

Relatório de Estágio

Andreia Pinto Ribeiro

Desporto

jun | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

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

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

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

**Andreia Pinto Ribeiro
Junho / 2023**

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

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

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

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

Tutor: Ricardo Jorge Gonçalves Simão

Andreia Ribeiro

Junho / 2023

Polis Fitness Club



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

Estágio realizado na entidade Polis Fitness Club

Andreia Pinto Ribeiro

Relatório de estágio realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 3º ano da Licenciatura em Desporto no menor de Exercício Físico e Bem-estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto para a conclusão e obtenção do grau de Licenciatura em Desporto.

Coordenadora de Estágio: Professora Doutora Natalina Roque Casanova (ESECD)

Tutor de Estágio: Ricardo Jorge Gonçalves Simão

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, 6300-877 Guarda

Telefone: 925008400

Supervisor no Local de Estágio: Ricardo Jorge Gonçalves Simão

Discente: Andreia Pinto Ribeiro

Número de aluno: 1704551

Curso: Licenciatura em Desporto

Data de Início de Estágio: 21 de setembro de 2022

Data de Fim: 15 de junho de 2023

Agradecimentos

O tempo passa tão rápido, e tão rápido se passaram três anos, um pouco diferentes do normal, pois tivemos o *Covid-19* que quando entrou nas nossas vidas, obrigou-nos a ficar “enclausurados”, cada um no seu mundo. Nosso primeiro ano desta etapa, resumiu-se ao *Zoom*, mas felizmente foi uma fase que foi terminando aos poucos e que nos deixou regressas à vida escolar nos dois anos seguintes.

O convívio com os colegas, as aulas presenciais com os professores, tornaram a nossa vida mais feliz, mais sociável, cheia de conquistas e superações.

Começo por agradecer aos meus pais e ao meu irmão, que são as pessoas mais importantes da minha vida, que me ajudaram muito e sempre estiveram presentes para mim. Foram aqueles que nunca me deixaram na mão e que sempre me incentivaram a dar o meu melhor, mesmo naqueles momentos mais difíceis que encontrei ao longo deste percurso, sempre me deram todo o apoio necessário para nunca desistir e concluir o que me tinha proposto fazer. Toda a minha família e amigos que sempre me incentivaram e nunca me deixaram desistir.

O meu obrigado à minha coordenadora de estágio, Professora Doutora Natalina Roque Casanova e também ao tutor de estágio, Ricardo Simão, por todo o apoio, disponibilidade e ensinamentos que me propuseram.

Agradeço também a todo o staff do *Polis Fitness Club*, por me terem aturado, e me terem dado a oportunidade de aprender, de evoluir e também por terem estado presentes nesta fase final da minha Licenciatura.

Aos meus colegas de estágio, Alice Sousa, Diogo Fiqueli e Pedro Matos, obrigado por todo o apoio, amizade e suporte partilhado, principalmente este ano, vocês foram uma grande referência de dedicação, trabalho, empenho, aventura e superação.

Agradecer às lindas amigadas que a Guarda me proporcionou, por todo o apoio, todos os momentos de união, todas as risadas, brincadeiras e por todos os obstáculos que ultrapassámos juntos.

Por fim, e não menos importante, agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda e a todo o corpo docente deste curso por todos os momentos de aprendizagem ao longo destes três anos de licenciatura.

Resumo

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-estar, do terceiro ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), serve o presente documento como base, de todo o trabalho desenvolvido em estágio curricular. Este estágio, decorreu no *Polis Fitness Club*, ginásio situado na cidade da Guarda, e teve início a 21 de setembro de 2022 e término a 15 de junho de 2023.

Teve como objetivo, aplicar os conhecimentos teóricos e práticos abordados e adquiridos ao longo da licenciatura, e também enriquecer esses conhecimentos juntamente com a aprendizagem no próprio ginásio, o sentirmos a realidade do dia-a-dia do mundo do trabalho, nesta área.

Neste relatório vou tentar mostrar todo o trabalho feito nestes meses de estágio e por todas as fases que passei durante o mesmo. Todas as áreas de intervenção onde pude ver e colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos e o melhoramento dos mesmos.

Em todas as áreas desenvolvidas no *Polis Fitness Club*, comecei sempre pelo processo de observação e só no após iniciei um contacto físico com o público-alvo, que foi evoluindo de forma progressiva e variada, dependendo da área interveniente.

Ao longo deste processo, houve grandes melhorias a nível da responsabilidade, assiduidade, pontualidade, empenho, trabalho de equipa, profissionalismo, comunicação e humildade.

Palavras-chave: Estágio Curricular, sala de exercício, aulas de grupo, prescrição de exercício, *Polis Fitness Club*.

Índice

Ficha de Identificação.....	IV
Agradecimentos.....	V
Resumo.....	VI
Índice.....	VII
Índice de Figuras.....	IX
Índice de Tabelas.....	X
Índice de Gráficos.....	XI
Índice Siglas.....	XII
Introdução.....	1
Parte I - Caraterização e Análise da Entidade Acolhedora.....	2
1 - Caraterização da Entidade e enquadramento da cidade.....	2
1.1 Estrutura Organizacional e Recursos Humanos.....	2
1.2 Recursos Espaciais e Materiais.....	3
1.3 Aulas de Grupo.....	6
1.4 Horário de Funcionamento.....	9
1.5 Canais de Comunicação.....	11
1.6 População Alvo.....	11
Parte II - Objetivos e Planeamento de Estágio.....	12
2 - Objetivos e Planeamento de Estágio.....	12
2.1 Áreas de Intervenção.....	12
2.2 Fases de Intervenção e sua calendarização.....	13
2.3 Objetivos.....	14
2.3.1 Objetivos Gerais.....	14
2.3.2 Objetivos Específicos.....	15
2.4 Horários de Estágio.....	15
Parte III - Atividades Desenvolvidas.....	17
3 - Atividades Desenvolvidas durante o estágio.....	17
3.1 Aulas de Grupo.....	17
3.2 Atividades Diárias.....	18
3.3 Sala de Exercício.....	19
3.3.1 Prescrição de exercício físico.....	19
3.3.2 Estudos-Caso.....	28

3.3.2.1 Sujeito A.....	28
3.3.2.2 Sujeito B.....	33
3.3.2.3 Sujeito C.....	35
3.4 Projetos Aplicados.....	38
3.4.1 Concurso de Disfarces.....	38
3.4.2 Aniversário do Ginásio.....	38
3.4.3 Maio: Mês do Coração.....	40
3.5 Atividades Complementares - Formações.....	42
3.5.1 Fórum de Empregabilidade.....	42
3.5.2 III Encontro de Montanha.....	42
Parte IV - Reflexão Final.....	44
Parte V - Referências Bibliográficas.....	45
Parte VI - Anexos.....	47

Índice de Figuras

Fig.1 - Organograma Entidade Acolhedora.....	2
Fig.2 - Zona Cardiovascular.....	3
Fig.3 - Zona de Musculação.....	3
Fig.4 - Zona de Pesos Livres.....	4
Fig.5 - Zona de Treino Funcional.....	4
Fig.6 - Sala de Avaliação.....	4
Fig.7 - Espaço <i>Kids</i>	4
Fig.8 - Estúdio 1.....	5
Fig.9 - Estúdio 2 e 3.....	5
Fig.10 - Estúdio 4.....	5
Fig.11 - Antigo mapa semanal aulas de grupo.....	9
Fig.12 - Novo mapa semanal aulas de grupo.....	9
Fig.13 - Horário Semanal Estagiários (meses pares)	15
Fig.14 - Horário Semanal Estagiários (meses ímpares)	15
Fig.15 - Cartaz do Concurso de Disfarces de <i>Halloween</i>	38
Fig.16 - Cartaz do Aniversário.....	39
Fig.17 - Cartaz das aulas da atividade.....	39
Fig.18 - Fotografia de grupo da aula de <i>Zumba</i>	39
Fig.19 - Poster da atividade promocional.....	40
Fig.20 - Fotografia de grupo da aula de Mobilidade.....	41
Fig.21 - Fotografia de grupo da aula de <i>Crosstraining</i>	41
Fig.22 - Fotografia de grupo da aula de <i>Jump</i>	41
Fig.23 - Fotografia de grupo da aula de <i>Zumba</i>	41

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Calendarização das fases.....	13
Tabela 2 - Tabelas do número de aulas observadas, “sombra” e aulas dadas.....	17
Tabela 3 - Fatores de Risco cardiovasculares, Adaptado de ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2013).....	19
Tabela 4 - Linhas orientadoras da estratificação de riscos (American College of Sports Medicine, 2013).....	19
Tabela 5 - Valores dos Sinais Vitais (American College of Sports Medicine, 2013).....	20
Tabela 6 - Valores Normativos de Índice de Massa Corporal.....	20
Tabela 7 - Tabela dos valores de referência de massa gorda (Lohman, Roche, & Martorell, 1998).....	21
Tabela 8 - Equação para estimar o VO ₂ máximo.....	22
Tabela 9 - Classificação da aptidão cardiorrespiratória nas Mulheres (American College of Sports Medicine, 2013).....	22
Tabela 10 - Classificação da aptidão cardiorrespiratória nos Homens (American College of Sports Medicine, 2013).....	23
Tabela 11 - Valores normativos de flexões de braços por idade e sexo (Canadian Society for Exercise Physiology, 2003).....	25
Tabela 12 - Valores normativos de abdominais por idade e sexo (Canadian Society for Exercise Physiology, 2003).....	26
Tabela 13 - Comparação das 3 avaliações da Composição Corporal do Sujeito A.....	29
Tabela 14 - Comparação das 3 avaliações da Composição Corporal do Sujeito B.....	34
Tabela 15 - Comparação das 2 avaliações da Composição Corporal do Sujeito C.....	36

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Comparação das 3 avaliações da Pressão Arterial do Sujeito A.....	28
Gráfico 2 - Comparação das 3 avaliações da Frequência Cardíaca do Sujeito A.....	29
Gráfico 3 - Comparação das 2 avaliações da resistência muscular do Sujeito A.....	30
Gráfico 4 - Comparação da velocidade das 2 avaliações da aptidão cardiorrespiratória do Sujeito A.....	30
Gráfico 5 - Comparação da FC após o teste das 2 avaliações da aptidão cardiorrespiratória do Sujeito A.....	31
Gráfico 6 - Comparação do VO ₂ máximo das 2 avaliações da aptidão cardiorrespiratória do Sujeito A.....	31
Gráfico 7 - Comparação das 3 avaliações da Pressão Arterial do Sujeito B.....	33
Gráfico 8 - Comparação das 3 avaliações da Frequência Cardíaca do Sujeito B.....	33
Gráfico 9 - Comparação das 2 avaliações da Pressão Arterial do Sujeito C.....	35
Gráfico 10 - Comparação das 2 avaliações da Frequência Cardíaca do Sujeito C.....	35

Siglas

- CV - Cardiovascular;
- IMC - Índice de Massa Corporal;
- PAS - Pressão Arterial Sistólica;
- PAD - Pressão Arterial Diastólica;
- mL - mililitros;
- Kg - quilogramas;
- Min. - Minutos;
- Máx. - Máximo;
- MSD - Membro Superior Direito;
- MSE - Membro Superior Esquerdo;
- MID - Membro Inferior Direito;
- MIE - Membro Inferior Esquerdo;
- Km - quilómetros;
- PA - Pressão Arterial

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-estar, do terceiro ano da Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), realizei este relatório de estágio, sob a orientação da coordenadora de estágio.

O estágio Curricular, contempla um processo de iniciação, integração, consolidação e aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos de licenciatura, e por isso é considerado um período de grande relevância, pois permite-nos uma inserção direta em contexto de trabalho, usufruindo de experiências com outros profissionais da área e articulando a teoria aprendida com a prática no dia-a-dia.

O ginásio *Polis Fitness Club*, que se situa na cidade da Guarda, foi o local por mim escolhido, devido a um conjunto de razões muito importantes: uma possível oportunidade de emprego futuro, ser um espaço amplo com uma grande diversidade de equipamentos, uma grande variedade de modalidades, para não falar da equipa dinâmica, multidisciplinar e muito profissional que me ajudou na integração e na evolução. A minha preferência são as aulas de grupo, tema por que tenho muito interesse e devido à variedade de aulas existentes no ginásio e número considerável de clientes nesta área, posso dizer que evolui muito profissionalmente.

Este estágio, decorreu durante sensivelmente 9 meses, tendo início no dia 21 de setembro de 2022 e o término no dia 15 de junho de 2023, período em que me pude dedicar nas diferentes áreas de intervenção, principalmente nas aulas de grupo, a minha praia, e sala de exercícios.

No que diz respeito ao presente relatório, este está dividido em 6 partes: caracterização e análise da entidade acolhedora, objetivos e planeamento do estágio, atividades desenvolvidas, reflexão final, referências bibliográficas e anexos.

Parte I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1 - Caracterização da Entidade e enquadramento com a cidade:

Guarda, cidade Portuguesa mais alta, com cerca de 1056 metros de altitude. É capital de distrito e está localizada na Região Centro de Portugal.

É limitada a Nordeste pelo Município de Pinhel, a Leste por Almeida, Sudoeste pelo Sabugal e a Sul por Belmonte e Covilhã, a Oeste por Manteigas e Gouveia, e a Noroeste por Celorico da Beira.

O ginásio *Polis Fitness Club* localiza-se na rua 4 de Outubro - Zona Industrial da Guarda-Gare, na cidade da Guarda e foi inaugurado em fevereiro de 2018, com um conceito de valorizar o desporto e o lazer tendo como objetivos o bem-estar físico, equilíbrio mental e estabilidade emocional dos seus clientes.

Possui um site próprio, <https://polisfitclub.pt/>, no qual se pode consultar uma variedade de modalidades, eventos, desafios semanais e muito mais.

1.1 - Estrutura Organizacional e Recursos Humanos:

De acordo com a estrutura organizacional do ginásio, podemos encontrar o organograma apresentado na figura 1. Aqui, podemos observar que a Entidade dispõe de vários recursos humanos, com funções, cargos e responsabilidades distintas, mas que colaboram e trabalham todos como uma equipa para o sucesso do ginásio.

