

# Relatório de Estágio

Beatriz Bento Barranquinho

Desporto

jun | 2023

GUARDA  
POLI  
TÉCNICO



**Instituto Politécnico da Guarda**

**Escola Superior de Educação,  
Comunicação e Desporto**

**POLI  
TÉCNICO  
GUARDA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

**Licenciatura em Desporto**

**Discente:** Beatriz Bento Barranquinho

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO



BEATRIZ BENTO BARRANQUINHO

JUNHO DE 2023

### Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer ao Gimnofange Health Club, que me recebeu e abraçou tão bem durante todo o decorrer do meu estágio, principalmente ao Miguel Fange por me ter dado esta oportunidade e me ter apoiado e ajudado em tudo o que precisei. Agradecer a todos os professores e staff desta entidade, pela amizade, companheirismo e entreaajuda.

Agradeço também ao Instituto Politécnico da Guarda, mais precisamente, à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, que me acolheu e onde me desenvolvi enquanto estudante. Tenho de também agradecer à minha orientadora, à Professora Bernardete Jorge, pela ajuda que me prestou durante todo este processo.

Não posso também deixar de agradecer à minha mãe, pois foi um dos maiores motivos para eu ter retomado a minha Licenciatura. Toda a motivação e força dadas por ela, foram essenciais durante estes meses.

Quero agradecer à Juliana Almeida, uma pessoa muito especial e importante na minha vida, foi a pessoa que mais me ajudou, tanto a nível profissional como pessoal. Agradecer pela força, pela paciência e por ter estado presente nos bons e maus momentos. Sem ela, nada disto seria possível.

Agradecer aos meus amigos, especialmente, à Joana Guimarães e à Joana Amaral, por nunca se terem cansado de me motivar para eu terminar esta etapa na minha vida que ficou por concluir e por me terem sempre ajudado a alcançar os meus objetivos.

## Ficha de Identificação do Estágio Curricular

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

**Diretor da Entidade Formadora:** Professor Mestre Rui Manuel Formoso Nobre Santos

**Diretor do Curso:** Professor Doutora Teresa De Jesus Trindade Moreira Da Costa E Fonseca

**Entidade Acolhedora:** Gimnofange Health Club

**Morada:** Rua Gomes Freire 48 a 52,  
3880-214 Ovar

**Email:** rececao@gimnofange.com

**Contacto:** 916775691

**Discente:** Beatriz Bento Barranquinho

**Nº de aluno:** 5008080

**Email:** bia\_criza@hotmail.com

**Contacto:** 915285261

**Tutor na Entidade Acolhedora:** Miguel Ângelo Oliveira Batista Silva

**Grau Académico:** Licenciatura em Professor do Ensino Básico, variante em Ed. Física.

**Email:** Miguefange@hotmail.com **Contacto:** 916281668

**Docente Orientador:** Professora Bernardete Jorge

**Email:** bermardete@ipg.pt

**Data de Início:** 15 de novembro de 2022

**Data de Fim:** 16 de junho de 2023

### Resumo do Estágio

O presente relatório resulta do estágio curricular elaborado no ginásio Gimnofange Health Club, no âmbito da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do IPG.

Desde o início do mesmo foram, por mim, traçados vários objectivos, tanto gerais como específicos. São objectivos gerais os seguintes: Promover a minha integração num contexto profissional, aplicar conhecimentos e a capacidade de resolução das questões levantadas ao longo do estágio, intervir num contexto de ginásio, aplicando os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e a capacidade de aprendizagem de mais conhecimento.

Relativamente aos objectivos específicos comprometi-me com os seguintes: Primeiramente observar as dinâmicas do ginásio tanto em sala como em aulas de grupo. Elaborar planos de treinos para clientes. Acompanhar e ajustar planos de treino em função dos resultados. Leccionar aulas de grupo. Elaborar um relatório de estágio e também um dossiê. Organizar, programar e orientar atividades dentro do ginásio.

Durante o estágio fui estando presente de forma ativa entre todas as atividades do ginásio. Tive uma presença interessada, competente e dinâmica e, assim que me foi permitido, assumi por algumas vezes a sala de exercício assim como diversas aulas de grupo.

No geral, considero que o meu estágio foi realizado com sucesso e a maioria dos objetivos a que me propus, foram atingidos. Fui sempre recebendo um feedback muito positivo de todos, o que me deixa a sensação que fui bem sucedida.

**Palavras – chave:** Estágio, ginásio, aulas de grupo, sala de exercício

## Índice

|  |    |
|--|----|
| Introdução .....   | 1  |
| 1. Caracterização do meio envolvente.....                  | 2  |
| 2. Caracterização do local de estágio .....                | 2  |
| 2.1 Recursos Físicos.....                                  | 3  |
| 2.2 Recursos Materiais .....                               | 4  |
| 2.3 Recursos Humanos .....                                 | 4  |
| 2.4 Público-alvo do Gimnofange Health Club .....           | 5  |
| 3. Calendarização e Planeamento .....                      | 6  |
| 3.1 Horário de Estágio.....                                | 7  |
| 4. Objetivos .....   | 7  |
| 4.1 Objetivos Gerais.....                                  | 7  |
| 4.2 Objetivos Específicos .....                            | 7  |
| 5. Atividades Realizadas .....                             | 8  |
| 5.1 Observações das Aulas de Grupo .....                   | 8  |
| 5.1.1 Reflexão de uma observação de aula de grupo.....     | 9  |
| 5.2 Observações da Sala de exercício .....                 | 9  |
| 5.2.1 Reflexão de uma observação da sala de exercício..... | 9  |
| 5.3 Planos de Treino na Sala de Exercício .....            | 10 |
| 5.3.1 Planos de treino para Hipertrofia.....               | 10 |
| 5.4 Aulas de grupo .....                                   | 13 |
| 5.5 Estudos Caso .....                                     | 13 |
| 5.5.1 Composição Corporal Cliente 1 .....                  | 14 |
| 5.5.2 Composição Corporal Cliente 2 .....                  | 15 |
| 5.5.3 Composição Corporal Cliente 3 .....                  | 16 |
| 6. Projeto .....   | 16 |
| 6.1 Workout Challenge Gimnofange .....                     | 16 |
| 6.1.1 Reflexão da atividade Workout Challenge.....         | 17 |
| 6.2 Webinar- Nutrição e Treino na Gravidez .....           | 18 |
| Reflexão Final .....                                       | 20 |
| 7. Referências Bibliográficas.....                         | 21 |
| Anexos.....  | 23 |

## I. Índice de figuras

|  |   |
|--|---|
| Figura 1- Edifício Gimnofange.....       | 3 |
| Figura 2- Sala de aulas de grupo .....   | 4 |
| Figura 3 - Sala de Cardio.....           | 4 |
| Figura 4- Sala de Musculação .....       | 4 |
| Figura 5 - Organograma do ginásio .....  | 5 |
| Figura 6- Calendarização de estágio..... | 6 |



## II. Índice de Tabelas

|   |    |
|---|----|
| Tabela 1- Composição Corporal Cliente 1 ..... | 14 |
| Tabela 2- Composição Corporal Cliente 2 ..... | 15 |
| Tabela 3- Composição Corporal Cliente 3 ..... | 16 |

### Introdução

Este estágio curricular foi elaborado no ginásio Gimnofange Health Club, no âmbito da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do IPG, entre 15 de Novembro e 16 de Junho. Por ser um ginásio de excelência, situado perto da minha zona de residência, por ser o maior ginásio de Ovar, cujo ambiente é muito positivo e tranquilo, a escolha deste espaço como minha entidade acolhedora não poderia ter sido mais fácil.

Foram traçados objectivos gerais e específicos já descritos no resumo do estágio. Ao longo de todo o estágio fui podendo aplicar todo o conhecimento obtido durante a licenciatura e pude experienciar, na prática, todo o conhecimento teórico obtido ao longo da licenciatura. Revelou-se um processo muito enriquecedor, desafiante e motivador.

