que permitem a tonificação e o aumento da massa muscular.

Para mais informações, contacte através do email geral@polisfitclub.pt ou via telefónica para o 925 008 400 (custo para chamada fixa nacional)

Anexo III – Inventario do Material

Material Sala de Exercícios	Quantidade	Estado
Passadeira BHFITNESS	5	Bom
Bicicleta estática BHFITNESS	2	Bom
Pedaleira sentada BHFITNESS	1	Bom
Bicicleta elítica BHFITNESS	4	Bom
Máquina elevação lateral ombro BHFITNESS	1	Bom
Máquina remada horizontal neutra BHFITNESS	1	Bom
Rack suporte barras BHFITNESS	1	Bom
Máquina puxador alto BHFITNESS	1	Bom
Máquina press ombros BHFITNESS	1	Bom
Máquina rotação lateral abdómen sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina peck deck BHFITNESS	1	Bom
Máquina leg curl deitado BHFITNESS	1	Bom
Máquina press peito BHFITNESS	1	Bom
Máquina press inferior tricípite BHFITNESS	1	Bom
Máquina leg press horizontal BHFITNESS	1	Bom
Máquina extensão lombar sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina abdução coxa sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina adução coxa sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina flexão de tronco sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina curl bicípite sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina leg extension sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina cabos BHFITNESS	1	Bom
Máquina multi power BHFITNESS	1	Bom
Banco abdominal variado BHFITNESS	1	Bom
Corda para tricípite Sem Marca	1	Bom
Pega em v para tricípite Sem Marca	1	Bom

Fita para caneleiras Sem Marca	3	Bom
Barra retílinia Sem Marca	1	Bom
Pega neutra para costas Sem Marca	1	Bom
Barra em pega neutra Sem Marca	1	Bom
Banco para tricípíte sural sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina remada baixa BHFITNESS	1	Bom
Banco musculação regulável BHFITNESS	2	Bom
Banco musculação estático BHFITNESS	1	Bom
Rack multifunções BHFITNESS	1	Bom
Banco Scott BHFITNESS	1	Mau
Banco supino inclinado BHFITNESS	1	Bom
Banco abdominal simples BHFITNESS	1	Bom
Banco extensão lombar inclinado BHFITNESS	1	Bom
Remo concept 2 VERMONT	2	Bom
Haltere 1Kg ALEX	2	Bom
Haltere 2Kg ALEX	6	Bom
Haltere 2,5Kg ALEX	2	Bom
Haltere 3Kg ALEX	5	Bom
Haltere 4Kg ALEX	6	Bom
Haltere 5Kg ALEX	2	Bom
Haltere 7,5Kg ALEX	2	Bom
Haltere 10Kg ALEX	2	Bom
Haltere 12,5Kg ALEX	2	Bom
Haltere 15Kg ALEX	2	Bom
Haltere 17,5Kg ALEX	2	Bom
Haltere 20Kg ALEX	2	Bom
Haltere 22,5Kg ALEX	2	Bom
Haltere 25Kg ALEX	2	Bom
Haltere 27,5Kg ALEX	2	Bom

Haltere 30Kg ALEX	2	Bom
Haltere 35Kg ALEX	2	Bom
Haltere 40Kg ALEX	2	Bom
Equalizer LO'LIVE	8	Bom
Equalizer THE LEBERT	2	Bom
Disco 1Kg NEWFIT	3	Bom
Disco 5kg NEWFIT	4	Bom
Disco 1,25Kg ALEX	4	Bom
Disco 2,5Kg ALEX	4	Bom
Disco 5Kg ALEX	10	Bom
Disco 10Kg ALEX	10	Bom
Disco 15Kg ALEX	6	Bom
Disco 20Kg ALEX	6	Bom
Disco 25Kg ALEX	4	Bom
Disco 5Kg Sem Marca	10	Bom
Disco 10Kg Sem Marca	6	Bom