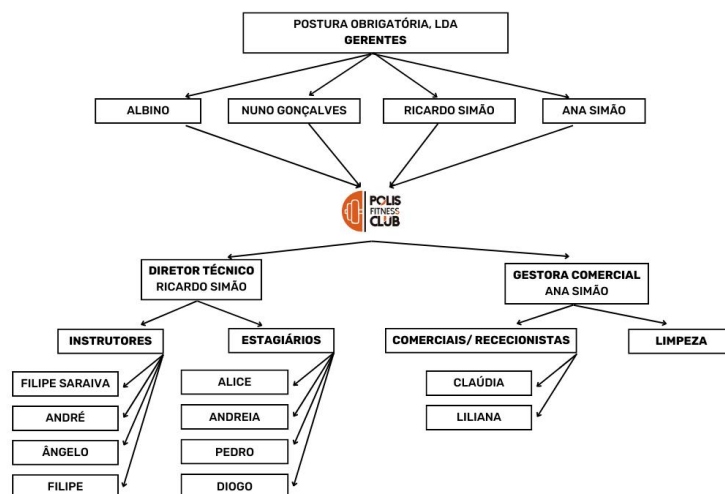


Figura 1 - Organograma Entidade Acolhedora

1.2 - Recursos Espaciais e Materiais:

Relativamente ao ginásio, este dispõe de vários espaços, posicionados em 2 pisos:

No piso 0 temos a receção, balneários feminino e masculino, existindo também um para deficientes. Neste piso, ainda podemos observar um espaço amplo que funciona como sala de exercício.

No piso 1, existem três estúdios destinados à realização das aulas de grupo.

Sala de Exercício

A sala de exercício, é composta por cinco zonas:

- **Zona cardiovascular:** onde se encontram todos os equipamentos ergómetros, como por exemplo as passadeiras, as bicicletas e as elíticas. (Fig. 2)

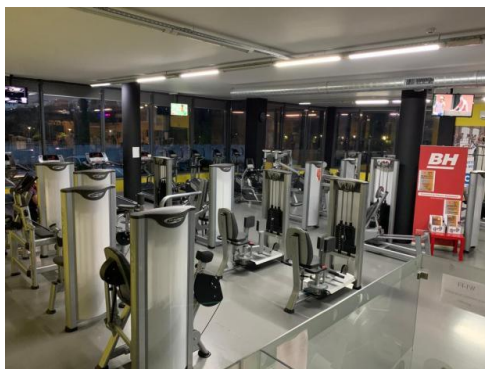


Figura 2 - Zona Cardiovascular

- **Zona de máquinas de musculação:** na qual se encontram as diversas máquinas para treinar os vários grupos musculares (Fig. 3)

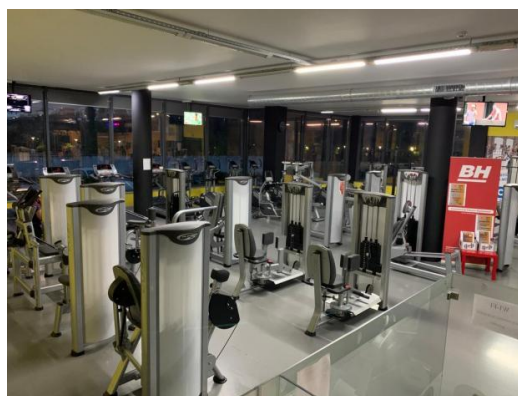


Figura 3 - Zona de Musculação

- **Zona de pesos livres:** onde se encontram os halteres, discos e barras de musculação (Fig. 4)



Figura 4 - Zona de Pesos Livres

- **Zona de *crossfit*:** encontram-se *racks* e pavimentos próprios para esse tipo de treino.

- **Zona de treino funcional:** é um espaço com uma grande estante com bolas medicinais, *sandbags*, elásticos, *fitballs*, *bosus*, *kettlebells* e tapetes. (Fig. 5)



Figura 5 - Zona de Treino Funcional

Neste espaço, ainda existe uma pequena sala onde se fazem as avaliações aos clientes (Fig. 6) e um pequeno espaço *kids*, para as crianças se entreterem enquanto aguardam pelos seus familiares (Fig. 7).



Figura 6 - Sala de Avaliação

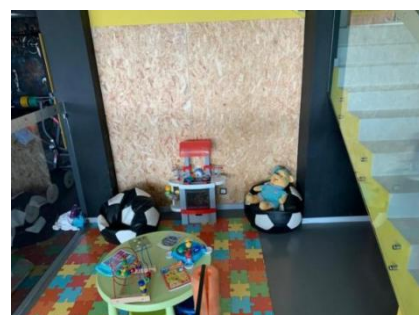


Figura 7 - Espaço *kids*

Salas das aulas de grupo

Estúdio 1: é um espaço situado no piso 1, onde decorrem algumas aulas de grupo, como *Zumba*, *Step*, *Jump*, *Crosstraining*, *Mind*, *TRX*, Alongamentos, *Fight*, *Pump*, *Core* e Mobilidade.



Figura 8 - Estúdio 1

Estúdios 2 e 3: é um espaço situado no piso 1, onde decorrem as aulas de *cycling* e *crossbike*.

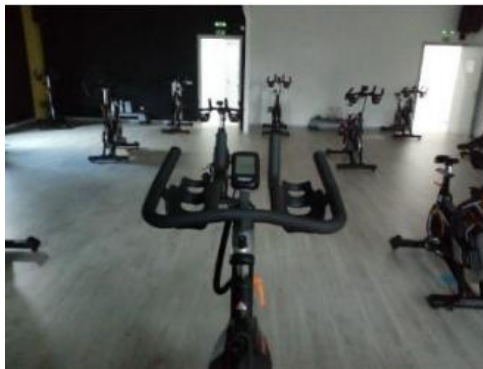


Figura 9 - Estúdios 2 e 3

Estúdio 4: é um espaço localizado no piso 1, onde decorrem algumas aulas, como Pilates, Reeducação Postural, *Strong Booty* e Hipopressivos.

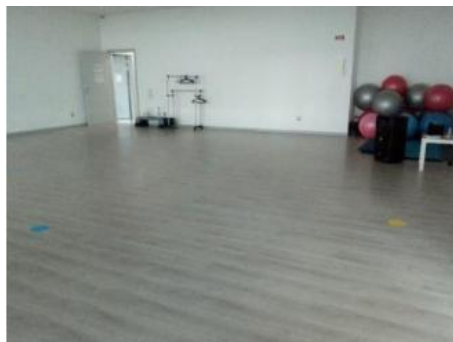


Figura 10 - Estúdio 4

1.3 - Aulas de Grupo

Em referência às aulas de grupo, eis as que fazem parte do mapa de aulas a realizar:

- **Zumba:** é uma aula onde se misturam movimentos aeróbios com dança, ao som de vários tipos de música, seja ela pop, latina, merengue, salsa, entre outras. Esta aula traz muita animação e boa disposição, melhorando a saúde e o humor dos clientes. O trabalho predominante é o cardiovascular e a resistência muscular.
- **Step:** é uma modalidade muito simples, que consiste em fazer exercícios em cima de um *step*, ao som de música. Esses exercícios fazem movimentar os braços e as pernas, trabalhando não só a parte cardiovascular, mas também a coordenação. A dificuldade dos movimentos realizados pode ser regulada por dois fatores: a altura do *step* e a intensidade dos movimentos.
- **Jump:** é uma atividade aeróbia de baixo impacto que melhora a capacidade cardiorrespiratória e aumenta a massa magra. É realizada em cima de um minitrampolim, é muito divertida e intensa e pode trazer bons resultados a pessoas que pretendam emagrecer.
- **CrossTraining:** é uma modalidade com diferentes modos de treino, capaz de desenvolver uma boa capacidade física geral, estimulando a utilização de diferentes vias metabólicas e diferentes recursos materiais. Nesta aula faz-se um trabalho de força de resistência muscular, para todo o corpo.
- **Mind:** é uma modalidade que nos leva ao relaxamento, promovendo uma sensação de tranquilidade, também recorrendo a técnicas de respiração. Tem como benefícios o aumento do foco, concentração e da calma. Trabalha a relação entre o corpo e a mente.
- **TRX:** é uma modalidade de treino em suspensão, onde se trabalha a resistência, força, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória. O equipamento que se utiliza são duas tiras de nylon resistentes que servem para apoiar os pés e as mãos.

- **Alongamentos:** modalidade que trabalha o corpo e a mente, com a execução de técnicas de respiração, relaxamento e mobilização, promovendo o aumento da flexibilidade e uma melhoria na postura.

- **Fight:** é uma modalidade patenteada pela *YourFitPrograms®*, onde se faz um trabalho cardiovascular com a utilização de técnicas de luta energéticas e desafiantes. Com a utilização de artes marciais, o seu principal objetivo é a melhoria cardiovascular, a tonificação muscular e a perda de gordura devido ao gasto calórico que decorre na execução dos exercícios.

- **Pump:** modalidade patenteada pela *YourFitPrograms®*, que apresenta um programa de treino de força, com barras e discos, onde conseguimos trabalhar, durante quarenta e cinco minutos, os principais grupos musculares (pernas, costas, peito, ombros, braços e abdominal), com o acompanhamento de música.

- **Core:** modalidade com o objetivo de treinar os músculos abdominais e/ou toda a zona média do corpo. É desta zona que advém toda a força necessária para a realização de exercícios que executamos habitualmente. Com esta modalidade, para além dos músculos abdominais, também podemos fortalecer as costas, melhorar a postura, minimizar o risco de lesões e aumentar a flexibilidade.

- **Cycling:** é uma modalidade de carácter aeróbio, de treino cardiovascular, que é feito em cima de uma bicicleta. É uma aula segura e fácil, sendo acessível a todos os clientes para conseguirem atingir os seus objetivos. Tem várias mudanças de ritmo, resistência, intensidade e de música, levando os clientes a uma melhoria do estilo e qualidade de vida.

- **Crossbike:** é uma modalidade desportiva completa, que melhora não só a nossa condição física a nível cardiovascular, como também a nível muscular. Esta aula é feita em cima da bicicleta e também fora dela, porque não só pedalamos, como também fazemos exercícios de força muscular.

- **Mobilidade:** é uma aula que trabalha a relação entre o corpo e a mente e que visa a melhoria da mobilidade articular e muscular. Tem como principais objetivos a melhoria da performance na realização de alguns movimentos, aumento da amplitude de movimento e a prevenção de lesões.
- **Pilates:** é uma modalidade onde se promove o equilíbrio entre o corpo e a mente, desenvolvendo corpos fortes e flexíveis, com o objetivo de compreender melhor o funcionamento do nosso corpo, levando a uma melhoria na qualidade de vida.
- **Reeducação Postural:** é uma modalidade de reforço para cuidar das nossas costas. Tem como objetivo prevenir alterações na coluna, como a escoliose e a hiperlordose, ajudando a melhorar a postura e a respiração.
- **Strong Booty:** é a mesma modalidade que o *YourFitBooty*, é um tipo de treino intenso para o glúteo. Foca-se em vários exercícios para conseguir ter um glúteo forte. Para além de trabalhar o glúteo, também se trabalham as pernas e o *core*, com a utilização de uma *mini-band*.
- **Hipopressivos:** é uma modalidade treino respiratório e postural. O principal objetivo é o desenvolvimento da musculatura do tronco: a musculatura mais profunda da região posterior e abdominal para prevenir o aparecimento de lesões, tais como a hérnia discal, as disfunções do pavimento pélvico, etc.

Para além dos espaços físicos caracterizados anteriormente, as tabelas com o material existente no ginásio, encontram-se no Dossier.

1.4 - Horário de Funcionamento:

O ginásio tem o seguinte horário de funcionamento:

- Dias úteis: 7:30h - 22h;
- Sábados: 9:00h - 18:00h;
- Domingos e Feriados: 9:00h - 13:00h

Durante este período, as aulas de grupo são lecionadas conforme um mapa de aulas definido e afixado, tanto nas redes sociais (*facebook* e *instagram*) como na receção do ginásio.



Figura 11 - Antiga mapa semanal aulas de grupo

Dia 2 de maio de 2023, entrou em vigor o novo mapa semanal de aulas de grupo do ginásio, com algumas alterações.



Figura 12 - Novo mapa semanal aulas de grupo

1.5 - Canais de Comunicação

O ginásio dispõe de vários canais e meios de comunicação que utiliza para fazer chegar aos seus clientes todo o tipo de informação sobre aulas, horários, eventos e demais informações relevantes:

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

1.6 - População-Alvo

O ginásio recebe muitos clientes, de diversas faixas etárias, com idades compreendidas entre os 14 e os 80 anos de idade, não apresentando nenhuma restrição a qualquer indivíduo que pretenda frequentar os serviços disponíveis.

É considerado como sendo um ginásio misto com aulas de grupo e de treino em sala de exercício, tendo muita afluência de segunda a sexta-feira a partir das 18 horas.

A sala de exercício, apresenta uma população-alvo, na maioria masculina, tendo uma pequena percentagem de clientes do sexo feminino. Nas aulas de grupo, é o oposto, a maioria dos clientes é do sexo feminino, existindo uma pequena percentagem do sexo masculino, com exceção das aulas de *Cycling* e *Crossbike*, em que o género masculino é o predominante.

Na sala de exercício a grande maioria dos clientes é do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos de idade. Também podemos observar clientes entre os 45 e os 60 anos do sexo masculino, mas num número reduzido. No sexo feminino também existe clientes com idades compreendidas entre os 20 e os 55 anos, mas sendo um número reduzido.

Já nas aulas de grupo, verifica-se o oposto. A maioria são clientes do sexo feminino com idades compreendidas entre os 18 e os 70 anos de idade. Também se observam clientes do sexo masculino nestas aulas com idades compreendidas entre os 30 e os 60 anos de idade.

A aula de *cycling*, à exceção das outras aulas, é a que tem mais clientes do sexo masculino.

Parte II - Objetivos e Planeamento do Estágio

2 - Objetivos e Planeamento do Estágio

2.1 Áreas de Intervenção

O estágio, que decorreu no ginásio *Polis Fitness Club*, tem diversas fases de intervenção a realizar tanto na sala de exercício, como nas aulas de grupo.

Sala de Exercício:

- Conhecer o espaço físico e os recursos disponíveis para a realização dos exercícios;
- Avaliar a dinâmica da sala, em questão;
- Interação com os clientes, os primeiros contactos.