Pretendo ser capaz de obter competências e conhecimentos que me possibilitem a integração no mercado de trabalho, numa área que se tem vindo a desenvolver ao longo dos anos. Pretende-se também que obtenha um conhecimento mais vasto em todas as áreas de intervenção para que possa assim construir, adaptar, prescrever treino com a máxima competência.

O presente relatório de estágio contém toda a informação e documentação feita de todo o trabalho realizado nestes últimos 8 meses. A organização do mesmo cumpriu as normas que foram propostas.

### 1. Caracterização do meio envolvente

O Gimnofange Health Club situa-se na cidade de Ovar, pertencente ao concelho de Ovar, distrito de Aveiro e que conta com 147,70 km<sup>2</sup> e 55398 habitantes.

A cidade de Ovar é, por muitos, conhecida como a cidade dos azulejos. Rodeada de património, destacam-se os vários museus e igrejas assim como as praias, nomeadamente, e a mais conhecida, a praia do furadouro. Ovar é assim um ponto turístico durante todo o ano, no entanto destaca-se a época carnavalesca, uma vez que a cidade é anfitriã de um dos maiores carnavais do país. Por essa altura, a cidade enche-se de cor, vida, alegria e muitas máscaras. Ovar. n.d. In *Wikipédia*. Consultado a 5 de junho de 2023 <https://pt.wikipedia.org/wiki/Ovar#>

### 2. Caracterização do local de estágio

A história deste ginásio, localizado na cidade de Ovar, remete para o ano de 1992. Um ginásio de família, com dois irmãos como homens do leme, Miguel e Fábio Fange. O bem-estar e o aumento da qualidade de vida dos seus clientes são os focos principais do seu trabalho. Nos últimos anos tem-se verificado um aumento exponencial do ginásio, tanto na oferta proporcionada aos clientes como nas dimensões do próprio espaço. Ultimamente tem vindo a atuar também na área da reabilitação desportiva sob coordenação do Fábio Fange. É, por tudo isto, uma referência na área do fitness em Ovar mantendo-se assim num patamar de excelência desde o primeiro dia.

Relativamente às aulas de grupo, o ginásio oferece aulas de Treino Funcional, alongamentos, yoga, GAP, zumba, fitball, pilates, pump, circuito e capoeira.

O ginásio proporciona também aos seus clientes outro tipo de serviços tais como, consultas de nutrição, osteopatia,

## Relatório de Estágio

massagem desportiva, terapêutica e relaxante e reabilitação desportiva.

### Horário de Funcionamento

**Segunda a Sexta:** 07:00h às 22:00h

**Sábado:** 08:30h às 13:00h e das 15:00h às 18:00h

### 2.1 Recursos Físicos

Situado no centro da cidade, tendo o parque urbano como vista, o ginásio beneficia de um espaço interior com 3 pisos:

- 1 Sala de Musculação
- 1 Sala de Cardio
- 1 Sala de Aulas de Grupo
- 1 Sala de Crossfit
- 1 Sala de Indoor Cycling
- 1 Sala de Capoeira (onde se realizam aulas de ioga e pilates)
- 1 Gabinete de Avaliações



Figura 1- Edifício Ginnofange

### 2.2 Recursos Materiais

No anexo 2 apresento todo o material existente na sala de cardio, sala de musculação e estúdios (aulas de grupo, crossfit, ioga, pilates e capoeira). Também podemos ver na figura 2 e 3 a sala de Cardio e a de Musculação.



Figura 2- Sala de aulas de grupo

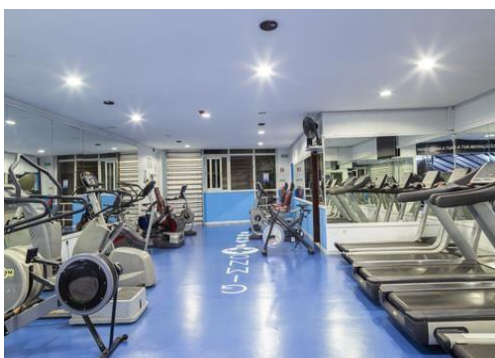


Figura 3 - Sala de Cardio



Figura 4- Sala de Musculação

### 2.3 Recursos Humanos

O Gimnofange é dirigido pelo Miguel Fange que assume funções como Director Técnico, Personal Trainer e Instrutor de Sala de Musculação. Conta também com outros colaboradores nas áreas da musculação e aulas de grupo. O trabalho que irá ser realizado por mim ao longo do estágio, será supervisionado pelo principal monitor do ginásio, Miguel Fange.

## Relatório de Estágio

Na figura 5 podemos ver o organograma do ginásio. Além desta equipa técnica, fazem parte também 2 rececionistas, 1 Osteopata, 1 Nutricionista e 1 Massagista.

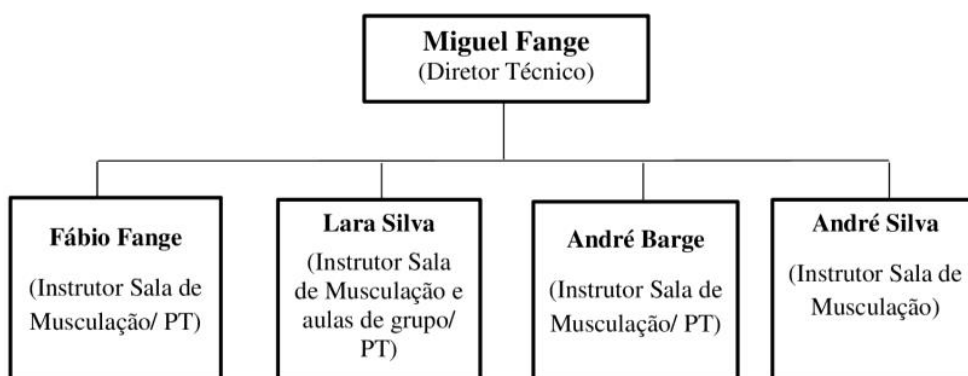


Figura 5 - Organograma do ginásio

### 2.4 Público-alvo do Ginnofange Health Club

O ginásio possui no seu total 3820 sócios, 65% dos quais do género masculino (2464) e 35% do género feminino (1347). Para além destes, existem também 9 crianças inscritas nas aulas de Capoeira. Calcula-se que, mensalmente, são entre 400 a 500 clientes que frequentam o mesmo de forma regular.

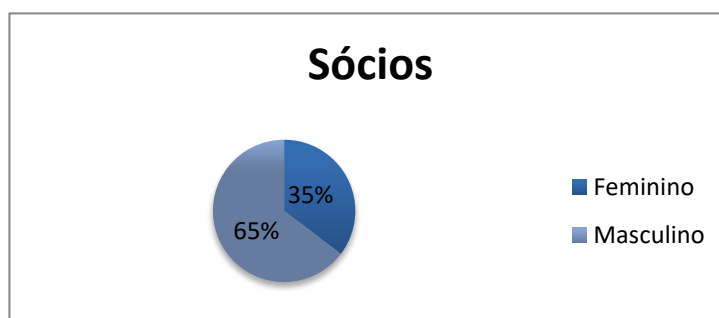


Gráfico 1- Público-alvo do ginásio



### 3.1 Horário de Estágio

Relativamente ao meu horário de estágio e por me encontrar profissionalmente ativa, este não era constante. Ainda assim, normalmente realizava 3h diárias, consoante o meu horário de trabalho. Excepcionalmente e aquando da impossibilidade de realizar essas 3h durante a semana, fazia essas mesmas horas ao sábado. Tendo em conta que trabalho por turnos (08h/16h, 16h/00h e 00h/08h), realizava essas mesmas 3h depois do meu turno de trabalho. Por exemplo, no turno das 08h às 16h, entrava no ginásio às 17h e saía às 20h. No turno das 16h às 00h, fazia as 3h de manhã, das 10h às 13h. Por último no turno das 00h às 08h, fazia as 3h de manhã ou de tarde.

## 4. Objetivos

Os objetivos são um dos pontos essenciais deste plano pois é aqui que expomos o que pretendemos com o estágio. Os objetivos vão estar divididos em gerais e específicos.