Material Sala de Exercícios (cont.)	Quantidade	Estado
Disco 15Kg Sem Marca	4	Bom
Disco 20Kg Sem Marca	2	Bom
Disco 25Kg Sem Marca	2	Bom
Bloqueio para barra mola Sem Marca	26	Bom
Bloqueio para barra roda Sem Marca	2	Bom
Argolas treino suspensão Sem Marca	2	Bom
TRX	2	Bom
Corda treino militar Sem Marca	1	Bom
Tapete LO'LIVE	5	Bom
Tapete LAGUNA	1	Bom
Plataforma BOSU	2	Bom

FitBall	2	Bom
Box LO'LIVE	2	Bom
Kettlebell 4Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 5Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 6Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 8Kg DOMYOS	1	Bom
Kettlebell 8Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 10Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 12Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 12Kg DOMYOS	1	Bom
Kettlebell 16Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 20Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 24Kg Sem Marca	1	Bom
Kettlebell 32Kg Sem Marca	1	Bom
SandBag 5Kg LO'LIVE	2	Bom
SandBag 10Kg LO'LIVE	2	Bom
SandBag 15Kg LO'LIVE	2	Bom
SandBag 20Kg LO'LIVE	2	Bom
MedBall 3Kg Sem Marca	3	Bom
MedBall 5Kg Sem Marca	2	Bom
MedBall 7Kg Sem Marca	2	Bom
MedBall 9Kg Sem Marca	2	Bom
MedBall 12Kg Sem Marca	2	Bom
MedBall 3Kg LO'LIVE	2	Bom
MedBall 5Kg LO'LIVE	1	Bom
MedBall 7Kg LO'LIVE	1	Bom
MedBall 9Kg LO'LIVE	1	Bom
Bola treino funcional 3Kg LO'LIVE	2	Bom
Bola treino funcional 8Kg Sem Marca	3	Bom

Bola treino funcional 12Kg Sem Marca	2	Bom
Bola treino funcional 20Kg Sem Marca	1	Bom
Plataforma de equilíbrio Sem Marca	5	Bom
Barra aula grupo Sem Marca	19	Bom
Argolas coloridas para marcação Sem Marca	10	Bom
Elástico pequeno vermelho LO'LIVE	3	Bom
Elástico pequeno amarelo LO'LIVE	4	Bom
Elástico 2 pegas Medium LO'LIVE	2	Bom
Elástico 2 pegas Heavy LO'LIVE	3	Bom
Elástico 2 pegas leve LES MILLES	2	Bom
Elástico 2 pegas pesado LES MILLES	2	Bom
Elástico grande Sem Marca	6	Bom
Corda salto DOMYOS	10	Bom
Disco 1,25Kg ALEX	28	Bom
Disco 2,5Kg ALEX	38	Bom
Disco 5Kg ALEX	45	Bom
Barras haltere Sem Marca	4	Bom
Stick mobilidade STICK MOBILITY	2	Bom
Tubo PVC	4	Bom
AbMat LO'LIVE	3	Bom
Caneleiras 1Kg FITNESSOCASIÃO	3	Bom
Caneleiras 2Kg Sem Marca	3	Bom
Caneleiras 4Kg Sem Marca	7	Bom
Cones sinalizadores Sem Marca	36	Bom
Rolos libertação miofascial Sem Marca	4	Bom
Blocos Pilates Sem Marca	2	Bom
Pegas para flexões de braços Sem Marca	2	Bom
AbWeel Sem Marca	1	Bom
Barra olímpica 15Kg Sem Marca	1	Bom

Barra olímpica 20Kg Sem Marca	6	Bom
Barra em Z Sem Marca	1	Bom
Barra pegas paralelas Sem Marca	1	Bom
Barra simples 10Kg Sem Marca	1	Bom