Aulas de Grupo:

- Uma primeira fase, é a observação das diversas aulas de grupo, existentes no ginásio, conhecer a dinâmica de cada aula, de cada coreografia e a interação do instrutor com o cliente;
- Após a observação, fazemos de sombras, ou seja, colocamo-nos ao lado do instrutor para ir ajudando a exemplificar os exercícios;
- Instrução das aulas, começando por uma faixa, depois duas, metade da aula, até que chegámos ao ponto de lecionar uma aula completa.
- Interagir com a população que frequenta e/ou não frequenta o ginásio, realizando atividades dinamizadas pelo ginásio.

2.2 - Fases de Intervenção e sua calendarização

Fase de Integração e Planeamento:

- Esta fase coincidiu com o meu início no ginásio, a 21 de setembro de 2022, onde comecei por fazer observação e integração no local, tendo tido algumas reuniões tanto com o tutor como com a coordenadora de estágio sobre o funcionamento do mesmo.

Fase de Intervenção:

- **Sala de Exercício:** nesta área, irei começar por analisar e observar os clientes na sala de exercício. Depois começar a dar alguns feedbacks da execução técnica dos exercícios, sempre que fosse necessário. Posteriormente, orientar planos de treino aos clientes que os pretendessem e/ou aconselhá-los em algum tipo de dúvida.
- **Aulas de grupo:** a 8 de novembro de 2022, comecei por fazer sombra nas aulas de grupo. Sendo atividades que estou mais à vontade, não demorei muito a dar algumas faixas musicais das respetivas aulas. *Step, Zumba, Jump, Crosstraining, Localizada* e Alongamentos foram as aulas que lecionei durante o estágio.

Fase de Conclusão e Avaliação:

- Esta fase relaciona-se com o término do estágio, a 15 de junho de 2023, passando por algumas avaliações finais, como a realização do relatório final de estágio e a entrega do dossier, segundo as normas de Avaliação da Unidade Curricular de Estágio.

Calendarização das fases de intervenção:

Tabela 1 - Calendarização das fases

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Observação	X	X								
Aulas “sombra”			X	X	X	X	X	X	X	X
Aulas lecionadas			X	X	X	X	X	X	X	X

2.3 - Objetivos

Tendo em consideração que o processo de estágio é um período com várias fases, os seus objetivos foram divididos em:

2.3.1 - Objetivos Gerais

- Observar, analisar e desenvolver as técnicas utilizadas nas atividades desenvolvidas pelos instrutores do ginásio;
- Adquirir mais competências e práticas;
- Aperfeiçoar competências de trabalho que possibilitem desenvolver todas as atividades com grande profissionalismo;
- Desenvolver uma boa comunicação e criar empatia com os clientes de forma a incentivá-los à prática do exercício físico.

2.3.2 - Objetivos Específicos

Sala de Exercício:

- Ajudar os clientes a corrigir posturas a nível da técnica e alguns erros mais comuns;
- Utilizar corretamente as máquinas existentes no ginásio;
- Avaliar e prescrever treinos para os clientes de acordo com os seus objetivos.

Aulas de Grupo:

- Observar as diversas aulas de grupo existentes no ginásio;
- Conhecer a dinâmica das aulas, aplicar e adequar as diferentes metodologias às diferentes aulas a lecionar;
- Adquirir autonomia para colaborar nas aulas e a seu tempo, lecionar as mesmas;
- Organizar aulas de grupo;
- Promover atividades junto da comunidade para a promoção das aulas de grupo.

2.4 - Horário do Estágio

Para o ginásio *Polis Fitness Club*, fomos estagiar quatro alunos do Instituto Politécnico da Guarda, do curso da Licenciatura de Desporto, ficando em duplas, raparigas/rapazes, tendo, assim, dois horários diferentes a rodar pelos diversos meses: um horário para os meses pares e outro para os meses ímpares.

O estágio, teve início no dia 21 de setembro de 2022 e um término a 15 de junho de 2023, como uma duração de 420 horas repartidas pelo período completo de estágio. De segunda a sexta-feira realizámos um total de 12 horas e 30 minutos semanais.

O total de horas realizadas foram de 442 horas e 35 minutos.



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		

Figura 13 - Horário Semanal Estagiários (meses pares)



HORÁRIO DE ESTAGIÁRIOS



IPG

2022/2023

MÊS IMPAR (NOVEMBRO; JANEIRO; MARÇO; MAIO)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ				<u>09:30 – 12:00</u> PEDRO DIOGO	<u>09:30 – 12:00</u> ALICE ANDREIA		
TARDE			<u>16:30 – 19:00</u> PEDRO DIOGO	<u>15:30 – 18:00</u> ALICE ANDREIA	<u>14:30 – 17:00</u> PEDRO DIOGO		
FIM DE TARDE/NOITE	<u>18:00 – 20:30</u> PEDRO DIOGO	<u>18:00 – 20:30</u> ALICE ANDREIA	<u>18:00 – 20:30</u> ALICE ANDREIA	<u>18:00 – 20:30</u> PEDRO DIOGO	<u>18:00 – 20:30</u> ALICE ⁽¹⁾ ANDREIA ⁽¹⁾		

⁽¹⁾ – Horário de 15 em 15 dias (Andreia segunda e Alice na quinta)

Figura 14 - Horário Semanal Estagiários (meses ímpares)

Parte III - Atividades Desenvolvidas

3 - Atividades Desenvolvidas durante o Estágio

Ao longo de todo o estágio curricular, houve uma constante participação e evolução nas duas áreas: sala de exercício e aulas de grupo.

No início, tive alguma dificuldade na adaptação na sala de exercício, uma vez que não estava muito familiarizada com o contexto da mesma.

Nas aulas de grupo, estava mais à vontade, porque são atividades que já tinha realizado, já conhecia minimamente a dinâmica das mesmas e é uma área que tem tudo a ver comigo.

3.1 - Aulas de grupo

No início do estágio, e após conversa com o tutor, foi decidido que numa primeira fase iria fazer um trabalho de observação de maneira a visualizar a dinâmica das aulas de grupo e a interação dos instrutores com os seus alunos.

Passado este período de observação, iniciei uma segunda fase com intervenção direta nas aulas, fazendo de “sombra”, ou seja, aprendi as coreografias a dar, e durante as aulas ficava ao lado do instrutor a fazer os mesmos exercícios que ele, com o mesmo ritmo e a mesma intensidade. Estas aulas ajudaram-me a ter algumas noções sobre a postura a adotar, como gerir o clima da aula e também a organização de cada tipo de aula.

Mesmo fazendo de “sombra”, também fui dando algumas faixas, sempre sob a orientação do instrutor. Até meados de fevereiro de 2023, as aulas de grupo eram feitas como sombra e/ou dando uma, duas, três faixas, evoluindo até dar metade de uma aula.

As primeiras faixas dadas por mim, não correram muito bem. Havia muitos nervos à mistura e os alunos como não me conheciam estavam meio desconfiados. Estas aulas “sombra” com as faixas dadas por mim, levaram a que começasse a existir uma confiança maior em mim, os alunos começaram a conhecer-me e a sentirem-se mais à vontade comigo, o que originou a minha evolução enquanto “instrutora”.

A partir do mês de fevereiro de 2023, comecei a lecionar aulas completas: *Jump* e *Step* em fevereiro, *Crosstraining* em março, *Zumba* em abril, *Localizada* em maio e *Alongamentos* em junho.

Aqui foi a concretização de objetivos propostos, por mim, para estas atividades.

3.2 - Atividades Diárias

Referente a este ponto, vou falar sobre as aulas que lecionei e estou a lecionar no ginásio, durante o percurso do meu estágio.

Durante este período de estágio, na área das aulas de grupo, tive a oportunidade de poder lecionar aulas, após ter passado por uma fase de observação e outra fase de sombra, ou seja, após ter aprendido todos os movimentos de uma determinada aula, ficava ao lado do instrutor, mostrando os exercícios da mesma maneira e ao mesmo ritmo. Comecei aos poucos, passando por uma fase de leção de algumas faixas musicais em algumas aulas de grupo. A partir daí, fui lecionando metade das aulas até chegar à leção completa das aulas de grupo.

As aulas onde lecionei, foram as seguintes: *Step*, *Zumba*, *Jump*, *Crosstraining*, *Localizada* e *Alongamentos*.

Tabela 2 - Tabelas do número de aulas observadas, "sombra" e aulas dadas

Aulas Observadas		Aulas "Sombra"		Aulas Dadas	
Modalidade	Nº	Modalidade	Nº	Modalidade	Nº
<i>Core</i>	2	<i>Mobilidade</i>	1	<i>Alongamentos</i>	3
<i>Crosstraining</i>	1	<i>Localizada</i>	1	<i>CrossTraining</i>	3
<i>Cycling</i>	2	<i>Zumba</i>	2	<i>Jump</i>	1
<i>Fight</i>	1	<i>Crosstraining</i>	1	<i>Localizada</i>	1
<i>Localizada</i>	2	<i>Alongamentos</i>	1	<i>Step</i>	15
<i>Mind</i>	2			<i>Zumba</i>	28
<i>Mobilidade</i>	2				
<i>TRX</i>	2				
<i>Pump</i>	2				
<i>Zumba</i>	2				

3.3 Sala de Exercício

Durante a realização deste estágio, na área da sala de exercício, tínhamos que fazer um acompanhamento de 3 clientes para possíveis estudos-caso.

Numa fase inicial do estágio, comecei por fazer umas observações a algumas avaliações que os instrutores faziam aos clientes, assisti também a alguns acompanhamentos a esses próprios clientes e também realizei alguns planos de treino a alguns clientes que os instrutores pediam. Posteriormente, após esta fase, conseguir fazer uma avaliação de forma autónoma e construir planos de treino também de forma autónoma, mas com a orientação do instrutor presente na sala.

Durante esta fase, houve uma preparação para depois conseguir intervir da melhor forma possível com o cliente, estudo-caso.

As avaliações que realizei, foram todas acompanhadas por um dos instrutores do ginásio e eram relativas aos estudos-caso presentes neste Relatório de Estágio. Os parâmetros que realizei em todas as avaliações foram: anamnese, avaliação dos sinais vitais e avaliação da composição corporal, mas de acordo com os objetivos de cada cliente, também realizei uma avaliação de resistência muscular e uma avaliação cardiorrespiratória. Para além destas avaliações que realizei, também se podem realizar a avaliação da força máxima e a avaliação da flexibilidade.

3.3.1 Prescrição de Exercício Físico

A prescrição de exercício deve ser individualizada de maneira a que se possa garantir os objetivos de cada um e a sua satisfação.

Numa primeira fase, é necessário analisar o histórico médico, estilo de vida e interesse quanto ao tipo de treino. Deve ser realizada a anamnese e a estratificação de riscos, o Par-Q, a avaliação de Sinais Vitais, a Avaliação da Composição Corporal e a realização de alguns testes de aptidão física, como a aptidão cardiorrespiratória e aptidão muscular e avaliação da flexibilidade, de maneira a se poder avaliar a resistência e força muscular, flexibilidade e a aptidão cardiorrespiratória.

Estratificação de Riscos:

Fatores de Risco Cardiovasculares:

Tabela 3 - Fatores de Risco Cardiovasculares, Adaptado de ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2013)

Fatores de risco positivo	Critério
Idade	Homens: ≥ 45 anos; Mulheres: ≥ 55 anos.
Antecedentes Familiares	Enfarte aguda do miocárdio; morte súbita antes dos 55 anos (pai ou outro homem em 1º grau de parentesco); antes dos 65 anos (mãe ou outra mulher em 1º grau de parentesco).
Hábitos Tabágicos	Fumador ou deixou de fumar há menos de 6 meses.
Hipercolesterolemia	Colesterol total > 200 mg/dL; Colesterol HDL < 40 mg/dL; Colesterol LDL > 130 mg/dL
Obesidade	IMC > 30 kg/m ² ou perímetro da cintura > 102 cm (homens) ou 88cm (mulheres).
Sedentarismo	Não participa em pelo menos 30' de atividade física de intensidade moderada em 3 dias da semana, por pelo menos 3 meses.
Hipertensão	PAS ≥ 140 mmHG e/ou PAD ≥ 90 mmHG, ou se tomar medicação anti-hipertensiva.
Fator de risco negativo	Critério
HDL	> 60 mg/dL

Tabela 4 - Linhas orientadoras da estratificação de riscos (American College of Sports Medicine, 2013)

Nível	Linhas Orientadoras
Baixo	Homens e mulheres assintomáticas que tem < 2 fatores de risco.
Moderado	Homens e mulheres assintomáticas que tem $>$ ou 2 fatores de risco.
Alto	Indivíduos que possuem doença CV, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e um ou mais sinais ou sintomas.

Sinais Vitais:

- Nesta parte, faz-se a medição da Pressão Arterial (PA) e da Frequência Cardíaca (FC) em repouso.

Tabela 5 - Valores dos Sinais Vitais (American College of Sports Medicine, 2013)

Qualificação	PAS (mmHG)	PAD (mmHG)
Normal	< 120	< 80
Pré-Hipertensão	120-139	80-89
Hipertensão I	140-159	90-99
Hipertensão II	≥ 160	≥ 100

Composição Corporal (Bioimpedância):

- Nesta fase, através da balança de bioimpedância, são avaliados os seguintes parâmetros: massa corporal (kg), índice de massa corporal (kg/m^2), nível de atividade física (u.m), massa gorda total, do tronco e dos membros (%), massa muscular total, do tronco e dos membros (kg), gordura visceral (u.m), percentagem de água (%), densidade mineral óssea (kg), metabolismo em repouso (kcal), idade metabólica, massa magra (kg), massa gorda (kg) e percentagem de massa magra (%).

Índice de Massa Corporal: $\text{IMC} = \text{Peso} / \text{Altura}^2, \text{kg}/\text{m}^2$.