### 4.1 Objetivos Gerais

- a) Melhorar competências pessoais e profissionais;
- b) Colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares;
- c) Saber comunicar e interagir com a população alvo.

### 4.2 Objetivos Específicos

#### 4.2.1 Objetivos específicos para a sala de exercício

- a) Observar e analisar as metodologias utilizadas pelos profissionais da entidade acolhedora;



## **Relatório de Estágio**

- b) Cooperar ou até organizar atividades na entidade;
- c) Manter o clima da sala de exercício;
- d) Planear, prescrever e avaliar sessões de treino consoante os objetivos de cada cliente;
- e) Fazer avaliações da aptidão física.

### **4.2.2 Objetivos específicos para as aulas de grupo**

- a) Observar as 10 aulas de grupo existentes no ginásio (Alongamentos, Ioga, Treino Funcional, GAP, Fitball, Capoeira, Pilates, Pump e Circuito);
- b) Cooperar em algumas aulas de grupo em que me sinta confortável;
- c) Realizar e leccionar aulas de grupo (GAP; Treino Funcional, Circuito e Alongamentos).

## **5. Atividades Realizadas**

No decorrer do estágio foram desenvolvidas algumas atividades que estão contidas nas diferentes áreas de intervenção. Nomeadamente, as observações tanto nas aulas de grupo como na sala de exercício, os planos de treino individuais e de aulas e também outras dinâmicas que foram realizadas durante estes meses.

### **5.1 Observações das Aulas de Grupo**

Durante o mês de Novembro e no início do mês de Dezembro (Fase de Integração e Planeamento), realizei 6 observações de várias de aulas de grupo: Alongamentos, Treino Funcional, Pilates, GAP, Circuito, Fitball. Realizei uma ficha de observação (anexo 3) para cada uma das aulas.

### **5.1.1 Reflexão de uma observação de aula de grupo**

A aula de Alongamentos decorreu no dia 28 de Novembro de 2022, começando à hora prevista (18h30), com os alunos a distribuírem-se pela sala de forma livre e aleatória.

*De seguida a professora Lara iniciou a aula com um breve aquecimento, executando exercícios de alongamentos básicos, estáticos e sem grande amplitude. Posteriormente, a mesma passou para a parte fundamental da aula, aumentando assim a complexidade dos alongamentos, tanto na sua amplitude como na sua dificuldade. Durante toda a aula a professora, foi efectuando correcções a nível postural. Esta aula foi sempre acompanhada por músicas calmas.*

*No final, a professora realizou durante 3 minutos um retorno à calma e logo depois, como já é habitual, a mesma pediu a todos os alunos que arrumassem o material utilizado na aula (tapetes).*

*Em suma, a aula correu bastante bem, a instrutora Lara é bastante profissional e ao mesmo tempo extremamente divertida, criando assim um clima de aula muito agradável.*

## **5.2 Observações da Sala de exercício**

Ao longo do mês de Novembro efetuei 6 observações na sala de exercício a vários instrutores assim como a vários clientes. Realizei também uma ficha de observação para esta área de intervenção (anexo 4).

### **5.2.1 Reflexão de uma observação da sala de exercício**

*No dia 18 de Novembro de 2022, pelas 18h30 realizei uma ficha de observação, onde estive a observar e analisar o comportamento do instrutor André Barge. O Professor aplicou ao cliente um plano de adaptação anatómica pois era a primeira vez*

## **Relatório de Estágio**

*deste no ginásio, sendo assim mais fácil para o cliente entender melhor como funcionam as máquinas e para que servem.*

*O instrutor iniciou a sessão de treino, começando por cumprimentar o aluno e explicando os objetivos desta. De seguida, foi realizado um aquecimento de 15 minutos e após este o prof. André começou por exemplificar os exercícios que se seguiam. O professor teve uma postura exemplar, pois durante toda a aula, foi corrigindo e dando feedbacks de melhoria assim como transmitiu boa disposição.*

### **5.3 Planos de Treino na Sala de Exercício**

A minha tarefa enquanto professora/instrutora na sala de exercício foi de prescrever exercícios, orientar e corrigir posturas durante os mesmos assim como, auxiliar qualquer cliente na realização destes.

No início da minha fase de intervenção, comecei por escolher 3 clientes, para os acompanhar durante todo o estágio. Após isto, foram definidos os objetivos de cada um para assim poder posteriormente prescrever um plano de treino. De seguida, realizei uma avaliação física com o auxílio de uma ficha de anamnese e uma balança de Bioimpedância, para poder obter todos os valores da composição corporal dos meus clientes. Estas avaliações começaram no dia 19 de Dezembro de 2022 e terminaram dia 16 de Junho de 2023.

Elaborei ao todo, 6 planos de treino, dois para cada cliente, sendo que dois seriam com o objetivo de aumento de massa muscular (anexo 5) e o outro para perda de massa gorda.

Posto isto, sempre que me era possível estive presente e acompanhei os meus alunos, durante as sessões de treino.

#### **5.3.1 Planos de treino para Hipertrofia**

Para os meus dois clientes com o objetivo de aumento de

## Relatório de Estágio

massa muscular, elaborei três planos de treino para cada grande e pequeno grupo muscular (Peito/Bíceps, Costas/Tríceps e Pernas/Ombros), em que a intensidade rondava os 55 a 60% de 1 RM, onde este realizava 3 séries de 12 repetições com intervalos de descanso de 60s a 90s entre exercícios. Todos eles começavam sempre com aquecimento de 10 minutos, seguindo-se o treino propriamente dito. A fase do aquecimento consiste num mínimo de 5-10 minutos de exercício muscular ou aeróbio de intensidade leve a moderada, o aquecimento leva a uma preparação fisiológica, bioquímica e bioenergética para o exercício e pode reduzir o risco de lesão (ACSM, 2019).

Organizei os planos de treino desta maneira, pois os dois alunos normalmente só conseguiam treinar 3 vezes por semana, excepcionalmente poderiam conseguir vir 4 dias. O American College of Sports Medicine (ACSM) recomenda 1-3 séries por exercício de 8-12 repetições com 70-85% de uma repetição máxima (1RM) para iniciantes e 3-6 séries de 1-12 repetições com 70-100% 1RM para indivíduos avançados. No entanto, a literatura recente segundo *Burd, Nicholas A., et al., Schoenfeld, Brad J., et al., Mitchell, Cameron J., et al., Mitchell, Cameron J., et al.* mostra uma gama muito maior de opções de treino. Vários estudos verificaram que o treino com cargas baixas (30-60% 1RM) resulta em hipertrofia semelhante ao treino com cargas moderadas e altas (>60% 1RM) quando ocorre fadiga volitiva. Além disso, atingir a fadiga volitiva em todos os momentos não é necessário para obter ganhos significativos na hipertrofia, especialmente quando se considera o treino com cargas elevadas. Evidências indicam que o crescimento muscular significativo ocorre quando a maioria das séries de treino é realizada com 3-4 repetições na reserva (com cargas moderadas a altas), segundo *Ogasawara, Riki, et al.*

Todos os exercícios contidos nos planos foram distribuídos de forma decrescente, realizando primeiro os exercícios para grandes

grupos musculares, seguido dos pequenos. Por exemplo, exercícios com supino reto devem ser exercitados antes do tríceps na polia, se os músculos pequenos não podem contribuir para um movimento, tornam-se o ponto fraco num exercício que utilize os músculos grandes (Brooks, 2000).

### **5.3.2 Plano de treino para perda de massa gorda**

No caso do cliente 3, este tinha como objetivo a perda de massa gorda. Elaborei um plano de treino com base nas indicações da ACSM (2013), que indicam que o melhor método para este objetivo, passa por o individuo começar por realizar 3 séries de 15 repetições. O aluno realizava super séries alternadas entre membros superiores e membros inferiores.