Material Estúdio 1	Quantidade	Estado
Mini-Trampolim ELLIPSE	21	Bom
Step ALEX	8	Bom
TRX	15	Bom
Barra aula grupo LO'LIVE	26	Bom
Bloqueio para Barra LO'LIVE	58	Bom
Disco 1,25Kg LO'LIVE	50	Bom
Disco 2,5Kg LO'LIVE	50	Bom
Disco 5Kg LO'LIVE	45	Bom
Disco 10Kg LO'LIVE	9	Bom
Disco 1,25Kg ALEX	11	Bom
Disco 2,5KG ALEX	2	Bom
Haltere 2Kg ALEX	9	Bom
Haltere 3Kg ALEX	7	Bom
Haltere 4Kg ALEX	8	Bom
Tubo PVC	9	Bom
Tapete LO'LIVE	18	Bom
Blocos Pilates Sem Marca	12	Bom
Rolos Libertação Miofascial ELLIPSE	11	Bom
Elástico 2 pegas Medium LO'LIVE	9	Bom
Elástico 2 pegas Heavy LO'LIVE	7	Bom
Elástico 2 pegas ELLIPSE	24	Bom
Saco de boxe ELLIPSE	1	Bom
Caneleiras 1Kg FITNESSOCASIÃO	4	Bom

Caneleiras 4Kg ELLIPSE	8	Bom
Caneleiras 4Kg Sem Marca	7	Bom
FitBall	2	Bom
Material Estúdio 2	Quantidade	Estado
Bicicleta Estática BHFITNESS	16	Bom
Step ALEX	3	Bom
Material Estúdio 3	Quantidade	Estado
Step ALEX	7	Bom
Tapete LO'LIVE	6	Bom
Tapete Yoga	10	Bom
Disco 5Kg LO'LIVE	5	Bom
Disco 10Kg LO'LIVE	1	Bom
FitBall	11	Bom

Anexo IV – Calendarização Anual



Planeamento anual do Estágio

Polis Fitness Club

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

- Dia de estágio - 2h30
- Dia de estágio - 5h
- Conclusão das 420 horas
- DAR AULAS DE GRUPO

Anexo V – Planeamento Anual dos Estudos-Caso



Planeamento Anual dos Estudos-Caso
Avaliações e Testes
Polis Fitness Club

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

 Sujeito A
 Sujeito B
 Sujeito C

Anexo VI – Relatório de Observação

Relatório de Observação – Sala de Exercício N°7

Data: 29/09/2022

Local: Polis Fitness Club

Hora: 15:30 / 18:00

Caracterização

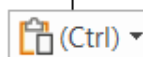
Foi realizado o processo de observação na sala de exercícios do *Polis Fitness Club*, onde decorreu a observação do treino do instrutor Ricardo Simão.

- O instrutor cumprimentou o seu cliente no início da sessão e questionou se estava tudo bem. Comunicou de forma clara e precisa os exercícios, com uma lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais. Com efeito, utilizou um tom de voz adequado, agradável e perceptível ao espaço e sons existentes no espaço. E utilizou uma linguagem apropriada ao nível de compreensão do cliente. O instrutor demonstrou entusiasmo nos momentos específicos do exercício e teve um contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com o cliente;
- O posicionamento do instrutor perante ao cliente foi positiva, onde colocou adequado ao cliente, com uma postura correta;
- Com base na instrução, o instrutor fez uma descrição de como realizar o exercício, com a técnica correta, apresentou as componentes críticas, cuidados de segurança e correção postural corporal;
- O clima do treino foi positivo, onde o instrutor sorriu, riu e apresentou bom humor. Utilizou o nome do cliente, prestou atenção à intervenção do cliente e utilizou dinamismo e energia. No fim do treino, o instrutor despediu do cliente e prestou motivação no final da sessão para a sessão seguinte;
- Plano de treino:
 - Aquecimento:
 - Remada com uma vareta de plástico sentado no banco;
 - Lançamento lateral com uma bola;
 - Rotação da bola sobre a cabeça;