Tabela 6 - Valores normativos para Índice de Massa Corporal

IMC (kg/m^2)	Classificação
< 18,5	Peso Reduzido
18,5-24,9	Peso Normal
25,0-29,9	Excesso de Peso
30,0-34,9	Obesidade I
35,0-39,9	Obesidade II
≥ 40	Obesidade III

Valores de referência de Massa Gorda:

Tabela 7 - Tabela dos valores de referência de massa gorda (Lohman, Roche, & Martorell, 1998)

Idade	Valores de referência de % massa gorda				
	Não Recomendado	Limite Inferior	Médio	Limite Superior	Obesidade
Homens					
18-40 anos	<8	8	13	22	>22
>40-60 anos	<10	10	18	25	>25
>60 anos	<10	10	16	23	>23
Mulheres					
18-40 anos	<20	20	28	35	>35
>40-60 anos	<20	25	32	38	>38
>60 anos	<25	25	30	35	>35

Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória:

- A aptidão cardiorrespiratória é a capacidade de realizar exercícios dinâmicos, de intensidade moderada a alta, que envolvam os grandes grupos musculares, por longos períodos (Ruivo, 2022).
- A aptidão cardiorrespiratória pode ser avaliada através de vários testes como o teste CC (teste sub-máximo), o teste de Bruce (teste máximo), o teste Vaivém (teste máximo) e o teste da milha a andar ou a correr (teste sub-máximo). Este último, foi o teste que avalei num dos meus estudos-caso, o Sujeito A.
- O teste da milha a andar (Kline G, et al., 1987) ou a correr (George, 1993), tem como objetivo percorrer a distância de 1 milha, que são 1609 metros, ou seja, 1,609 km no menor tempo possível. Antes de se fazer o teste, deve-se avaliar a FC e a PA em repouso. O teste deve começar com um aquecimento de 2-3 minutos. No final do aquecimento, o Sujeito tem de percorrer a distância de 1,609 km o mais rápido possível.

- Antes do final do teste, regista-se a FC pós-exercício e o tempo percorrido em minutos e segundos e no final, utiliza-se a fórmula em baixo, apresentada na tabela 8, para estimar o VO₂ máximo.

Equação para estimar o VO₂ máximo

Tabela 8 - Equação para estimar o VO₂ máximo

$\text{VO}_2 \text{ máx} = 100,5 + (8,344 \times \text{*sexo}) - (0,1636 \times \text{peso, kg}) - (1,438 \times \text{tempo, min}) - (0,1928 \times \text{FC, bpm})$
<p>*Sexo: Mulheres = 0; Homens = 1</p>

Tabela com os valores normativos VO₂ máx Mulheres:

Tabela 9 - Classificação da aptidão cardiorrespiratória nas Mulheres (American College of Sports Medicine, 2013)

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

40		36,1	34,2	32,8	29,9	27,3	25,9
35	Fraco	35,2	33,8	32,3	29,4	26,6	25,3
30		34,1	32,4	31,1	28,7	25,9	24,7
25		33	32	30,2	28	25,1	24,2
20		32,3	30,9	29,4	26,8	24,6	23,5
15	Muito Fraco	30,9	29,4	28,2	25,8	23,9	22,2
10		29,5	28	26,6	24,6	23	21,5
5		27,6	25,9	25,1	23	21,8	19,6
1		23,7	22,9	22,2	20,1	19,5	16,8

Tabela com os valores normativos VO₂ máx Homens:

Tabela 10 - Classificação da aptidão cardiorrespiratória nos Homens (American College of Sports Medicine, 2013)

Mulher								
		VO ₂ máx (mL/kg/min.)						
		Idade	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
%								
99	Superior	60,5	58,3	56,1	54	51,1	49,6	
95		55,5	54,1	52,5	49	45,7	43,9	
90	Excelente	54	51,7	49,6	46,8	42,7	39,5	
85		51,8	50	48,2	44,6	41	38,1	
80		51,1	48,3	46,4	43,3	39,6	36,7	
75	Bom	48,5	47	44,9	41,8	38,3	35,2	
70		47,5	46	43,9	41	37,4	33,9	
65		46,8	45,3	43,1	39,7	36,7	33,1	
60		45,6	44,1	42,4	39	35,6	32,4	
55	Razoável	44,8	43,9	41	38,1	34,9	31,6	
50		43,9	42,4	40,1	37,1	33,8	30,9	
45		42,6	41,2	39,5	36,7	33	30,1	
40		41,7	40,7	38,4	35,5	32,3	29,4	

35	Fraco	41	39,5	37,6	34,8	31,6	28,4
30		39,9	38,7	36,7	33,8	30,8	28
25		39	37,8	35,9	32,8	29,5	26,9
20		38	36,7	34,8	32	28,7	25,7
15	Muito Fraco	36,7	35,2	33,8	30,9	27,3	24,6
10		34,7	33,8	32,3	29,4	25,6	23
5		31,8	31,2	29,4	26,9	23,6	20,8
1		26,5	26,5	25,1	22,8	19,7	18,2

Avaliação da Aptidão Muscular:

Resistência Muscular

A resistência muscular é a capacidade de manter o valor de força durante um tempo prolongado.

- Os testes utilizados para esta avaliação, foram o teste de flexão de braços e o teste de abdominais. Estes 2 testes, são de resistência dinâmica que avaliam o número máximo de repetições do exercício em questão. Os testes de flexões e de abdominais servem para avaliar a resistência muscular da parte superior do corpo e da musculatura abdominal (American College of Sports Medicine, 2013).

Protocolo do teste de avaliação de flexões: o sujeito do sexo masculino, deve realizar o maior número de repetições consecutivas com uma posição neutra da coluna, cabeça alinhada com as mãos à largura dos ombros, descendo o tronco até o queixo tocar no chão. O sujeito do sexo feminino, realiza o teste com o apoio dos joelhos e das pernas no solo.

Protocolo do teste de avaliação de abdominais: no teste dos abdominais existe um limite de tempo de 1 minuto, em que o sujeito, do sexo masculino ou do sexo feminino, coloca-se de costas no chão, com os joelhos fletidos a 90° e os braços ao longo do tronco.

No final dos 2 testes realizados, devem-se comparar consoante o valor obtido com as tabelas normativas seguintes.

Valores normativos de flexões por idade e sexo:

Tabela 11 - Valores normativos de flexões de braços por idade e sexo (Canadian Society for Exercise Physiology, 2003)

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

Valores normativos de abdominais por idade e sexo:

Tabela 12 - Valores normativos de abdominais por idade e sexo (Canadian Society for Exercise Physiology, 2003)

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

Passando estas fases iniciais, recorreremos à construção do plano de treino, onde devemos ter em conta os princípios de treino, que são o princípio da Sobrecarga progressiva, o princípio da Variabilidade, o princípio da Especificidade, o princípio da Continuidade, o princípio da Regressão e o princípio da Individualização (Ruivo, 2018).

Princípio da Sobrecarga progressiva: segundo este princípio, a intensidade e a duração do estímulo deverão ser suficientes para despoletar os consequentes processos de adaptação no organismo e a carga imposta tem de ser ajustada (Ruivo, 2018).

Princípio da Variabilidade: diz que deve de haver variabilidade durante os treinos, para não diminuir a performance (Ruivo, 2018).

Princípio da Especificidade: diz que as adaptações são específicas ao treino para a fonte energética solicitada, o seu padrão e amplitude de movimento e os planos de movimento solicitados (Ruivo, 2018).

Princípio da Continuidade: diz que os exercícios devem de ser aplicados de forma regular e frequente, para haver uma adaptação de treino (Ruivo, 2018).

Princípio da Regressão: há reversibilidade das adaptações adquiridas se parar de treinar (Ruivo, 2018)..

Princípio da Individualização: diz que cada praticante deve de ser tratado conforme as suas capacidades, potencial e experiência de treino, porque os mesmos exercícios ou métodos de treino não dão para todas as pessoas de igual forma (Ruivo, 2018).

3.3.2 Estudos-caso

De acordo com este ponto, durante o Estágio, foram necessárias três avaliações de clientes, para poder passar à prescrição dos treinos específicos para cada um deles, fazendo o seu acompanhamento na sala de musculação.

No ginásio *Polis Fitness Club*, as avaliações da composição corporal são gratuitas e realizadas aos clientes que quiserem, de 2 em 2 meses, para que o cliente esteja a par da sua evolução. Relativamente aos testes de força, o ginásio tem um protocolo para a realização dos mesmos, que é o *Physical Program Software®*.

3.3.2.1 Sujeito A

O sujeito A é do sexo masculino, tem 41 anos de idade, mede 1,49 metros e tem como profissão: suporte técnico. O seu objetivo principal é a tonificação muscular.

Segundo a estratificação de riscos, não é hipertenso, não tem e/ou teve nenhum problema respiratório, nem nenhuma doença cardíaca, também não tem os níveis de colesterol altos e já não é fumador, deixando de fumar cerca de 1 ano e meio.

Este sujeito não apresenta nenhum problema cardiovascular, nunca sentiu uma dor no peito, nunca perdeu a consciência ou o equilíbrio a realizar alguma atividade física e não toma nenhuma medicação.

O sujeito pode treinar 3 vezes por semana e segundo a sua vida pessoal, gosta de comer, dormir e passear, a sua alimentação é normal/equilibrada e, em média, dorme 8 horas por dia.

Segundo as informações recolhidas, foram elaboradas as seguintes orientações para o seu treino:

- Treino: *Full Body*;
 - Exercícios: multiarticulares, como o nome indica, são exercícios que envolvem mais do que uma articulação;
 - Frequência semanal: 3 treinos por semana;
 - Alternância da ordem de execução dos exercícios: parte inferior - parte superior;
 - Volume: 6-8 exercícios; 3 séries; 14 repetições na parte do treino de força.
-
- Três avaliações corporais realizadas: a primeira foi dia 6 de janeiro de 2023, a segunda foi dia 13 de março de 2023 e a terceira foi dia 7 de junho de 2023.
 - Duas avaliações da resistência muscular: a primeira no dia 12 de março de 2023 e a segunda no dia 7 de junho de 2023
 - Duas avaliações da aptidão cardiorrespiratória: a primeira no dia 14 de março de 2023 e a segunda no dia 8 de junho de 2023.
 - Relativamente às avaliações realizadas, vou apresentar alguns gráficos e/ou tabelas com os resultados das mesmas. Fazendo uma análise aos parâmetros que acho que são mais importantes de analisar.

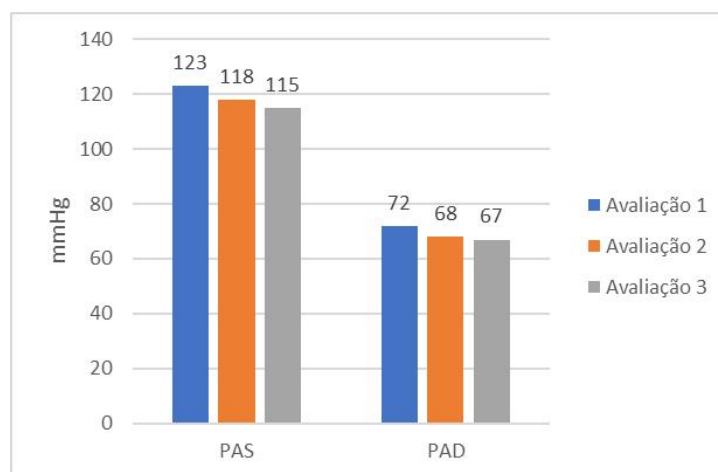


Gráfico 1 - Comparação das 3 avaliações da Pressão Arterial do Sujeito A



Gráfico 2 - Comparação das 3 avaliações da Frequência Cardíaca do Sujeito A

- Nos gráficos de cima (Gráficos 1 e 2), é possível verificar, que ao longo de 7 meses houve um decréscimo dos sinais vitais não significativos, ficando os valores finais no intervalo saudável.

Tabela 13 - Comparação das 3 avaliações da Composição Corporal do Sujeito A

Avaliações	06/12/2022	12/03/2023	07/06/2023
Peso Corporal (kg)	81,1	81,2	80
IMC	25,31	25,34	24,97
% Massa Gorda	19,2	20,6	17,3
Massa Muscular Total (kg)	62,3	61,2	61,2
Densidade Mineral Óssea	3,3	3,2	3,3
% de Água	57,3	56,2	59,7
Idade Metabólica	33	38	28
Gordura Visceral (u.m)	7	8	6

Segundo a tabela 13, pode-se verificar que o Sujeito A, ao longo de 7 meses, da primeira para a segunda avaliação o peso manteve-se praticamente igual, salientando-se a perda de massa muscular de 1 kg, devido ao ligeiro aumento da percentagem de massa gordada e à diminuição ligeira da percentagem de água, levando, assim, ao aumento da idade metabólica e da gordura visceral.

Da segunda para a terceira avaliação, os resultados são melhores, havendo uma perda de 3% de massa gordada, a perda de 1 kg do peso corporal, a diminuição da idade metabólica

e também do IMC, que segundo a tabela 6, o sujeito A estava com excesso de peso, mas passou para a categoria de peso normal.

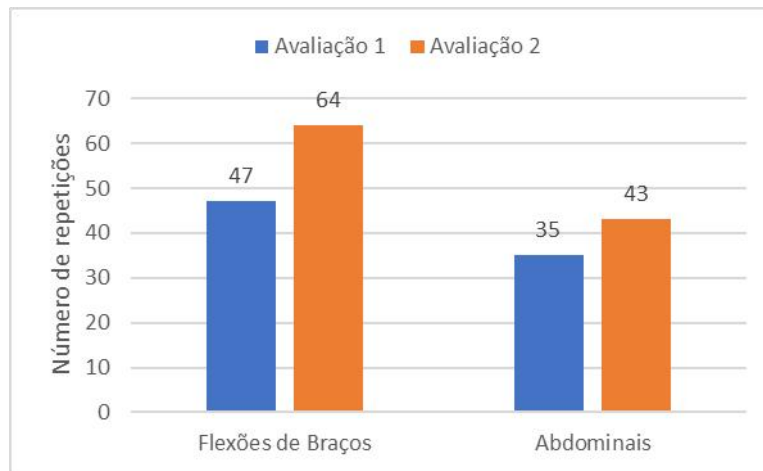


Gráfico 3 - Comparação das 2 avaliações da resistência muscular do Sujeito A

De acordo com o gráfico acima (Gráfico 3), é possível ver que ocorreu uma melhoria na força de resistência da parte superior do corpo do sujeito, tanto no teste das flexões, como no teste dos abdominais. Nos dois testes das flexões, o sujeito obteve uma classificação de Excelente, já nos dois testes de avaliação de abdominais, o Sujeito A teve uma classificação de Bom.