Para Robbins et al. este método de treino resume-se, basicamente, à execução de dois exercícios sem o tradicional momento de pausa entre os mesmos, o que faz com que este seja um treino mais intenso mas com uma duração menor. Devido à maior intensidade, as superséries são muito mais eficazes relativamente ao consumo de energia, dado que há um maior trabalho cardiovascular o que vai ajudar mais no gasto energético até 24 horas pós-treino do que o método habitual de treino contínuo, promovendo a perda de massa gorda e ainda o desenvolvimento de massa muscular.

No final de cada treino, o cliente, quando possível também realizava 15 a 20 minutos de Passadeira ou Bicicleta. “O cardio após o treino de musculação pode ser benéfico para quem procura queimar mais gordura. Esse fato deve-se à adrenalina e noradrenalina, libertadas durante o treino de musculação, forçando as células gordas (adiposas) a libertarem seu conteúdo para a corrente sanguínea. Da mesma maneira, o treino cardiovascular depois do treino de musculação proporciona uma maior libertação da hormona de crescimento. Hormona essa, que não só estimula a queima de gordura,

como também a recuperação do tecido muscular” (Delgado, 2018).

### 5.4 Aulas de grupo

Em relação a parte das aulas de grupo que leccionei foram as seguintes: 1 de Treino Funcional, 2 de Gap e 3 de Xpress Abdominal. No anexo 4, encontra-se o exemplo de uma aula de grupo (GAP).

#### 5.4.1 Reflexão sobre a aula de GAP

A aula de GAP foi realizada no dia 23 de fevereiro de 2023 entre as 18:30H e as 19:15H. Contei com a presença de 10 alunos e utilizei apenas colchões e caneleiras. A aula, no geral, decorreu de forma positiva. Houve necessidade de fazer alguns ajustes ao plano inicial tendo em conta que me deparei com dificuldades de alguns alunos na execução de alguns exercícios. Após esses mesmos ajustes tudo decorreu dentro da normalidade. Tentei que a minha postura fosse relaxada e tranquila o que nem sempre foi possível uma vez que, em alguns momentos, me senti algo nervosa. Desta aula fica a noção que tenho de melhorar a minha projecção vocal o que irá demonstrar mais segurança e controlo da própria aula. Ainda assim, recebi feedback positivo no final da sessão, por parte dos alunos, dizendo que gostaram da aula e que voltariam para a próxima.

### 5.5 Estudos Caso

Foi elaborado por mim uma ficha de anamnese (**anexo 6**) e, de seguida, uma avaliação através de uma balança de Bioimpedância, em que foram registados todos os valores da composição corporal, peso, IMC, massa gorda, massa magra e gordura visceral. Realizei também três testes de avaliação física: um teste de resistência muscular, em que os alunos teriam de fazer durante 1 minuto, o maior número de abdominais que conseguissem, teste de flexibilidade “Senta e alcança”

## Relatório de Estágio

e um teste de força muscular, 1RM. Posto isto, os clientes deram início à sua rotina habitual.

Foram feitos 3 momentos de avaliação, em que o primeiro foi a 19 de Dezembro, onde prescrevi o primeiro plano de treino, o segundo a 27 de Janeiro, em que caso fosse necessário faria pequenos ajustes no plano e por ultimo, o terceiro momento realizou-se a 7 de Março e foi, precisamente, nesta avaliação que efetuei um novo plano de treino com vista a algumas mudanças.

Como podemos ver na tabela 5, o cliente 1, que tinha como objectivo aumento da massa muscular, teve algumas mudanças que na minha opinião foram consideráveis importantes. Em relação a massa gorda, podemos verificar que a cliente teve uma diminuição deste valor entre a primeira e a terceira avaliação. No que toca, ao seu objetivo principal, verificou se um aumento significativo. Isto aconteceu, porque a minha aluna, era e é uma pessoa bastante focada e empenhada.

### 5.5.1 Composição Corporal Cliente 1

|                        |                  |                |                     |                          |
|------------------------|------------------|----------------|---------------------|--------------------------|
| <b>Nome:</b> Cliente 1 | <b>Idade:</b> 46 | <b>Sexo:</b> F | <b>Altura:</b> 1,63 | <b>Objetivo:</b> - + M.M |
|------------------------|------------------|----------------|---------------------|--------------------------|

| <b>Medida</b>        | <b>1ª Avaliação</b> | <b>2ª Avaliação</b> | <b>3ª Avaliação</b> |
|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Peso                 | 57,2                | 58,5                | 57,4                |
| IMC                  | 21,5                | 22,0                | 21,6                |
| <b>Bioimpedância</b> | <b>1ª Avaliação</b> | <b>2ª Avaliação</b> | <b>3ª Avaliação</b> |
| Peso                 | 57,2                | 58,5                | 57,4                |
| % Massa Gorda        | 26,8                | 27,3                | 25,3                |
| % Massa Muscular     | 39,8                | 40,4                | 41,5                |
| Gordura Visceral     | 4                   | 4                   | 4                   |

Tabela 1- Composição Corporal Cliente 1

## Relatório de Estágio

### 5.5.2 Composição Corporal Cliente 2

|                        |                  |                |                     |                          |
|------------------------|------------------|----------------|---------------------|--------------------------|
| <b>Nome:</b> Cliente 2 | <b>Idade:</b> 19 | <b>Sexo:</b> M | <b>Altura:</b> 1,73 | <b>Objetivo:</b> - + M.M |
|------------------------|------------------|----------------|---------------------|--------------------------|

| Medida           | 1ª Avaliação | 2ª Avaliação | 3ª Avaliação |
|------------------|--------------|--------------|--------------|
| Peso             | 68,0         | 70,00        | 69,6         |
| IMC              | 22,7         | 23,4         | 23,3         |
| Bioimpedância    | 1ª Avaliação | 2ª Avaliação | 3ª Avaliação |
| Peso             | 68,0         | 70,00        | 69,6         |
| % Massa Gorda    | 14,7         | 16,9         | 14,0         |
| % Massa Muscular | 55,1         | 55,3         | 56,0         |
| Gordura Visceral | 1            | 2            | 1            |

Tabela 2- Composição Corporal Cliente 2

O cliente 2, tinha também como objectivo, o aumento da massa muscular. Como podemos verificar acima, na tabela 6, este teve um aumento expressivo da massa gorda na segunda avaliação, no entanto na terceira avaliação este não só diminui a massa gorda como também aumento a massa muscular. Com isto, posso afirmar, que o meu cliente, teve sucesso no que toca ao seu objectivo principal.

No caso do cliente 3, este tinha como objectivo principal a perda de massa gorda. Podemos confirmar que este teve uma perda gradual deste valor em todas as avaliações. Este cliente, ficava desmotivado sempre que subia a balança, pois achava que ficava sempre aquém das suas expectativas e não sabia lidar com a frustração e isso notava-se um pouco nos treinos. No entanto, na minha opinião e como diz o velho ditado “grão a grão enche a galinha o papo”.



## Relatório de Estágio

### 5.5.3 Composição Corporal Cliente 3

|                        |                  |                |                     |                              |
|------------------------|------------------|----------------|---------------------|------------------------------|
| <b>Nome:</b> Cliente 3 | <b>Idade:</b> 34 | <b>Sexo:</b> M | <b>Altura:</b> 1,68 | <b>Objetivo:</b> - M.G + M.M |
|------------------------|------------------|----------------|---------------------|------------------------------|

| Medida           | 1ª Avaliação | 2ª Avaliação | 3ª Avaliação |
|------------------|--------------|--------------|--------------|
| Peso             | 91,2         | 89,9         | 88,8         |
| IMC              | 32,3         | 31,8         | 31,5         |
| Bioimpedância    | 1ª Avaliação | 2ª Avaliação | 3ª Avaliação |
| Peso             | 91,2         | 89,9         | 88,8         |
| % Massa Gorda    | 24,4         | 24,2         | 23,5         |
| % Massa Muscular | 65,6         | 65,2         | 64,5         |
| Gordura Visceral | 9            | 9            | 8            |

Tabela 3- Composição Corporal Cliente 3

## 6. Projeto

### 6.1 Workout Challenge Gimnofange

Esta atividade, por mim criada e organizada, decorreu durante praticamente todo o mês de Abril (de 3 a 8, de 10 a 15, de 17 a 22 e de 24 a 29 de Abril). Todas as semanas os desafios eram diferentes, tendo como principal objetivo fomentar o espírito de desafio e competitividade entre os inscritos, desenvolvendo um ambiente de competição saudável e de constante superação pessoal. Todos os desafios ocorreram nas instalações do gimnofange à exceção da prova de corrida que foi realizada no exterior do ginásio.