Anexo VII - Plano de Aula de *Cycling*

Plano de aula:

Cyclina												
1-4:45	2-3:12 (Subida)	3-03:53 (Subida)	4-03:16 (Descida)	5-03:38 (Subida)	6-03:20 (Subida)	7-5:54 (Descida)	8-3:04 (Subida)	9-3:38 (Subida)	10-04:25 (Descida)	11-3:24 (Subida)	12-3:18	
A Q U E C I M E N T O	XXXX OOOO XXXX XX	OOOO OOOO OO OOOO XXXX XXXX XX OOOO XXXX XXXX XXXX	OOOO XXXX OO OOOO XXXX XXXX OO OOOO XXXX O OOOO OO OOOO XXXX XXXX XXXX XXXX	INTRO OOOO OO OO XXXX XXXX O XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX	OOOO OOOO XXXX XXXX XXXX XXXX OOOO XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX	OOOO XXXX XX XX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX	XXXX OOOO XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX	XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX	XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX	XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX	R E L A X	
	75-85 BPM	75-85 BPM	100 – 130 BPM	75-85 BPM	75-85 BPM	75-85 BPM	75-85 BPM	75-85 BPM	100 – 130 BPM	75-85 BPM		



Anexo VIII – Plano de Aula de *TRX*

Plano de aula TRX: 45´

Aquecimento: 5´

- 10rep Air squats;
- 10rep Launge com jump;
- 110rep 0 Deslocamentos laterais;
- 10rep Rotação torácica.

Parte fundamental: 40´ ON 20´ OFF x 2 séries / 4 exer– Rest 1´

- Agachamento unilateral;
- Agachamento;
- Squat supense;
- Remada;
- Reamada unilateral;
- Flexões inclinadas;
- Flexões declinadas;
- Biceps;
- Triceps;
- Prancha lateral;
- Mountain Climb

Alongamentos

Anexo IX – Plano de Aula de *Localizada*

Data: 28/04/2023

Local: Polis Fitness Club

Hora: 9:30 / 12:30

Caracterização

Foi realizada uma aula de *Localizada*, num dos espaços do *Polis Fitness Club*, na qual foi orientada por mim.

Plano de aula *Localizada*: 40'' ON 20'' OFF

- **A: 2 séries 1' rest**
 - Skipping;
 - Dips Step;
 - Remada TRX;
 - Half Burpee step.
 - **A: 2 séries 1' rest**
 - Agachamento sumo TRX;
 - Supino com halteres;
 - Biceps TRX;
 - Elevação pélvica step.
 - **A: 2 séries 1' rest**
 - Pistols TRX;
 - Flexões Step;
 - Y TRX;
 - Press Ombro Haltere.
 - **A: 1 série**
 - Lunge Frontal TRX;
 - Chuto Frontal Step;
 - Russian Twist;
 - Mountain Climb
-

Anexo X – Plano de Aula de *Crosstraining*

Data: 21/04/2023

Local: Polis Fitness Club

Hora: 18:00/20:30

Caracterização

Foi realizada uma aula de Cross Training, num dos espaços do *Polis Fitness Club*, na qual foi orientada por mim.

Plano de aula:

EMOM 6'

- P. walkout;
- P. lado mão mais rotação;
- 40'' J.Jacks;

EMOM 3' ON 1' OFF x3:

- 20 GTOH DB;
- 20 AIR SQUATS;
- MAX UP DOWN STEP;

EMOM 3' ON 1' OFF x3:

- 20 THURSTER DB;
- 10 REMADA TRX;
- 10 PUSHUPS;
- MAX M.CLIMBERS.