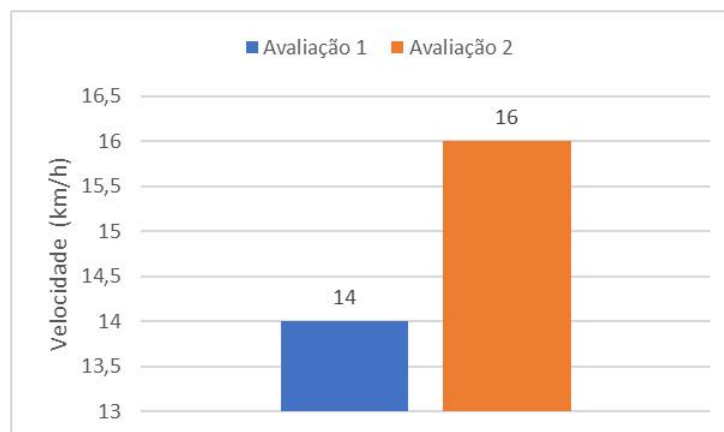


Gráfico 4 - Comparação da velocidade (km/h) das 2 avaliações da aptidão cardiorrespiratória do Sujeito A

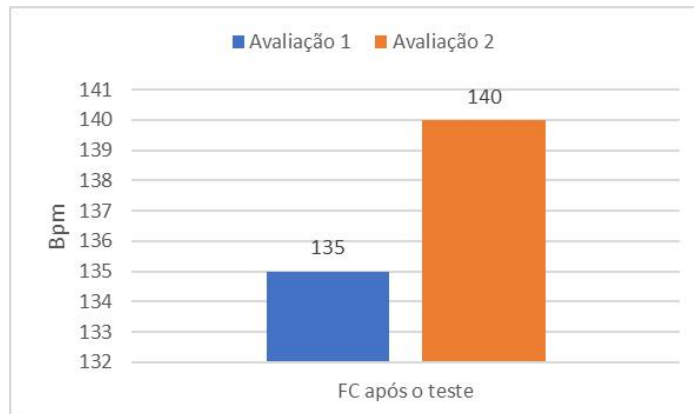


Gráfico 5 - Comparação da FC após o teste das 2 avaliações da aptidão cardiorrespiratória do Sujeito A

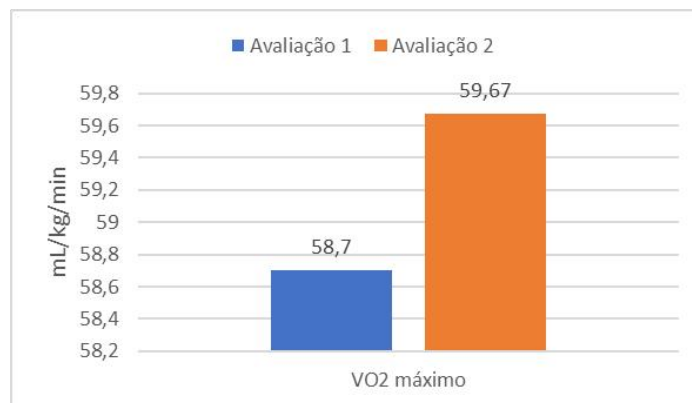


Gráfico 6 - Comparação do VO2 máximo das 2 avaliações da aptidão cardiorrespiratória do Sujeito A

Nos gráficos acima (Gráficos 4, 5 e 6), pode-se observar que devido ao aumento da velocidade e da frequência cardíaca, houve um aumento da capacidade cardiorrespiratória, pelo aumento do VO₂ máximo com ambos os valores posicionados numa classificação de Superior.

Após as informações recolhidas e as avaliações realizadas, foi elaborado um plano de treino para o sujeito A, tendo em conta, também, o seu objetivo principal que é a tonificação muscular. Este plano de treino tem 3 treinos *Fullbody*, uma vez que o sujeito pode treinar 3 vezes por semana.

O plano de treino contém 4 partes: a primeira é a mobilidade articular, a segunda é o treino de força, a terceira é uma parte complementar e a quarta é o retorno à calma, que é um trabalho cardiovascular de intensidade moderada.

Cada treino começa com 4 exercícios de mobilidade articular, em que o sujeito tem de realizar 2 séries de 10 repetições de cada exercício.

A parte do treino de força tem 6 exercícios, sendo 3 para a parte inferior e 3 para a parte superior do corpo de forma alternada, em que o sujeito tem de realizar 3 séries de 14 repetições de cada exercício.

A parte complementar tem 2 exercícios para o trabalho da zona abdominal, onde o sujeito realiza 3 séries de 10 repetições de cada exercício.

Por fim, na parte cardiovascular, o sujeito vai 10 minutos para a bicicleta elítica, ou para a passadeira ou para o remo ergómetro.

3.3.2.2 Sujeito B

O sujeito B é do sexo feminino, tem 14 anos, tem 1,66 metros de altura e é estudante. O seu objetivo principal é a perda de massa gorda e tonificação muscular.

Segundo a estratificação de riscos, o sujeito não tem hipertensão, já teve um problema respiratório, mas foi quando era bebé, com 1 ano de idade, nunca teve alguma doença cardíaca e não é fumadora, nem alcoólatra.

Não tem nenhuma doença que a impeça de fazer atividade/exercício físico.

Segundo a sua vida pessoal, os seus *hobbies* são estar com os amigos, passear, ver televisão e jogar no *tablet*. A sua alimentação é normal/equilibrada, e em média, dorme 8 horas por dia.

Pode treinar 3 vezes por semana.

Segundo as informações recolhidas anteriormente, foram elaboradas as seguintes orientações para o seu treino:

- Treino: *Full Body*;
- Exercícios: multiarticulares;
- Frequência semanal: 3 treinos por semana;
- Alternância da ordem de execução dos exercícios: parte superior - parte inferior;
- Volume: 6 exercícios; 3 séries; 12-15 repetições na parte do treino de força;
- Três avaliações corporais realizadas: a primeira foi no dia 9 de janeiro de 2023, a segunda foi dia 8 de março de 2023 e a terceira foi dia 10 de maio de 2023

Relativamente às avaliações realizadas, vou apresentar alguns gráficos e/ou tabelas com os resultados das mesmas. Fazendo uma análise aos parâmetros que acho que são mais importantes de analisar.

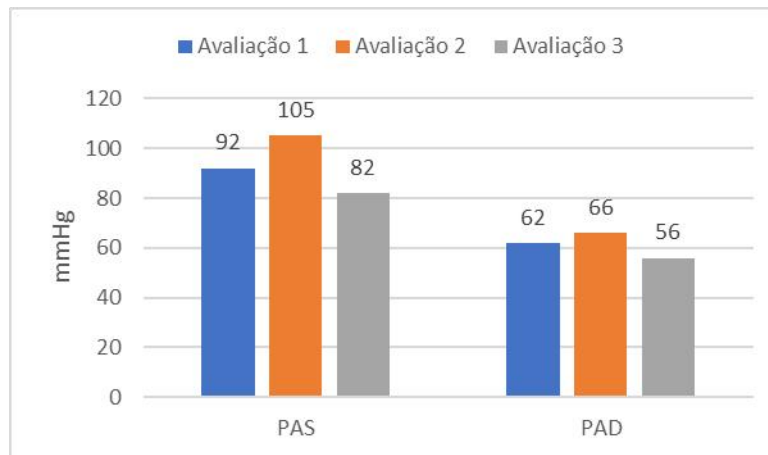


Gráfico 7 - Comparação das 3 avaliações da Pressão Arterial do Sujeito B

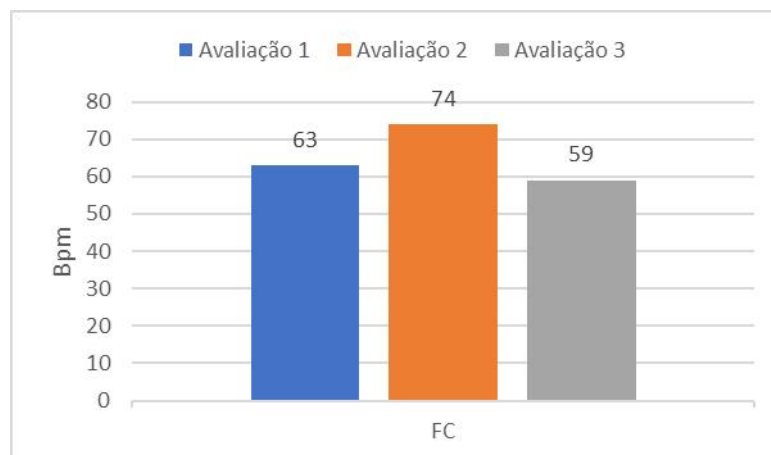


Gráfico 8 - Comparação das 3 avaliações da Frequência Cardíaca do Sujeito B

Nos gráficos acima (Gráficos 7 e 8), é possível verificar que há um aumento dos sinais vitais da primeira avaliação para a segunda e há um decréscimo da segunda avaliação para a terceira avaliação. Os valores dos sinais vitais do Sujeito B, encontram-se normais nas 3 avaliações.

Tabela 14 - Comparação das 3 avaliações da Composição Corporal do Sujeito B

Avaliações	09/01/2023	08/03/2023	10/05/2023
Peso Corporal (kg)	69,3	71,8	73,8
IMC	25,14	26,05	26,78
% Massa Gorda	32,3	32,3	30,9
Massa Magra (kg)	46,92	48,61	51
Massa Muscular Total (kg)	44,6	46,2	47,6
Densidade Mineral Óssea	2,4	2,5	2,5
% de Água	50,1	49,9	50
Idade Metabólica	31	30	31
Gordura Visceral (u.m)	3	3	3

Segundo os resultados da tabela representada acima, ao longo destes 7 meses, é possível dizer que, apesar de haver um aumento do peso corporal de 2 kg e um aumento do IMC, classificando o sujeito B com excesso de peso segundo a tabela 6, o Sujeito também teve um aumento da massa muscular e da massa magra, originando uma diminuição ligeira, de quase 2% da massa gorda.

Após as informações recolhidas e as avaliações realizadas, foi elaborado um plano de treino para o sujeito B, tendo em conta, também, os seus objetivos principais que são a perda de massa gorda e a tonificação muscular. Este plano de treino tem 3 treinos *Fullbody*, uma vez que o sujeito pode treinar 3 vezes por semana.

O plano de treino contém 4 partes: a primeira é a mobilidade articular, a segunda é o treino de força, a terceira é uma parte complementar e a quarta é o retorno à calma, que é um trabalho cardiovascular de intensidade moderada.

Cada treino começa com 4 exercícios de mobilidade articular, em que o sujeito tem de realizar 2 séries de 10 repetições de cada exercício.

A parte do treino de força tem 6 exercícios, sendo 3 para a parte inferior e 3 para a parte superior do corpo de forma alternada, em que o sujeito tem de realizar 3 séries de 12 a 15 repetições de cada exercício.

A parte complementar tem 2 exercícios para o trabalho da zona abdominal, onde o sujeito realiza 2 séries de 10 a 12 repetições de cada exercício.

Por fim, na parte cardiovascular, o sujeito B vai 10 minutos para a bicicleta elítica, ou para a passadeira ou para o remo ergómetro.

3.3.2.3 Sujeito C

O sujeito C é do sexo feminino, tem 21 anos de idade, mede 1,61 metros de altura e é estudante. Os seus objetivos são a perda de massa gorda, ganho de força e tonificação muscular.

De acordo com a estratificação de riscos, o sujeito não é hipertenso, já teve um problema respiratório, mas quando era pequena, estando agora controlado, não tem nenhuma doença cardíaca, não tem os níveis de colesterol altos e também não é fumadora e/ou alcoólatra.

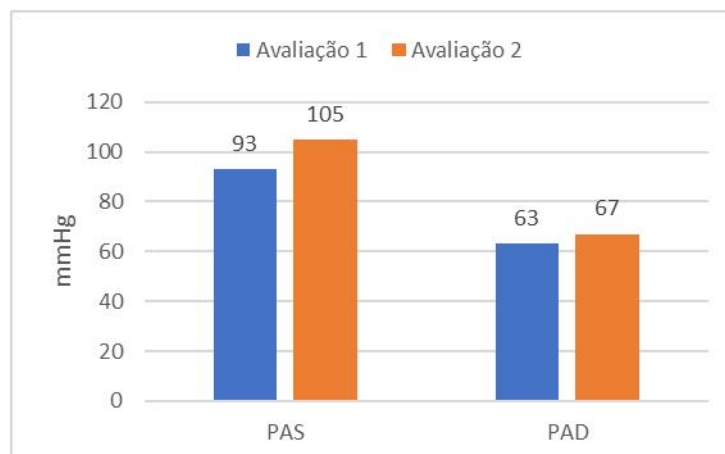


Gráfico 9 - Comparação das 2 avaliações da Pressão Arterial do Sujeito C

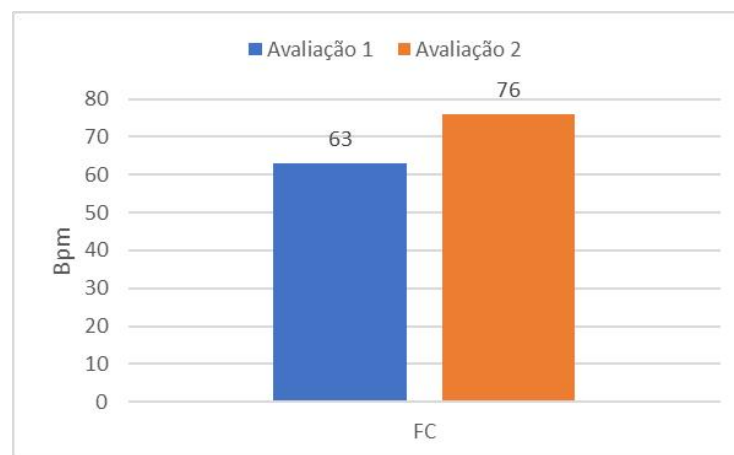


Gráfico 10 - Comparação das 2 avaliações da Frequência Cardíaca do Sujeito C

Nos gráficos acima (Gráfico 9 e 10), referentes à comparação das 2 avaliações dos sinais vitais do sujeito C, houve um decréscimo dos sinais vitais, principalmente da pressão arterial (sistólica e diastólica). Mas de acordo com a frequência cardíaca, houve um pequeno aumento da primeira para a segunda avaliação.