A atividade foi publicitada em todas as redes sociais através da afixação de um cartaz (em anexo 8) e as inscrições eram feitas pessoalmente, sempre no início de cada semana. Acabou por se verificar sempre o mesmo número de inscrito e de participantes.

## **Relatório de Estágio**

Cada participante realizava o desafio apenas uma vez, consoante o dia em que frequentassem o ginásio.

Antes da realização de cada desafio era feita, por mim, uma explicação prévia do mesmo verbalmente tal como uma demonstração física.

As provas baseavam-se, duas deles, em exercícios de baixa complexidade, mas de grande intensidade uma vez que o objetivo passava por realizar as repetições pedidas no menor tempo possível. Nestas provas era utilizado um cronómetro que iniciava aquando de um sinal auditivo e parava no fim da última repetição do participante, contabilizando assim o tempo realizado. No fim eram comparados todos os tempos e feito o ranking das classificações. As outras duas provas focavam mais uma variante de resistência onde o objetivo seria, numa aguentar o maior tempo possível em prancha, noutra correr um km o mais rápido possível. A metodologia utilizada para a obtenção dos resultados de cada participante foi a mesma citada anteriormente.

As classificações foram feitas separadamente entre competição masculina e feminina para que a competição fosse mais justa e igualitária entre participantes.

### **6.1.1 Reflexão da atividade Workout Challenge**

Correndo o risco de não conseguir ser totalmente imparcial, eu considero que a atividade foi um sucesso. O mês escolhido não foi ao acaso, escolhi esse mês uma vez que a partir do mês de Abril o foco dos clientes de ginásios, no geral, aumenta exponencialmente uma vez que se aproxima o início do verão. Assim sendo, escolhi o mês de Abril com vista a ter uma presença mais empenhada e determinada por parte dos participantes nela presente, o que se veio a revelar uma aposta certa da minha parte.

Todas as semanas os participantes se empenhavam arduamente

## Relatório de Estágio

no desafio e o facto de haver competitividade parece ter também impacto nos níveis de empenho e desempenho uma vez que se sentia que, ainda que não houvesse prémios propriamente ditos, estava em jogo a performance de cada participante.

Notei sempre que a cada semana que passava aumentava a curiosidade sobre o desafio da semana seguinte, assim como, a vontade de o realizar.

Apesar de ter tido relativamente pouca adesão, apenas 6 participantes, 3 mulheres e 3 homens, isso acabou se revelar ao longo do tempo uma vantagem uma vez que, inevitavelmente, os participantes começaram a criar ligações entre si o que trouxe um ambiente saudável e divertido ao desafio.

Em suma, considero que a atividade foi um sucesso, ficando claramente com a certeza de que todos os participantes gostaram do desafio, se empenharam e, acima de tudo, se divertiram também. Em mim fica também um carinho grande pela atividade por ter sido a primeira que organizei totalmente com toda a dedicação e, por ter sentido, um carinho grande e uma receptividade também ela grande por parte de quem participou, até para as suas falhas.

## 6.2 Webinar- Nutrição e Treino na Gravidez

No dia 17 de Fevereiro pelas 15H, em formato online e através do Instagram da Holmes Place Academy, participei numa Webinar sobre nutrição e treino na gravidez.

A webinar teve a duração de uma hora e focou diversos temas importantes. Arrançou com a questão da nutrição, primeiramente nutrição em geral e depois uma nutrição mais focada no período de gravidez, onde pude aprofundar o meu conhecimento sobre os vários tipos de alimentação, como, por exemplo, a alimentação *Plant Based*.

De seguida a palestrante falou sobre a questão da hidratação e do peso, focando algumas medidas sobre, por exemplo, os níveis de

## **Relatório de Estágio**

cafeína ideais para as grávidas.

A parte mais longa da palestra incidiu sobre o treino na gravidez, onde foi feita toda uma explicação sobre o que fazer, como fazer, os riscos, os sinais de alerta, a duração dos mesmos, o ajuste de cargas, etc.

Falou-se também de todas as fases de gestação, da importância das mesmas e da prescrição de treino nas várias fases.

Foi uma palestra enriquecedora e que me esclareceu acerca de um tema que ainda tinha explorado pouco. A questão da gravidez e do treino durante o processo é um assunto deveras importante e que tenho vindo a prestar atenção enquanto mulher e futura treinadora. Esta é uma fase sensível para a mulher com todas as variações hormonais inerentes ao momento e que, obrigatoriamente, levam a um cuidado e uma atenção redobrados na prescrição do treino. Enquanto mulher é meu dever informar-me e estudar sobre estes temas para estar bem preparada. Por tudo isto, esta Webinar não poderia ter sido mais oportuna e importante.

### Reflexão Final

Chegamos à parte final do estágio e é imperial dizer que este foi, indubitavelmente, o momento, de toda a licenciatura, mais trabalhoso, moroso, cansativo e exigente.

Aquando do começo deste, eu não fazia a mínima noção do quão trabalhoso iria ser, do quão iria ser posta à prova, a todos os níveis. E é precisamente por isto que a satisfação por o ter concluído é ainda maior. É incrivelmente gratificante a sensação de ter superado todos os obstáculos e dificuldades e sentir-me, hoje, muito mais preparada para enfrentar este mundo profissional.

De todos os objectivos traçados, e considero que cumpri todos, não posso deixar de salientar aquele em que me propunha leccionar aulas de grupo. Desde início tive sempre o cuidado de definir objectivos o mais realistas possível, mas confesso que este sempre me deixou um pouco mais ansiosa uma vez que seria o momento em que estaria mais exposta e onde assumiria a maior responsabilidade. Nunca fui uma pessoa extremamente confiante na interacção com os outros, então a vergonha e a timidez tomavam conta de mim em alguns momentos. Foi deveras encorajador e crucial sentir que afinal sou capaz e, acima de tudo, competente.

Ainda assim, inicialmente, esta barreira social foi uma das maiores dificuldades sentidas ao longo do estágio. Numa fase inicial nem todos os clientes me receberam de uma forma positiva. Há um certo preconceito associado aos estagiários e essa desconfiança e incredibilidade iniciais, eu senti-as na pele. Contudo, foi só numa fase embrionária do estágio, logo depois e paulatinamente fui conquistando a confiança de todos, o meu espaço e a minha credibilidade.

Acabo este estágio com a sensação inegociável de dever cumprido e com uma satisfação enorme tendo em conta que fecho aqui uma das etapas mais importantes da minha vida.

## 7. Referências Bibliográficas

ACSM 's (2013) Resources for the Personal Trainer, 4ª Edição, Wolters Kluwer, Lippincott, Williams &Wilkins

American College of Sports Medicine [ACSM] (2019). Portal do ACSM. Disponível em <https://www.acsm.org/>, consultado a 6 de Jun de 2023

American College of Sports Medicine. “Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults.” *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Mar. 2009, pp. 687708, [journals.lww.com/acsmmsse/Fulltext/2009/03000/Progression\\_Models\\_in\\_Resistance\\_Training\\_for.26.aspx](https://journals.lww.com/acsmmsse/Fulltext/2009/03000/Progression_Models_in_Resistance_Training_for.26.aspx).

Brooks, D. (2000). Manual do Personal Trainer: Um guia para o condicionamento físico completo. Porto Alegre: Artes Médicas Sul Ltda

Burd, Nicholas A., et al. “Low-Load High Volume Resistance Exercise Stimulates Muscle Protein Synthesis More than High-Load Low Volume Resistance Exercise in Young Men.” *PLoS ONE*, Edited by Alejandro Lucia, 9 Aug. 2010, p. e12033.