EMOM 3' ON 1' OFF:

- 20 FORT LUNGE DB;
- 20 V.UPS;
- MAX ABD TURCO DB;

Anexo XI – Plano de Aula de *CrossBike*

Data: 27/04/2023

Local: Polis Fitness Club

Hora: 17:30 / 20:30

Caracterização

Foi realizada uma aula de CrossBike, num dos espaços do *Polis Fitness Club*, na qual foi orientada por mim.

Plano de aula CrossBike:

- Circuito no solo:
 - Faixa 3:
 - 20 Agachamentos;
 - 20 GTOH UNI DB;
 - Max Jumping jack;
 - Faixa 6:
 - 20 Biceps com press de ombro;
 - 10 Flexões;
 - 10 Triceps francês disco;
 - Máx. Mountain Climb;
 - Faixa 9:
 - 20 Remadas baixa com disco;
 - 20 Elevação Pélvica;
 - Máx. ABD turco db;

<u>CrossBike</u>											
1- 3:06	2- 4:46	3- 2:20	4- 03:12	5- 03:19	6- 03:54	7- 3:34	8- 3:16	9- 3:36	10- 3:38	11- 2:40	12- 4:40
A Q U E C I M E N T O	C I R C U I T O	C I R C U I T O	C I R C U I T O	C I R C U I T O	C I R C U I T O	C I R C U I T O	C I R C U I T O	C I R C U I T O	C I R C U I T O	C I R C U I T O	R E L A X

Anexo XII - Plano de Aula de *Alongamentos*

Plano de treino de Alongamentos

Ativação Funcional

10-15 rep x 1

Rotação de braços

Rotação dos punhos

Rotação túbio társea

Rotação da Bacia

Agachamentos parciais

Parte Principal

10-15 rep x 2

Agachamento com alteração do centro de massa

Avião estático

Avião dinâmico

Agachamento estático com elevação dos calcanhares

Lounge coloca a mão e realiza rotação

Rotação da coxa

Posição de 4 apoio elevar braços e perna alternada

Ponte de glúteos dinâmico

Movimentos respiratórios |

Anexo XIII – Questionario PAR-Q

Questionário PAR-Q

- 1. Sofre de problemas cardíacos? () SIM () NÃO**
- 2. É frequente ter dores no peito quando realiza esforços? () SIM () NÃO**
- 3. Desmaia com frequência ou tem episódios importantes de vertigem? () SIM () NÃO**
- 4. Controla com frequência a sua pressão arterial? () SIM () NÃO**
- 5. Se sim, costuma obter valores a cima ou a dos padrões médios? () SIM () NÃO**
- 6. Algum médico já lhe disse que você tem um problema ósseo ou articular, como, por exemplo, artrite, que se tenha agravado com o exercício ou que possa piorar com ele? () SIM () NÃO**
- 7. Existe alguma boa razão física, não mencionada aqui, para que você não siga um programa de atividade física, mesmo que você queira? () SIM () NÃO**
- 8. Você tem mais de 65 anos de idade e não está acostumado a exercícios intensos? () SIM () NÃO**

Anexo XIV – Ficha de Avaliação de Bioimpedancia

		Avaliação nº 2 / 05	
Peso Corporal	Kg	66,30	
Percentual de Gordura	%	29,60	
Percentual de Gordura Braço Direito	%	23,00	Não
Percentual de Gordura Braço Esquerdo	%	24,10	
Percentual de Gordura Tronco	%	26,90	
Percentua de Gordura Perna Direita	%	34,40	
Percentual de Gordura Perna Esquerda	%	35,30	
Gordura Visceral	rep	2,00	
Massa Muscular	Kg	44,40	
Massa Muscular Braço Direito	Kg	2,40	
Massa Muscular Braço Esquerdo	Kg	2,30	
Massa Muscular Tronco	Kg	24,30	
Massa Muscular Perna Direita	Kg	7,70	
Massa Muscular Perna Esquerda	Kg	7,70	
Percentual de Água	%	52,20	
Densidade Mineral Óssea	Kg	2,40	
Metabolismo em Repouso	rep	2.637,00	
Idade Metabólica	—	27,00	
Massa Magra	Kg	46,68	
Massa Gorda	Kg	19,62	
Percentual de Massa Magra	%	70,40	
Índice de Massa Corporal			Avaliação nº 2 / 05