Segundo as informações recolhidas, foram elaboradas as seguintes orientações para o seu treino:

- Treino: *Full Body*;
- Exercícios: multiarticulares, como o nome indica, são exercícios que envolvem mais do que uma articulação;
- Frequência semanal: 3 treinos por semana;
- Alternância da ordem de execução dos exercícios: parte inferior - parte superior;
- Volume: 6 exercícios; 3 séries; 12 a 15 repetições na parte do treino de força;
- Duas avaliações corporais realizadas: a primeira dia 15 de dezembro de 2022 e a segunda, dia 29 de março de 2023.

Tabela 15 - Comparação das 2 avaliações da Composição Corporal do Sujeito C

Avaliações	15/12/2022	29/03/2023
Peso Corporal (kg)	63,4	68,9
IMC	24,46	26,3
% Massa Gorda	29,5	33,3
Massa Magra (kg)	44,7	45,96
Massa Muscular Total (kg)	42,4	43,6
Densidade Mineral Óssea	2,3	2,3
% de Água	52,8	49,4
Idade Metabólica	25	35
Gordura Visceral (u.m)	2	3

Segundo os resultados da tabela representada acima, ao longo destes 7 meses, é possível dizer que houve um aumento do peso corporal, um aumento da percentagem da massa gorda, da massa muscular, da massa magra e também do IMC, passando de peso normal para excesso de peso, de acordo com a tabela 6. Também se pode verificar que houve uma diminuição da percentagem de água corporal.

Estes resultados não foram os mais bem conseguidos, de acordo com o seu objetivo principal, que era a perda de peso, porque o Sujeito C ficou o mês de janeiro sem conseguir ir ao ginásio devido a outros fatores, o que originou a falta da prática desportiva levando ao aumento de peso.

Após as informações recolhidas e as avaliações realizadas, foi elaborado um plano de treino para o sujeito C, tendo em conta, também, os seus objetivos principais que são a perda de massa gorda, o ganho de força e a tonificação muscular. Este plano de treino tem 3 treinos *Fullbody*, uma vez que o sujeito pode treinar 3 vezes por semana.

O plano de treino contém 4 partes: a primeira é a mobilidade articular, a segunda é o treino de força, a terceira é uma parte complementar e a quarta é o retorno à calma, que é um trabalho cardiovascular de intensidade moderada.

Cada treino começa com 4 exercícios de mobilidade articular, em que o sujeito tem de realizar 2 séries de 10 repetições de cada exercício.

A parte do treino de força tem 6 exercícios, sendo 3 para a parte inferior e 3 para a parte superior do corpo de forma alternada, em que o sujeito tem de realizar 3 séries de 12 a 15 repetições de cada exercício.

A parte complementar tem 2 exercícios para o trabalho da zona abdominal, onde o sujeito realiza 2 séries de 10 a 12 repetições de cada exercício.

Por fim, na parte cardiovascular, o sujeito vai 10 minutos para a bicicleta elítica, ou para a passadeira ou para o remo ergómetro.

3.4 - Projetos Aplicados

3.4.1 Concurso de Disfarces:

- No dia 31 de outubro de 2022, eu e os meus colegas de estágio criámos uma atividade, dirigida a todos os clientes e staff do ginásio. Esta atividade consistiu em os clientes e o *staff* irem para o ginásio disfarçados a gosto para o ginásio e fizessem o seu treino e/ou aulas de grupo assim vestidos.
- Foram tiradas algumas fotografias aos disfarçados individualmente e em aula de grupo e/ou treino, e colocadas posteriormente nas redes sociais do ginásio (*facebook e instagram*). O vencedor do nosso concurso, seria a foto daquele que conseguisse mais *likes* e o prémio foi uma mensalidade grátis.



Figura 15 - Cartaz do Concurso de Disfarces de Halloween

3.4.2 Aniversário do Ginásio:

- No dia 4 de fevereiro de 2023, sábado, foi comemorado o quinto aniversário do ginásio *Polis Fitness Club*. Para comemorar este dia especial, foram realizadas 4 aulas de grupo no ginásio, nos estúdios 1, 2 e 3. As aulas foram gratuitas e estavam abertas a todos os clientes e não clientes que quisessem experimentar. Para tal, só precisavam de fazer a sua inscrição para as aulas na receção do ginásio. Após as aulas, foi feito um almoço convívio com todos para a comemoração do aniversário.
- As 4 aulas de grupo realizadas, foram: *Pump* que começou às 9h40-10h25, *Cycling* das 10h30-11h15, *Zumba* das 11h20-12h05 e por fim, *Crosstraining* 11h20-12h05.

- Eu participei na aula de *Zumba*, lecionando algumas faixas juntamente com a instrutora Bernardete Jorge.
- As aulas foram muito bem-sucedidas, havendo sempre muita motivação e empenho tanto por parte dos instrutores como dos estagiários e clientes.



Figura 16 - Cartaz do Aniversário



Figura 17 - Cartaz das aulas da atividade



Figura 18 - Fotografia de grupo da aula de *Zumba*

3.4.3 Maio: Mês do Coração

- No dia 13 de maio de 2023, sábado, foi realizada uma atividade promocional, por mim e pela minha colega de estágio Alice, no ginásio *Polis Fitness Club* (Fig. 18). Esta atividade, era “aberta” a toda a comunidade que quisesse participar, podiam ser ou não clientes do ginásio, só precisavam de fazer a inscrição na receção do ginásio, no próprio dia ou através do contacto de telemóvel do ginásio.
- A atividade teve a realização de 4 aulas de grupo, com uma duração de 30 minutos cada e foram as seguintes: *Jump* (Fig. 21) (9h30-10h), *Crosstraining* (Fig. 20) (10h15-10h45), *Zumba* (Fig. 22) (11h-11h30) e *Mobilidade* (Fig. 19) (11h30-12h). Estas, foram divididas entre mim e a minha colega de estágio, em que eu lecionei a aula de *Crosstraining* e *Zumba*, e a Alice lecionou a aula de *Jump* e de *Mobilidade*.
- Foi uma atividade muito bem conseguida, com boa música, boa instrução, muita motivação, alegria e empenho quer pela nossa parte, quer por parte dos nossos alunos.



Figura 19 - Figura da atividade promocional



Figura 20 - Fotografia de grupo da aula de Mobilidade



Figura 21 - Fotografia de grupo da aula de *Crosstraining*



Figura 22 - Fotografia de grupo da aula de *Jump*



Figura 23 - Fotografia de grupo da aula de *Zumba*

3.5 Atividades Complementares - Formações

3.5.1 Fórum de Empregabilidade

Nos dias 29 e 30 de novembro de 2022, decorreu um Fórum de Empregabilidade no auditório dos Serviços Centrais, do Instituto Politécnico da Guarda.

No dia 29, participei neste Fórum, com início às 9 horas, assistindo a várias palestras de vários *alumni* dos vários cursos do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), que falaram sobre o seu percurso nas *Alumni Talks*.

No segundo dia, dia 30, fizemos vários workshops de vários especialistas de várias áreas ligadas à empregabilidade e à inserção na vida ativa, aprendendo mais sobre o “Posicionamento Individual no Mercado de Trabalho”, a “Elaboração do Curriculum Vitae”, o “Desenvolvimento do Pitch” e a “Presença no LinkedIn”.

Foram dois dias de palestras e workshops enriquecedoras, que me fizeram entender o que se pode encontrar no mundo do trabalho e como o devemos de nos preparar para quando chegarmos a esse patamar, estarmos prontos para o encarar. O certificado encontra-se Anexo, Anexo XXXIII e no Dossier juntamente com o relatório.

3.5.2 III Encontro de Montanha

No dia 9 de maio de 2023, decorreu o III Encontro de Montanha no auditório dos Serviços Centrais, do Instituto Politécnico da Guarda.

Eu participei neste encontro, com início às 9 horas, assistindo a várias palestras sobre o tema “Planeamento e Gestão de Risco em Atividades Desportivas de Montanha”.

O Encontro contou com a participação do Professor António Brandão, que falou sobre o perigo, o risco e a segurança em atividades de montanha.

O Professor Nuno Serra falou sobre a relação entre a saúde oral e o desporto, o Sargento Elísio Roque que faz parte da Unidade de Emergência de Proteção e Socorro,

O Professor Luís Carvalhinho falou sobre um tema que é “Checklist e Matriz da Avaliação de Risco (CMAR) em Desportos de Montanha”, o Alpinista Paulo Roxo falou sobre a escalada e o alpinismo e a psicóloga Maria Barbosa falou sobre as emoções.

Assisti a este encontro, uma vez que está relacionado com uma cadeira de Desportos de Montanha que tive este semestre e também devido a ser importante termos atenção com os riscos e perigos que podem acontecer ao longo das nossas vidas e que sem trabalho de equipa tudo se torna mais difícil de conquistar.

O certificado encontra-se em Anexo, Anexo XXXII e no dossier juntamente com o relatório.

Parte IV - Reflexão Final

O estágio curricular é o culminar de uma licenciatura de três anos, que me ajudou a colocar em prática todos os conhecimentos aprendidos ao longo deste percurso académico. Posso concluir que o estágio é o principal contacto com o mundo do trabalho e ajudou-me a adquirir autonomia para um futuro risonho.

Numa fase inicial do estágio, nada foi fácil, principalmente na abordagem e interação com os clientes. Na sala de exercício, foi onde notei mais essa dificuldade. Eu sou uma pessoa tímida e introvertida, e ter que me expor e socializar com pessoas que eu não conhecia de lado nenhum, não foi fácil. Foi um ponto que tive de trabalhar muito, aperfeiçoar e aos poucos, juntamente com ajuda dos colegas e dos instrutores mais experientes (que já tinham passado pelo mesmo) fui interagindo com um cliente aqui, outro acolá, fui dando algumas dicas de como fazer o exercício corretamente e corrigir algumas posturas, ajudou-me a que começasse a ter alguma confiança em mim própria e também a que os clientes se sentissem há vontade para me procurar e tirar dúvidas e/ou até mesmo pedir ajuda.

Já nas aulas de grupo, a motivação era diferente. Também comecei um pouco envergonhada, mas como eu gosto muito de música, consegui mostrar um outro eu. Nestas aulas, fui sempre mais sociável, mais comunicativa e expressiva com os clientes. Sinto que foi nestas aulas que consegui me superar e adquirir competências e experiências que me ajudarão num futuro próximo.

De um modo geral, gostei de todas as áreas onde intervi. Em todas elas pude colocar em prática conhecimentos adquiridos ao longo destes 3 anos de Licenciatura.

Considero que o meu estágio foi muito enriquecedor tanto a nível pessoal, cresci enquanto pessoa, como a nível profissional, na elaboração de planos de aulas de grupo, como na lecionação das mesmas. Aprendi, mas também ensinei e agradeço a todos os que direta e indiretamente me ajudaram a chegar até aqui.

Parte V - Referências Bibliográficas

American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins.

Aula de Step: entenda como funciona e quais os seus benefícios. (n.d).
Www.champsfitness.com.br. <http://www.champsfitness.com.br/step-como-funciona-beneficios.html>;

Canadian Society for Exercise Physiology. (2003). *The Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Approach (CPAFLA): CSEP - Health and Fitness Program's Health-Related*.

Crossbike - Fitness en salle - Centre aquatique Aqua°Bulles. (n.d.). Aqua Bulles. Retrieved June 22, 2023, from <https://www.aqua-bulles.com/univers-fitness/activites/crossbike/>;

Cycling. (2019, September 7). Polis Fitness Club. <https://polisfitclub.pt/class/cycling>;

DumbBells. (2019, September 7). Polis Fitness Club. <https://polisfitclub.pt/class/dumbbells>;

FightTeam. (2019, September 7). Polis Fitness Club. <https://polisfitclub.pt/class/fightteam>;

Hipopressivos / Low Pressure Fitness. (2019, September 7). Polis Fitness Club. <https://polisfitclub.pt/class/hipopressivos-low-pressure-fitness>;

Kline G, P. J., Hintermeister, R., Freedson, P., Mccarron, R., Ross J, & Rippe, J. (1987). Estimation of vo2 max from a one mile walk, gender, age and body weight. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19(3), pp. 253-259.

Lohman, T., Roche, A., & Martorell, R. (1998). *Anthropometric standardization reference manual*. Champaign.

Mobilidade. (2019, September 7). Polis Fitness Club. <https://polisfitclub.pt/class/mobilidade;>

Polis Fitness Club. (n.d.). Polis Fitness Club. Retrieved June 22, 2023, from [https://polisfitclub.pt/;](https://polisfitclub.pt/)

POSTURA E ALONGAMENTOS - Solinca. (n.d.). Retrieved June 22, 2023, from [https://www.solinca.pt/classes/postura-e-alongamentos/;](https://www.solinca.pt/classes/postura-e-alongamentos/)

Recharge. (2019, September 7). Polis Fitness Club. <https://polisfitclub.pt/class/recharge;>

Redação. (2019, October 18). Aula de jump: Benefícios e como praticar. Vitat. [https://vitat.com.br/aula-de-jump/;](https://vitat.com.br/aula-de-jump/)

Reeducação Postural | Holmes Place. (n.d.). Holmes Place Portugal. <https://www.holmesplace.com/pt/pt/aulas-de-grupo/mind-body/reeducacao-postural;>

Ruivo, R. (2018). *Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício*. Praça do Junqueiro, nº 3, Loja B, 2775-597 Carcavelos, Portugal: Self.;

SFX-Core. (2019, September 7). Polis Fitness Club. <https://polisfitclub.pt/class/sfx-core;>

S-MIND - Solinca. (n.d.). Retrieved June 22, 2023, from [https://www.solinca.pt/classes/s-mind/;](https://www.solinca.pt/classes/s-mind/)

TRX - Solinca. (n.d.). Retrieved June 22, 2023, from [https://www.solinca.pt/classes/trx/;](https://www.solinca.pt/classes/trx/)



YOURFIT BOOTY® YOURFIT PROGRAMS® i1111. (n.d.). Yourfitprograms.com. Retrieved June 22, 2023, from <https://yourfitprograms.com/pt/detailprogram&id=11;>

Zumba. (2019, September 7). Polis Fitness Club. <https://polisfitclub.pt/class/zumba.>


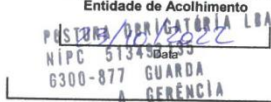
Parte VI

Anexos

Anexo I - Convenção de Estágio (Anexo E)

 IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	CONVENÇÃO Estágio / Ensino Clínico ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003 Anexo E
O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico , sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Ginásio</u>		
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Andreia Pinto Robeiro</u> N.º: <u>1704551</u>		
Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Natalina Roque Casanova</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Ricardo Jorge Gonçalves Simão</u>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
1) Os acima identificados DECLARAM:		
a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);		
b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;		
c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:		
(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);		
(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;		
(iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);		
d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;		
e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:		
(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047);		
(ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).		
3. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>23/10/2022</u> <small>Data</small> <u>Andreia Pinto Robeiro</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>31/10/2022</u> <small>Data</small> <u>Natalina Roque Casanova</u> <small>(assinatura)</small>	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento  <u>Ricardo J. G. Simão</u> <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>

Anexo II - Plano de Estágio

	PLANO DE ESTÁGIO Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)	MODELO GESP.018.02
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.</p> <p>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>Ginásio</u></p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):		
Nome: <u>Andreia Pinto Ribeiro</u> N.º de estudante: <u>1704551</u>		
Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:		
Nome: <u>Natalina Roque Casanova</u> N.º de func.: _____		
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 Jorge Gonçalves Simão</u> N.º de cédula profissional: <u>22464</u>		
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<ul style="list-style-type: none"> - 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; 		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<ul style="list-style-type: none"> - Saber diagnosticar e caracterizar a organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos/externos; - Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no âmbito do exercício físico; - Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais, bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais; - Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Exercício Físico e Bemestar, bem como em outras unidades curriculares relacionadas com a área do fitness; - Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino/aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas; - Eleger, justificar e aplicar adequadamente as metodologias selecionadas para as diferentes sessões de atividade física, quer para atividades de sala de exercício, quer para aulas de grupo; - Colaborar e/ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo e/ou grupo; - Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes e sua retenção; - Manter o dossier de estágio atualizado (formato digital), compilando toda a documentação concebida no âmbito das atividades desenvolvidas, bem como documentação de outra natureza que concorra para o enquadramento da sua intervenção. 		
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
1.ª fase: <u>Fase de integração e planeamento</u> Início: <u>21/09/2022</u>		
2.ª fase: <u>Fase de intervenção</u> Início: <u>8/11/2022</u>		
3.ª fase: <u>Fase de conclusão e avaliação</u> Início: <u>15/06/2023</u>		
5. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>23/10/2022</u> Data <u>Andreia Pinto Ribeiro</u> (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>31/10/2022</u> Data <u>Natalina Roque Casanova</u> (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento  <u>Ricardo Jorge Gonçalves Simão</u> (assinatura e carimbo da Entidade)

Anexo III - Relatório de Observação da aula de *Core*

Relatório de Observação
Andreia Pinto Ribeiro 1704551



Relatório de Observação – Aula de Grupo

Core

No dia 2 de novembro de 2022, pelas 19 horas e 10 minutos, foi realizada uma aula de *Core*, num dos estúdios do segundo piso do *Polis Fitness Club*.

A aula foi orientada pelo instrutor André Bemardo e contou com a participação de 10 alunos, estando estes a um nível entre o iniciante e o intermédio.

O instrutor cumprimentou todos os alunos, deu uma breve introdução do que iam fazer, e pediu que se dispusessem em sala de frente para ele, de maneira a que todos conseguissem ver os exercícios exemplificados por ele. Referiu todo o equipamento necessário para a realização dos exercícios, um disco, um elástico, um step e um tapete, e cada aluno foi buscar o material referido.

Nesta aula, o instrutor deu várias coreografias, a primeira para trabalhar o tronco, a segunda para trabalhar a estabilidade e a coordenação, a terceira para trabalhar o equilíbrio e *core* e a última coreografia era um *challenge*, em que os alunos tinham de trabalhar a coordenação, a estabilidade e uma parte cardiovascular.

A aula teve um clima muito agradável e dinâmico, com a turma toda a acompanhar na totalidade todos os exercícios dados pelo instrutor.

A comunicação do instrutor para com a turma, foi através de vários feedbacks de forma clara, objetiva e precisa com ênfase nos aspetos essenciais de cada exercício. O volume de voz era alta, agradável e perceptível, devido ao acompanhamento da música.

Em relação à forma como a aula foi dada, antes do começo de cada faixa, todos os exercícios eram explicados e demonstrados por parte do instrutor. Toda a turma fez os exercícios exemplificados sem música e logo após é que se colocava a música para fazerem a coreografia apresentada.

A atitude do instrutor era de boa disposição, muita motivação e boa energia, desde o começo até ao fim da aula. No término da mesma, os alunos eram aplaudidos pelo seu empenho e esforço e todos saíram satisfeitos e motivados para uma próxima vez.

Algumas conclusões que retiro sobre o instrutor:

- Antecipa o que vai fazer;
- Explica todos os exercícios a realizar;
- Brinca com os clientes, mantendo-os sempre motivados;
- Músicas e exercícios/coreografias adequadas;
- Boa demonstração com bons feedbacks.

Anexo IV - Relatório de Observação da aula de *Crosstraining*

Relatório de Observação
Andreia Pinto Ribeiro 1704551



Relatório de Observação – Aula de Grupo *Crosstraining*

No dia 23 de novembro de 2022, pelas 19 horas e 10 minutos, foi realizada uma aula de Cross Training, num dos estúdios do segundo piso do Poliss Fitness Club.

A aula foi orientada pelo instrutor Filipe Silva e contou com a participação de 5 alunos, estando estes alunos, entre um nível iniciante a intermédio. Todos estavam colocados corretamente na sala, de frente para o instrutor, de maneira a que todos conseguissem ver os exercícios exemplificados por ele e vice-versa.

O material utilizado foi tapetes, halteres e bolas medicinais.

No início da aula, o instrutor cumprimentou todos os seus alunos e depois deu uma breve introdução de como ia decorrer a aula, explicou todos os exercícios que iriam realizar, com o auxílio de um quadro que era onde tinha os exercícios todos apontados.

A aula foi bastante energética e dinâmica, com os alunos a darem o seu melhor ao longo da aula para concluir todas as instruções dadas pelo instrutor.

O tom de voz utilizado era agradável, perceptível e com muita motivação para com os seus alunos. Para além da instrução verbal, o instrutor também ia demonstrando os exercícios aos alunos que tinham mais dificuldade na sua realização, para que não existisse qualquer dúvida em relação à técnica e objetivos do exercício.

Quando a aula terminou, houve um aplauso ao empenho da turma, de forma a existir uma motivação para a continuidade.

Algumas conclusões que retiro sobre o instrutor:

- Preocupação com os seus alunos e com a execução técnica dos exercícios;
- Conciliação da instrução com a demonstração dos exercícios;
- Motivação para empenhamento e esforço máximos;
- Dava sempre feedbacks sobre os objetivos e os cuidados a ter durante a realização dos exercícios.
- Bom relacionamento de exercícios, trabalhando o corpo todo, de forma a promover um bom esforço muscular e metabólico.

Anexo V - Relatório de Observação da aula de *Crossbike*

Relatório de Observação
Andreia Pinto Ribeiro 1704551



Relatório de Observação – Aula de Grupo

Crossbike

No dia 29 de setembro de 2022, pelas 19 horas e 10 minutos, foi realizada uma aula de *Crossbike*, num dos estúdios do segundo piso do Polis Fitness Club.

A aula foi orientada pelo instrutor André Bernardo e contou com a participação de 7 alunos, estando estes alunos entre um nível iniciante a intermédio. Os alunos colocaram-se corretamente na sala, sempre de frente para o instrutor de maneira a que o conseguissem visualizar e vice-versa.

O material utilizado foram 7 bicicletas elíticas, usadas para fazer um trabalho mais cardiovascular, 7 tapetes, 7 sticks, 7 elásticos para desenvolver um trabalho de força e uma escada para um trabalho de coordenação.

No início da aula, o instrutor cumprimentou todos os seus alunos e depois deu uma breve informação sobre como iriam realizar os exercícios, deu início à aula.

A aula foi muito dinâmica, animada e energética, alternando sempre os exercícios no chão, com os exercícios a realizar na bicicleta.

O instrutor utilizou sempre uma comunicação clara e objetiva, com ênfase nos aspetos essenciais, como por exemplo, a execução da técnica dos exercícios e a postura dos alunos na sua realização, fazendo sempre a sua demonstração para que houvesse uma melhor perceção dos mesmos. A utilização da voz foi agradável e perceptível, num tom alto devido ao som da música. Utilizou também a uma comunicação não-verbal, ou seja, com gestos para demonstrar os exercícios enquanto os explicava.

Em todos os exercícios, fossem em cima da bicicleta ou no chão, sempre que o aluno não executasse bem o exercício, o instrutor empenhava-se sempre em corrigir todos os erros feitos.

No fim da aula, despediu-se de todos, de uma forma motivadora para uma próxima aula.

Algumas conclusões que retiro sobre o instrutor:

- Preocupa-se com os seus alunos e com a execução técnica dos exercícios, ajudando-os sempre que necessitassem;
- Conciliava a instrução e a demonstração dos exercícios, com a comunicação verbal e não-verbal;
- Motivava a turma para o empenhamento e esforço máximos;
- Estava sempre muito animado durante a aula, demonstrando dinamismo e energia de maneira a cativar os alunos.

Anexo VI - Relatório de Observação da aula de *Cycling*

Relatório de Observação
Andreia Pinto Ribeiro 1704551



Relatório de Observação – Aula de Grupo

Cycling

No dia 10 de outubro de 2022, pelas 18 horas e 15 minutos, foi realizada uma aula de *Cycling*, num dos estúdios do segundo piso do Polis Fitness Club.

A aula foi orientada pelo instrutor Ricardo Simão e contou com a participação de 14 alunos nas 14 bicicletas estáticas, estando estes alunos entre um nível iniciante a intermédio. Todos se colocaram corretamente na sala para que conseguissem visualizar o instrutor e vice-versa.

No início da aula, o instrutor cumprimentou todos os seus alunos e depois deu uma breve introdução do que iriam fazer.

Durante a aula, a instrução foi exemplar, simples, audível, clara e objetiva, para que não houvesse dúvidas quanto aos exercícios a executar.

Foi uma aula dinâmica, fluente e animada, com toda a turma sempre muito ativa, e com o instrutor sempre a dar *feedbacks* para correção de posturas e motivação.

No fim da aula, todos os alunos foram felicitados com uma salva de palmas, por todo o seu esforço e empenho, motivando-os para uma continuidade.

Algumas conclusões que retiro sobre o instrutor:

- Antecipa o que vai fazer;
- Preocupação com a turma;
- Correção de posturas;
- Brinca com os clientes, mantendo-os sempre motivados e empenhados.

Anexo VII - Relatório de Observação da aula de *Fight*

Relatório de Observação
Andreia Pinto Ribeiro 1704551



Relatório de Observação – Aula de Grupo

Fight

No dia 13 de outubro de 2022, pelas 19 horas e 10 minutos, foi realizada uma aula de *Fight*, num dos estúdios do segundo piso do Polis Fitness Club.

A aula foi orientada pelo instrutor André Bernardo e contou com a participação de 8 alunos, estando estes entre o nível iniciante e o intermédio. Todos foram colocados corretamente em sala, de frente para o instrutor para que conseguissem visualizar o instrutor e vice-versa.

No início da aula, o instrutor cumprimentou todos os seus alunos e depois fez uma breve introdução de como ia decorrer a aula em questão.

Este tipo de aula, é sobre lutas. O clima estava um pouco agressivo, motivante e dinâmico, com toda a turma a acompanhar bem as instruções dadas. A voz era audível, clara e objetiva, facilitando a compreensão para a execução dos exercícios propostos.

O instrutor também utilizou a linguagem não-verbal, na demonstração dos exercícios e na ajuda à melhor compreensão da execução dos movimentos de cada exercício.

Antes da entrada de uma coreografia nova ou de uma combinação nova, o instrutor demonstrou sempre a execução técnica dos exercícios e deixou a turma experimentar os movimentos sem música de maneira a que todos percebessem bem como se executavam.

O final da aula, comprovei que a mesma foi muito dinâmica, fluente e animada, com muitos “berros” e gritos motivantes, com boa disposição por parte de todos os intervenientes e com muito boa energia, que se manteve durante toda a aula. Os alunos foram felicitados com uma salva de palmas, por todo o esforço e empenho tidos na execução dos movimentos e o instrutor despediu-se de forma motivadora, fazendo com que a turma saísse satisfeita da aula e que estivessem prontos para uma próxima vez.

Algumas conclusões que retiro sobre o instrutor:

- Antecipa o que vai fazer;
- Preocupação com a turma na execução técnica dos exercícios;
- Boa explicação dos exercícios;
- Brinca com os clientes, mantendo-os sempre motivados.
- Trabalha a bilateralidade;
- É muito animado.

Anexo VIII - Relatório de Observação da aula de Localizada

Relatório de Observação
Andreia Pinto Ribeiro 1704551



Relatório de Observação – Aula de Grupo

Localizada

No dia 4 de novembro de 2022, pelas 10 horas e 30 minutos, foi realizada uma aula de Localizada, num dos estúdios do segundo piso do *Polis Fitness Club*.

A aula foi orientada pelo instrutor Filipe Saraiva e contou com a participação de 9 alunos, estando estes entre o nível iniciante e o intermédio. Estando todos os alunos colocados corretamente na sala, de frente para o instrutor, para que o conseguissem visualizar na perfeição os exercícios executados e vice-versa, o instrutor cumprimentou todos os presentes.

Sendo uma aula feita em forma de circuito, o instrutor começou por explicar e demonstrar todos os exercícios que iriam executar.

Começou com um aquecimento, em que dividiu a turma em dois grupos. Um dos grupos fez duas filas virados de frente uns para os outros, e com uma bola medicinal de 3Kgs, foram mandando uns para os outros. O outro grupo esteve a fazer skipping e exercícios de escada. No meio do tempo para o aquecimento, os grupos trocaram de lugar para fazerem os exercícios uns dos outros.

Término o aquecimento, a turma dividiu-se pelas várias estações existentes cada uma com o seu exercício, como por exemplo, agachamentos, deslocamentos laterais, abdominal, remada baixa, salto para a bosu e prancha. Estes exercícios eram feitos durante 30 segundos cada, passados os quais 15 segundos seriam para passar para a estação seguinte, fazendo sempre a rotação pelos ponteiros do relógio, até todos os alunos fazerem os exercícios com três séries.