<https://personaltrainers.com.pt/artigo/309/efeito-do-cardio-antes-ou-depois-do-treino-de-musculacao> Consultado a 6 de Jun de 2022

Krzysztofik, Michal, et al. “Maximizing Muscle Hypertrophy: A Systematic Review of Advanced Resistance Training Techniques and Methods.” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019, p. E4897.

Mitchell, Cameron J., et al. “Resistance Exercise Load Does Not Determine Training-Mediated Hypertrophic Gains in Young Men.” *Journal of Applied Physiology*, 1 July 2012, pp. 71–77.

Ogasawara, Riki, et al. “Low-Load Bench Press Training to Fatigue Results in Muscle Hypertrophy Similar to High-Load Bench Press Training.” *International Journal of Clinical Medicine*, 2013, pp. 114–121.

“Resistance Exercise Load Does Not Determine Training-Mediated Hypertrophic Gains in Young Men.” *Journal of Applied Physiology*, 1 July 2012, pp. 71–77.

Robbins, D. & Young, W. & Behm, D. et. Al. (2010).The Effect of an Upper-Body Agonist-Antagonist Resistance Training Protocol on Volume Load and

## Relatório de Estágio

Efficiency, *The Journal of Strength & Conditioning Research* Vol. 24(10), págs. 2632-2640.

Sampson, J. A., and H. Groeller. “Is Repetition Failure Critical for the Development of Muscle Hypertrophy and Strength?” *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24 Mar. 2015, pp. 375–383.


Schoenfeld, Brad J., et al. “Effects of Low- vs. High-Load Resistance Training on Muscle Strength and Hypertrophy in Well-Trained Men.” *Journal of Strength and Conditioning Research*, Oct. 2015, pp. 2954–2963, [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25853914/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25853914/).

Wernbom, Mathias, et al. “Acute Effects of Blood Flow Restriction on Muscle Activity and Endurance during Fatiguing Dynamic Knee Extensions at Low Load.” *Journal of Strength and Conditioning Research*, Nov. 2009, pp. 2389–2395, [journals.lww.com/nscajscr/Pages/articleviewer.aspx?year=2009&issue=11000&article=00028&type=Fulltext](http://journals.lww.com/nscajscr/Pages/articleviewer.aspx?year=2009&issue=11000&article=00028&type=Fulltext). Consultado a 9 de Jun 2023

# Relatório de Estágio

## Anexos

### Anexo 1- Convenção de Estágio

|   |  |  |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
|---|--|--|---|---|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------|---|----------------------------------|---|--|--|---|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------------------|----------------------|--|--|--|-------------|----------------------|--|--|--|-----------------|--------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
|  <b>Politécnico da Guarda</b><br>Polytechnic of Guarda   | <b>CONVENÇÃO</b><br>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)<br>Licenciaturas<br>Mestrados   | <b>MODELO</b><br>GESP.003.06<br>Ano Letivo<br>____ / ____<br>1/2 |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
|   | <p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e Entidades parceiras no âmbito da realização de ensinos clínicos, estágios e projetos em contexto de estágio por parte de Estudantes de Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados do IPG.</p> <p>Para o efeito, a <b>CONVENÇÃO</b> deverá ser preenchida em <u>duplicado</u> e assinada por todos os intervenientes - Estudante, Entidade e IPG - Direção da Unidade Orgânica (Escola).</p> <p>Os dois exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) devidamente preenchidos e assinados, numa primeira fase, pelo Estudante e Entidade de acolhimento. Após assinatura e carimbo por parte da respetiva Direção da Unidade Orgânica (Escola), o GESP procederá ao envio de um dos exemplares originais para a Entidade.</p> |  |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
| <table border="1"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia:</td> <td><input type="checkbox"/> Ensino Clínico</td> <td><input type="checkbox"/> Estágio</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Projeto em Contexto de Estágio</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input checked="" type="radio"/> Curricular</td> <td colspan="3"><input type="radio"/> Extracurricular</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="4">Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b> <input type="checkbox"/> Sim. Qual? <input type="text"/> (preencher o ANEXO correspondente)</td> </tr> <tr> <td>Informação adicional: (se aplicável)</td> <td colspan="4"><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>Designação:</td> <td colspan="4"><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td>Ano curricular:</td> <td><input type="text"/> 3.º</td> <td>Semestre:</td> <td><input checked="" type="radio"/> 2.º</td> <td><input type="radio"/> 1.º período</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td><input type="radio"/> 2.º período</td> <td><input type="radio"/> 3.º período</td> </tr> </table> |  |  | Escola:   | <input checked="" type="checkbox"/> ESECD | <input type="checkbox"/> ESS | <input type="checkbox"/> ESTG | <input type="checkbox"/> ESTH | Tipologia: | <input type="checkbox"/> Ensino Clínico | <input type="checkbox"/> Estágio | <input type="checkbox"/> Projeto em Contexto de Estágio |  |  | <input checked="" type="radio"/> Curricular | <input type="radio"/> Extracurricular |  |  |  | Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b> <input type="checkbox"/> Sim. Qual? <input type="text"/> (preencher o ANEXO correspondente) |  |  |  | Informação adicional: (se aplicável) | <input type="text"/> |  |  |  | Designação: | <input type="text"/> |  |  |  | Ano curricular: | <input type="text"/> 3.º | Semestre: | <input checked="" type="radio"/> 2.º | <input type="radio"/> 1.º período |  |  |  | <input type="radio"/> 2.º período | <input type="radio"/> 3.º período |
| Escola:   | <input checked="" type="checkbox"/> ESECD  | <input type="checkbox"/> ESS                                     | <input type="checkbox"/> ESTG                           | <input type="checkbox"/> ESTH             |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
| Tipologia:  | <input type="checkbox"/> Ensino Clínico  | <input type="checkbox"/> Estágio                                 | <input type="checkbox"/> Projeto em Contexto de Estágio |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
|   | <input checked="" type="radio"/> Curricular  | <input type="radio"/> Extracurricular                            |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
|   | Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b> <input type="checkbox"/> Sim. Qual? <input type="text"/> (preencher o ANEXO correspondente)   |  |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
| Informação adicional: (se aplicável)  | <input type="text"/>   |  |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
| Designação:   | <input type="text"/>   |  |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
| Ano curricular:   | <input type="text"/> 3.º   | Semestre:  | <input checked="" type="radio"/> 2.º                    | <input type="radio"/> 1.º período         |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
|   |  |  | <input type="radio"/> 2.º período                       | <input type="radio"/> 3.º período         |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
| <b>1 INTERVENIENTES</b>   |  |  |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
| <b>INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA (IPG):</b><br>Unidade orgânica: <input type="text"/> Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) Escola Superior de Educação, C<br>Morada: <input type="text"/> Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50 <input type="text"/> Cód. postal: <input type="text"/> 6300-559 GUARDA<br>Telef.: <input type="text"/> 271220135 - 271220100 <input type="text"/> E-mail: <input type="text"/> esecd-geral@ipg.pt <input type="text"/> Página WEB: <input type="text"/> http://www.esecd.ipg.pt  |  |  |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
| <b>Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP):</b><br>Telef.: <input type="text"/> 271220146 - 965912250 - 937300337 <input type="text"/> E-mail: <input type="text"/> gesp@ipg.pt  |  |  |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
| <b>Docente orientador:</b><br>Nome: <input type="text"/> UTC: <input type="text"/> Turismo e Hotelaria <input checked="" type="checkbox"/><br>E-mail: <input type="text"/><br>Docente coorientador: (se aplicável) <input type="text"/>   |  |  |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
| <b>ESTUDANTE:</b><br>Nome: <input type="text"/> Beatriz Bento Barranquinho<br>N.º de estudante: <input type="text"/> 5008080 <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado<br>Curso: <input type="text"/> Desporto <input type="text"/> Telef.: <input type="text"/> 915285261<br>E-mail: <input type="text"/> bia_criza@hotmail.com  |  |  |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
| <b>ENTIDADE:</b><br>Denominação: <input type="text"/> Gimnofange Health Club<br>Morada: <input type="text"/> Rua Gomes Freire 48 a 52<br>Cód. postal: <input type="text"/> 3880 <input type="text"/> - <input type="text"/> 229 <input type="text"/> Localidade: <input type="text"/> Ovar<br>Telef.: <input type="text"/> 916775691 <input type="text"/> Fax: <input type="text"/> <input type="text"/> Página WEB: <input type="text"/>   |  |  |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |
| <b>Tutor/Supervisor:</b><br>Nome: <input type="text"/> Miguel Anjo Oliveira Batista Silva<br>Cargo/Função: <input type="text"/> Professor / Diretor <input type="text"/> Telf. direto: <input type="text"/> 916281668<br>E-mail: <input type="text"/> MIGUELFANGE@HOTMAIL.COM<br>Habilitações académicas: <input type="text"/> Licenciatura em Professor do Ensino Básico, variante Ed. Física  |  |  |   |   |                              |                               |                               |            |   |                                  |   |  |  |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |                                      |                      |  |  |  |             |                      |  |  |  |                 |                          |           |                                      |                                   |  |  |  |                                   |                                   |