Physical Program Software - Copyright © Proinf Software

Anexo XV – Avaliação dos Perímetros

	Avaliação 1
Peitoral	88.9
<u>Gluteos</u>	100.2
Coxa Esquerda	45.6
Coxa Direita	45.7
Gémeo Esquerdo	28.4
Gémeo Direito	28.6
<u>Bíceps c/ contração</u> Esquerdo	20.3
Bíceps c/ contração Direito	20.4

Anexo XVI – Avaliação de Sinais Vitais



	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3
FC	67	65	63
PAS	104	101	101
PAD	68	67	65



Anexo XVII – Avaliação da Resistência Muscular

Teste de Resistência Muscular |

	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3
Flexões de braço	51	53	56
Abdominais	32	34	33

Anexo XVIII – Avaliação da Flexibilidade Muscular

Teste de Flexibilidade



	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3
Medida em Centímetros	43.18	45.72	47.72
Medida em Polegadas	17	18	18



Anexo XIX – Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória

Teste de Cooper

	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3
Distancia (m)	1899	1962	2119.5
VO2Máx=(D-504)/45	31	32.4	33.1

Anexo XX – Avaliação da Força Máxima

Teste de Força Máxima

Exercício	Carga	Repetição	Resultado
Leg Press	80	7	101.6
Leg Extension	55	8	69.85
Chest Press	35	7	44.45
Lat Pull-down	40	5	46.4
Press Militar	3	6	36
Biceps Curls W	23	5	38.28
Triceps Corda	30	5	34.8

Anexo XXI – Exemplo de Plano de Treino



OBJETIVO	PLANO DE TREINO			
	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4
	Nome: André Rodrigues Obj: Hipertrofia Muscular			
	Membros Inferiores e Glúteo	Peito, Tríceps e ombros	Costas, Bíceps e Ombros	Membros Inferiores e Glúteo
ATIVACÃO	1- Caminhar na passadeira 5' 2- Cow and Cat 3- Posição de Criança dinâmico 4- Prancha pé mão	1- Rotação ombros pvc 2- Rotação interna e externa elástico 3- Aberturas com elástico	1- Rotação ombros pvc 2- Rotação interna e externa elástico 3- Puxador alto com elástico	1- Caminhar na passadeira 5' 2- Cow and Cat 3- Posição de Criança dinâmico 4- Prancha pé mão
Parte Fundamental	1- Agachamento frontal (sobre o disco grande) 2- Lunge com halteres 3- Leg Press 4- Extensora máquina 5- Gêmeos máquina (ou na leg press)	1- Supino inclinado com halteres 2- Chest Press 3- Aberturas máquinas 4- Press de Ombros 5- Tríceps na corda 6- Tríceps francês	1- Remada baixa com halteres 2- Puxador alto pronado 3- Remada horizontal máquina 4- Remada à testea corda 5- Rosca direta com halteres 6- Rosca martelo com halter	1- Agachamento sumo c/ Kettlebell sobre o STEP em V 2- Lunge Bulgáro 3- Flexora máquina 4- Adutora máquina 5- Abdutora máquina
Trabalho Acessório	1- Prancha cotovelos 2- Prancha lateral 40" - 1' x2 / REST 30"	1- Abs chines 2- Abs Russian 2 series 12 reps	1- Extensão lombar 2- Abs com bola 3 Series 12-15 reps	1- Prancha cotovelos 2- Prancha lateral 40" - 1' x2 / REST 30"
RETORNO À CALMA	Passadeira / Elíptica	Passadeira / Elíptica	Passadeira / Elíptica	Passadeira / Elíptica