# Relatório de Estágio

|   |  |                         |                                |
|---|--|-------------------------|--------------------------------|
| <b>IPG</b> Politécnico da Guarda<br>Polytechnic of Guarda   | <b>CONVENÇÃO</b>   |                         | <b>MODELO</b><br>GESP.003.06   |
|   | Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)<br>Licenciaturas<br>Mestrados |                         | Ano Letivo<br>____/____<br>2/2 |
| <b>2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL</b>   |  |                         |                                |
| Início: _____   | Término: _____   | Duração: _____          | meses / horas                  |
| D D M M A A A A      D D M M A A A A  |  |                         |                                |
| <b>3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS</b>   |  |                         |                                |
| <p>▶ <b>Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG</b></p> <p>A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).</p> <p>Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> |  |                         |                                |
| ▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG   |  |                         |                                |
| ▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG   |  |                         |                                |
| ▶ Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG  |  |                         |                                |
| ▶ Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo  |  |                         |                                |
| ▶ Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo   |  |                         |                                |
| ▶ Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo  |  |                         |                                |
| ▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG   |  |                         |                                |
| ▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG   |  |                         |                                |
| Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.   |  |                         |                                |
| <b>4. ASSINATURAS</b>   |  |                         |                                |
| <b>O(A) ESTUDANTE:</b>  |  |                         |                                |
| Nome: <u>Breite Brito Romão</u>   | Assinatura: <u>Breite Romão</u>  | Data: <u>02/11/2022</u> | D D M M A A A A                |
| <b>A ENTIDADE:</b>  |  |                         |                                |
| Nome: <u>Ricardo Ângelo Silva</u>   | Assinatura: <u>Ricardo Silva</u><br><small>(assinatura e carimbo)</small>      | Data: <u>02/11/2022</u> | D D M M A A A A                |
| <b>A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:</b>   |  |                         |                                |
| Nome: _____   | Assinatura: _____<br><small>(assinatura e carimbo)</small>                     | Data: _____             | D D M M A A A A                |

## Relatório de Estágio

### Anexo 2- Recursos Materiais

Sala de Cardio, Musculação e Estúdios

| Descrição                 | Qtd. | Descrição                | Qtd. |
|---------------------------|------|--------------------------|------|
| Passadeiras               | 6    | Rack c/ barra            | 1    |
| Bicicletas                | 5    | Shoulder press           | 1    |
| Elípticas                 | 4    | Polia alta dupla         | 1    |
| Remo                      | 2    | Banco Scott              | 1    |
| Banco de supino           | 2    | Multipower               | 1    |
| Banco de supino inclinado | 1    | Squat Machine            | 1    |
| Máquina supino inclinado  | 2    | Leg press                | 1    |
| Peck Deck                 | 1    | Leg extension            | 1    |
| Lat pulldown              | 1    | Leg extension unilateral | 1    |
| Lat pulldown machine      | 1    | Leg curl                 | 1    |
| Seated cable row          | 1    | Adductor machine         | 1    |
| Seated row machine        | 1    | Máquina de Gêmeos        | 2    |
| Banco para lombar         | 1    | Glúteo press             | 1    |
| Polia dupla ajustável     | 1    | Bancos ajustáveis        | 3    |

| Descrição        | Qtd. | Descrição                            | Qtd. |
|------------------|------|--------------------------------------|------|
| Barra de 8kg     | 2    | Discos de 20kg                       | 8    |
| Barra de 13kg    | 2    | Discos de 25kg                       | 8    |
| Barra de 20kg    | 3    | Kettlebell(4/8/10/12/16/20kg)        | 1*   |
| Barra W          | 1    | Halteres 1kg                         | 4    |
| Barra H          | 1    | Halteres 2kg                         | 10   |
| Discos de 1,25kg | 7    | Halteres 3kg                         | 6    |
| Discos de 2,5kg  | 8    | Halteres 4kg                         | 4    |
| Discos de 5kg    | 15   | Halteres (5/7,5/10/12,5/15/17,5kg)   | 4*   |
| Discos de 10kg   | 12   | Halteres (20/22,5/25/27,5/30/32,5kg) | 2    |
| Discos de 15kg   | 16   | Halteres (35kg/37,5/40/45/50kg)      | 2    |

## Relatório de Estágio

| Descrição                     | Qtd.      | Descrição                       | Qtd.      |
|-------------------------------|-----------|---------------------------------|-----------|
| Rack Crossfit                 | <b>1</b>  | Halteres(1,5/3,5/6/9/13,5/16kg) | <b>2*</b> |
| Bancos ajustáveis             | <b>2</b>  | Cordas para saltar              | <b>9</b>  |
| Banco abdominal               | <b>1</b>  | Elásticos com pegas             | <b>8</b>  |
| Barra T                       | <b>1</b>  | Trx                             | <b>1</b>  |
| Caixa de Pliometria           | <b>1</b>  | Battle rope                     | <b>2</b>  |
| Power bag(10/15/20kg)         | <b>1*</b> | Colchões                        | <b>19</b> |
| Bolas medicinais(2/3/8/10kg)  | <b>1*</b> | Fitballs                        | <b>36</b> |
| Kettlebell(4/8/10/12/16/20kg) | <b>1*</b> | Steps                           | <b>36</b> |
| Barra 20kg                    | <b>1</b>  | Barras de pump                  | <b>15</b> |
| Discos(5/10/15kg)             | <b>4*</b> | Discos de pump(1,25/2,5/5kg)    | <b>20</b> |
| Discos de 20kg                | <b>2</b>  | Trampolins                      | <b>27</b> |
| Bosus                         | <b>3</b>  | Caneleiras 2kg                  | <b>32</b> |
| Halteres(1/3kg)               | <b>20</b> | Caneleiras 3kg                  | <b>18</b> |
| Halteres 2kg                  | <b>40</b> | Aparelhagem                     | <b>2</b>  |

## Relatório de Estágio

### Anexo 3 -Ficha de observação – Sala de Exercício

| Atividade                      | Nº de Alunos  | Nível de alunos | Dia/Hora            |               |             | Instrutor    |
|--------------------------------|---|-----------------|---------------------|---------------|-------------|--------------|
| Plano de Treino                | 1   | Iniciante       | 19/11/2022<br>19h30 |               |             | Miguel Fange |
|                                | Elementos a observar  | Sim             | Não                 | Não Observado | Comentários |              |
| <b>Início da Aula</b>          | Cumprimentar os alunos no início da sessão.   | X               |                     |               |             |              |
|                                | Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento. |                 |                     | X             |             |              |
|                                | Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objectivos) no início.   | X               |                     |               |             |              |
|                                | Apresenta extensão dos conteúdos (para a aula seguinte) no final da sessão.                                   |                 |                     | X             |             |              |
| <b>Plano e Domínio de Aula</b> | Treino preparado (existência de plano de sessão) e treinada   | X               |                     |               |             |              |
|                                | Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)   | X               |                     |               |             |              |
|                                | Confiança e segurança durante o ensino  | X               |                     |               |             |              |
|                                | Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)  | X               |                     |               |             |              |
|                                | Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas                                  | X               |                     |               |             |              |
|                                | Apresentação de cuidados de segurança e higiene   | X               |                     |               |             |              |
|                                | Apresentação do objetivo do exercício   | X               |                     |               |             |              |
|                                | Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento                              | X               |                     |               |             |              |
|                                | Correção da Postura Corporal  | X               |                     |               |             |              |
|                                | Elogio ao cliente   | X               |                     |               |             |              |
| <b>Fim da Aula</b>             | Questionamento ao cliente (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)                          | X               |                     |               |             |              |
|                                | Despedida aos alunos no final da aula   | X               |                     |               |             |              |
|                                | Motivação no final da aula para a aula seguinte   | X               |                     |               |             |              |

## Relatório de Estágio



### Anexo 4 -Ficha de Observação – Aula de Grupo

| Atividade    | Nº de Alunos | Material Utilizado | Dia/Hora                     | Instrutor  |
|--------------|--------------|--------------------|------------------------------|------------|
| Alongamentos | 12           | Tapetes            | 28/11/2022<br>18h30 às 19h00 | Lara Silva |

|                                     | Elementos a observar  | Sim | Não | Não Observado | Comentários |
|-------------------------------------|---|-----|-----|---------------|-------------|
| <b>Início da Aula</b>               | Cumprimentar os alunos no início da sessão.   | X   |     |               |             |
|                                     | Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento. | X   |     |               |             |
|                                     | Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objectivos) no início.   |     |     | X             |             |
|                                     | Apresenta extensão dos conteúdos (para a aula seguinte) no final da aula.                                     |     |     | X             |             |
| <b>Plano e Domínio de Aula</b>      | Aula preparada (existência de plano de sessão) e treinada   | X   |     |               |             |
|                                     | Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)   | X   |     |               |             |
|                                     | Confiança e segurança durante o ensino  | X   |     |               |             |
|                                     | Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)   | X   |     |               |             |
| <b>Gestão e Organização da Aula</b> | Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido  | X   |     |               |             |
|                                     | Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado  | X   |     |               |             |
| <b>Comunicação</b>                  | Comunicação de forma clara e precisa  | X   |     |               |             |
|                                     | Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspectos essenciais  | X   |     |               |             |

## Relatório de Estágio

### Anexo 5 - Plano de aula de grupo

|  |   |
|--|---|
| <br><b>GIMNOFANGE</b> | <br><b>IPG</b><br><small>Politécnico da Guarda</small> |
| <b>Instrutor:</b> Beatriz Barranquinho   | <b>Local:</b> Gimnofange  |
| <b>Modalidade:</b> GAP<br><b>Tempo da sessão:</b> 30 minutos   | <b>Data:</b> 23/02/2023<br><b>Horário:</b> 18h30- 19h15   |
| <b>Nº de Alunos:</b> 10  | <b>Material:</b> Colchões; Caneleiras   |

| Plano de Aula Nº1  |   |               |
|--------------------|---|---------------|
|                    | Exercícios                                    | Tempo parcial |
| <b>Aquecimento</b> | Correr á volta da sala                        | 3'            |
|                    | Polichinelos                                  |               |
|                    | Afastar perna na lateral flexionando o joelho |               |
|                    | Puxar pé atrás e subir joelho ao peito        |               |

|                          | Exercícios  |
|--------------------------|---|
| <b>Parte Fundamental</b> | Agachamento (mãos atrás da cabeça) (10x)                            |
|                          | Lunge estático D+E (10x)  |
|                          | Lateral Lunge (10x)   |
|                          | Elevação da Bacia (10x)   |
|                          | Leg Pull Down c/ ou sem caneleiras D+E (10x )                       |
|                          | Em posição de 4, elevação da perna fletida com caneleiras D+E (10x) |
|                          | Elevação dos membros inferiores (10x)                               |
|                          | Prancha – (60'')  |

|                     |                                    |    |
|---------------------|------------------------------------|----|
| <b>Alongamentos</b> | Alongar todos os grupos musculares | 3' |
|---------------------|------------------------------------|----|

Anexo 6- Plano de Treino



GIMNOFANGE

PROGRAMA DE TREINO

Nome Client 1 Início em 1º Plano

Objetivos Hipertrofia (Aumento de Massa Muscular)

Treino Cardiovascular Ergômetro Passadeira Duração/Intensidade 10 mins

Treino com resistência

| Exercícios                  | Séries/Repetições | Carga | Grupo Muscular |
|-----------------------------|-------------------|-------|----------------|
| Sopino com barra            | 3x15 reps         |       |                |
| Chest Press                 | 3x15 reps         |       |                |
| Aberturas inclinadas        | 3x15 reps         |       |                |
| Bicep curl com halter       | 3x15 reps         |       |                |
| Bicep Martelo com barra H   | 3x15 reps         |       |                |
|                             |                   |       |                |
| Lat Pull Down               | 3x15 reps         |       |                |
| Pressão Horizontal          | 3x15 reps         |       |                |
| Pullover                    | 3x15 reps         |       |                |
| Trícep Pressão e/ou deitado | 3x15 reps         |       |                |
| Trícep Kickback             | 3x15 reps         |       |                |
|                             |                   |       |                |
| Prancha                     | 45" a 1 min.      |       |                |
| Twist com bola              | 3x15 reps         |       |                |
| Superman                    | 3x15 reps         |       |                |
|                             |                   |       |                |

Instrutor de Cardio e Musculação

## Relatório de Estágio

### Anexo7 – Ficha de Anamnese

#### Ficha de Recolha de Dados

|       |        |       |           |
|-------|--------|-------|-----------|
| Nome: | Idade: | Sexo: | Objetivo: |
|-------|--------|-------|-----------|

#### ▪ Anamnese

| Ficha de Anamnese   | Sim | Não |
|---|-----|-----|
| Tem histórico familiar de problemas cardíacos?                      |     |     |
| Tem história de doença cardíaca? (enfartes, insuficiência cardíaca) |     |     |
| Alergia a fármacos?   |     |     |
| Tem hipertensão arterial?   |     |     |
| Diabetes? Se sim, que tipo?   |     |     |
| Tem colesterol?   |     |     |
| Tem problemas articulares?  |     |     |
| É fumador?  |     |     |
| É sedentária?   |     |     |
| Apresenta alguma contra-indicação médica?                           |     |     |
| Alergias? (ao pó)   |     |     |

#### ▪ Composição Corporal

| Medida           | 1ª Avaliação | 2ª Avaliação | 3ª Avaliação | 4ª Avaliação |
|------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Altura           |              |              |              |              |
| Peso             |              |              |              |              |
| IMC              |              |              |              |              |
| Bioimpedância    | 1ª Avaliação | 2ª Avaliação | 3ª Avaliação | 4ª Avaliação |
| Peso             |              |              |              |              |
| % Massa Gorda    |              |              |              |              |
| % Massa Muscular |              |              |              |              |
| Gordura Visceral |              |              |              |              |



Anexo 8 – Cartazes Workout Challenge Gimnofange

 **Workout Challenge Gimnofange**  
3 a 8 de Abril

 **10 Flexões**  
 **5 Squat Jumps**  
 **15 Abs Toe Touch**

Realizar 2 séries no menor tempo possível

**Inscreve-te!**

 **Workout Challenge Gimnofange**  
10 a 15 de Abril

 **Plancha**

Realizar o melhor tempo possível

**Inscreve-te!**



 **Workout Challenge Gimnofange**  
17 a 22 de Abril

 **10 Jumping Lunges**  
 **10 Burpees**  
 **20 Heel Touches**

Realizar 2 séries no menor tempo possível

**Inscreve-te!**



 **Workout Challenge Gimnofange**  
24 a 29 de Abril

 **Corrida 1 Km**

Realizar o melhor tempo possível

**Inscreve-te!**