No final, fizeram-se alguns alongamentos, para o retorno à calma.

A aula teve um clima muito agradável e dinâmico, com a turma a realizar os exercícios proposto, sempre com a ajuda do instrutor, que ia corrigir posturas e a incentivando todos no melhoramento do seu desempenho.

Em relação à sua comunicação para com a turma, utilizou vários feedbacks de forma clara, objetiva e precisa com ênfase nos aspetos essenciais de cada exercício e foi uma comunicação verbal e não-verbal. O volume de voz foi agradável, perceptível e audível.

No fim da aula os alunos foram todos aplaudidos pelo seu empenho e esforço e saíram todos satisfeitos e motivados para uma próxima vez.

Algumas conclusões que retiro sobre o instrutor:

- Boa explicação e demonstração;
- Brinca com os clientes, mantendo-os sempre motivados;
- Músicas e exercícios/coreografias adequadas;
- Muito animado;
- Utilização de feedbacks verbais e cinestésicos.

Anexo IX - Relatório de Observação da aula de *Mind*

Relatório de Observação
Andreia Pinto Ribeiro 1704551



Relatório de Observação – Aula de Grupo

Mind

No dia 26 de outubro de 2022, pelas 18 horas e 15 minutos, foi realizada uma aula de *Mind*, num dos estúdios do segundo piso do *Polis Fitness Club*.

A aula foi orientada pelo instrutor Filipe Saraiva e contou com a participação de 13 alunos, estando estes alunos entre um nível iniciante a intermédio. Todos foram colocados corretamente na sala para que conseguissem visualizar o instrutor e vice-versa.

No início da aula, o instrutor cumprimentou todos os seus alunos e depois deu uma breve introdução dos exercícios a executar na aula, referindo que o único material necessário seria o tapete.

Na aula de *Mind* o instrutor deu várias coreografias. Fez uma faixa para o aquecimento, uma para trabalho de equilíbrio, para mobilidade da anca e para a flexibilidade. Todos os exercícios sempre ao ritmo da música.

A aula teve um clima muito agradável e dinâmico, com alguns elementos da turma a acompanhar na totalidade os exercícios e outros com alguma dificuldade na execução dos mesmos.

Utilizou uma comunicação suave, clara e precisa dando bons feedbacks de como se deviam realizar os exercícios.

Utilizou uma comunicação verbal e não-verbal, demonstrando mais pormenorizadamente os exercícios em que havia mais dificuldade na sua execução.

A atitude do instrutor contou com muitos sorrisos, boa disposição, motivação e muito boa energia, desde o início até ao fim da aula, sendo que no final todos foram aplaudidos pelo seu empenho e esforço e todos saíram satisfeitos e motivados para uma próxima vez.

Algumas conclusões que retiro sobre o instrutor:

- Antecipa o que vai fazer,
- Boa informação sobre os exercícios a executar antes de cada coreografia.
- Brinca com os clientes, mantendo-os sempre motivados;
- Músicas e exercícios/coreografias adequadas;

Anexo X - Relatório de Observação da aula de Mobilidade

Relatório de Observação
Andreia Pinto Ribeiro 1704551



Relatório de Observação – Aula de Grupo

Mobilidade

No dia 28 de novembro de 2022, pelas 18 horas e 15 minutos, foi realizada uma aula de Mobilidade, num dos estúdios do segundo piso do *Polis Fitness Club*.

A aula foi orientada pelo instrutor André Bemardo e contou com a participação de 15 alunos, estando estes entre um nível iniciante a intermédio.

No início da aula, o instrutor cumprimentou todos os seus alunos, fez uma breve introdução de como ia decorrer a aula, os exercícios que se ia realizar e ainda fez umas brincadeiras com quem chegou atrasado. Todos os alunos se dispuseram corretamente em sala, de frente para o instrutor.

A aula teve um clima muito agradável e dinâmico, com a turma toda a colaborar e a realizar todos os exercícios pedidos.

Utilizou uma comunicação verbal audível e uma comunicação não-verbal, a demonstração, para explicar todos os exercícios enquanto os demonstrava. Também utilizou feedbacks cinestésicos, para ajudar a corrigir algumas posturas.

No fim da aula, toda a turma foi aplaudida pelo seu empenho e esforço, com uma despedida motivadora por parte do instrutor, de maneira a que todos ficassem satisfeitos e motivados para uma próxima aula.

Algumas conclusões que retiro sobre o instrutor:

- Boa explicação dos exercícios;
- Brinca com os clientes, mantendo-os sempre motivados.
- É muito animado;
- Demonstração informação clara e objetiva da execução técnica dos exercícios;
- Música e exercícios adequados;
- Preocupação com a correta execução técnica e postural;
- Elogio aos clientes pelo bom desempenho na aula.

Anexo XI - Relatório de Observação da aula de TRX

Relatório de Observação
Andreia Pinto Ribeiro 1704551



Relatório de Observação – Aula de Grupo

TRX

No dia 17 de outubro de 2022, pelas 19 horas e 10 minutos, foi realizada uma aula de TRX, num dos estúdios do segundo piso do Polis Fitness Club.

A aula foi orientada pelo instrutor Ricardo Simão e contou com a participação de 6 alunos dispostos pelos 6 TRX existentes em sala. Os alunos presentes estavam entre o nível iniciante a intermédio.

No início da aula, o instrutor cumprimentou todos os seus alunos e após uma breve introdução de como ia decorrer a aula e os exercícios que iriam realizar, fez algumas brincadeiras para promover a integração de todos os elementos da turma num bom clima.

A aula decorreu de forma coordenada, com a turma a conseguir fazer todos os exercícios mesmo notando-se que existia alguma dificuldade na execução dos mesmos.

O instrutor utilizou os três tipos de comunicação, a verbal para explicar a técnica dos exercícios, a não-verbal para a demonstração da técnica dos mesmos e a comunicação cinestésica, quando saía do TRX para ir ajudar cada aluno durante a aula.

Antes de fazer uma combinação nova de exercícios, o instrutor demonstrava a técnica dos mesmos e deixava a turma experimentar o movimento para saber se tinham entendido corretamente o que estava a ser pedido e se havia alguma dificuldade na sua execução.

No fim da aula, todos os alunos foram felicitados com uma salva de palmas, por todo o seu esforço e empenho, tendo o instrutor despedindo-se de forma motivadora, fazendo com que a turma saísse satisfeita da aula e que estivessem prontos para uma próxima vez.

Algumas conclusões que retiro sobre o instrutor:

- Preocupação com a turma e a execução técnica dos exercícios;
- Boa explicação e demonstração dos exercícios a realizar;
- Brinca com os clientes, mantendo-os sempre motivados;
- Variedade de exercícios;
- Trabalha a bilateralidade;
- Instrutor muito animado;
- Utiliza repetições na execução dos exercícios.

Anexo XII - Relatório de Observação da aula de *Pump*

Relatório de Observação
Andreia Pinto Ribeiro 1704551



Relatório de Observação – Aula de Grupo

Pump

No dia 13 de outubro de 2022, pelas 18 horas e 15 minutos, foi realizada uma aula de *Pump*, num dos estúdios do segundo piso do Polis Fitness Club.

A aula foi orientada pelo instrutor André Bemardo e contou com a participação de 12 alunos, estando estes entre o nível intermédio a avançado.

No início da aula, o instrutor cumprimentou todos os seus alunos e informou-os de como iria decorrer a aula, fazendo uma breve introdução dos exercícios a realizar e o equipamento a utilizar.

O material utilizado para os 12 alunos foram: 12 steps, 12 tapetes, 12 barras e 48 discos.

A aula de *Pump* começou com o aquecimento, seguido de trabalho de pernas, trabalho de peito, costas, tríceps, bíceps, abdominal e por fim os alongamentos.

Durante a aula, a instrução do instrutor foi exemplar, com bastantes feedbacks de execução e correção, acompanhados pela demonstração dos vários exercícios e com uma comunicação muito clara, objetiva e eficaz, de forma a facilitar a aprendizagem da turma.

No fim da aula, despediu-se da turma, de forma motivadora, elogiando o esforço de cada um, fazendo com que se sentissem motivados para uma próxima vez.

Algumas conclusões que retiro sobre o instrutor:

- Instrutor sempre muito animado;
- Instrução e demonstração com muita informação clara e objetiva;
- Preocupação com a correta execução da técnica dos exercícios;
- Antecipação dos novos exercícios sempre com demonstração.

Anexo XIII - Relatório de Observação da aula de *Zumba*

Relatório de Observação
Andreia Pinto Ribeiro 1704551



Relatório de Observação – Aula de Grupo

Zumba

No dia 20 de outubro de 2022, pelas 19 horas e 10 minutos, foi realizada uma aula de *Zumba*, num dos estúdios do segundo piso do *Polis Fitness Club*.

A aula foi orientada pela instrutora Bernardete Jorge e contou com a participação de 21 alunos. Estes encontravam-se entre o nível iniciante a intermédio. Todos se colocaram corretamente em sala, de frente para a instrutora, de maneira que pudessem visualizar corretamente todos os exercícios e vice-versa.

No início da aula, a instrutora cumprimentou todos os seus alunos e fez uma breve introdução de como ia decorrer a aula e o que os exercícios a realizar na mesma.

A aula teve um clima muito agradável e dinâmico, com a turma a acompanhar quase na totalidade todos os exercícios dados pela instrutora.

Utilizou uma comunicação audível, com boa projeção de voz. Também utilizou uma comunicação não-verbal, utilizando os braços para uma melhor compreensão dos exercícios, para os alunos que estavam mais desorientados.

Na entrada de uma nova música, a professora fez sempre uma demonstração dos exercícios, antes do começo da coreografia que se ia executar.

A atitude da instrutora contou com muitos sorrisos, boa disposição, motivação e boa energia, desde o início ao fim da aula, sendo que no fim da mesma os alunos foram aplaudidos pelo seu empenho e esforço e todos saíram satisfeitos e motivados para uma próxima aula.

Algumas conclusões que retiro sobre o instrutor:

- Antecipa o que vai fazer;
- Boa explicação dos exercícios a realizar
- Brinca com os clientes, mantendo-os sempre motivados.
- É muito animada;
- Muita diversão;
- Músicas e exercícios/coreografias adequadas.

Anexo XIV - Relatório de Observação da Sala de Exercício

Relatório de Observação
Andreia Pinto Ribeiro 1704551



Relatório de Observação

Sala de Exercício

O meu percurso de Estágio, foi feito tanto em sala de exercício, como em aulas de grupo. Maior parte do nosso tempo de estágio foi passado na sala de exercício, chegando a haver dias de estágio em que só ficava na sala de exercício.

No dia 6 de janeiro de 2023, pelas 18 horas, realizei um processo de observação na sala de exercício do ginásio *Polis Fitness Club*, onde apliquei algumas tarefas:

- Movimentação pela sala de exercício, de forma a controlar/avaliar a dinâmica da mesma;
- Ajudar, apoiar, acompanhar e esclarecer algumas dúvidas que surgiam a vários clientes que estavam a treinar. Também fiz uma elaboração de um treino a um cliente que tinha chegado ao ginásio, mas não sabia o que fazer;
- Discussão e argumentação com os meus colegas de estágio e com o instrutor que estava em sala, sobre alguns exercícios, mais especificamente sobre a correta execução e benefícios dos exercícios.

Anexo XV - Questionário Par-Q dos Estudos-Caso

Dados do cliente	
Nome	
Idade	
Altura	
Género	
Profissão	
Contacto	
E-mail	
Data de Nascimento	
Objetivos	

Par-Q

1º Questão:

- Apresenta algum problema Cardiovascular?

SIM () NÃO ()

2º Questão:

- Já alguma vez sentiu alguma dor no peito?

SIM () NÃO ()

3º Questão:

- Já alguma vez sentiu alguma dor no peito nas últimas 2 semanas?

SIM () NÃO ()

4º Questão:

- Já alguma vez perdeu a consciência ou o equilíbrio a realizar alguma atividade física?

SIM () NÃO ()

5º Questão:

- Apresenta alguma lesão óssea ou articular?

SIM () NÃO ()

6º Questão:

- Toma alguma medicação?

SIM () NÃO ()

7º Questão:

- Apresenta algum problema que o impeça de realizar atividade física sem a supervisão de um médico?

SIM () NÃO ()

Observações: _____

Declaração de Responsabilidade:
Assumo a veracidade das informações prestadas no questionário "PAR-Q" e, em caso de alguma resposta positiva, afirmo ter clarificação médica para a participação em atividade física.

Nome do(a) cliente: _____
Nome do(a) responsável se menor de 18 anos: _____
Data: _____

Assinatura:

(Assinatura do Responsável, caso seja menor de 18 anos)

Questionário Generalista:

Em relação à profissão:

- Causa-lhe stress mental e/ou ansiedade?

SIM () NÃO ()

- Qual é a sua disponibilidade para treinar?
- Já alguma vez frequentou um ginásio? SIM () NÃO ()

Em relação à vida pessoal:

- Quais são os hobbies do seu dia-a-dia?
- Como é o seu plano alimentar?
- Quantas horas dorme em média por dia?

Em relação à saúde:

- Se respondeu que sim a algumas das perguntas anteriores do questionário Par-Q, por favor especifique quais são as suas patologias?
- Já realizou alguma operação?
- Caso tenha respondido que sim em relação à medicação que toma, especifique o motivo pelo qual a toma. _____

Anexo XVI - Anamnese e Estratificação de Riscos: Estudos-Caso

Anamnese e Estratificação de Riscos		
Questões	Sim	Não
É hipertenso ou tem algum familiar que seja?		
Tem ou teve algum problema respiratório?		
Tem alguma doença cardíaca ou tem algum familiar com essa doença?		
Tem níveis de colesterol elevado?		
É fumador e/ou alcoólatra?		

Anexo XVII - Registo Avaliação de Sinais Vitais

Avaliação 1			
Indicador	Valor 1	Valor 2	Valor 3
PAS	126	124	123
PAD	75	73	72
FC	73	72	70

Avaliação 2			
Indicador	Valor 1	Valor 2	Valor 3
PAS	121	120	118
PAD	72	70	68
FC	73	71	69

Avaliação 3			
Indicador	Valor 1	Valor 2	Valor 3
PAS	118	117	115
PAD	71	69	67
FC	66	64	63

Anexo XVIII - Registo Avaliação Composição Corporal

Avaliação 1		Avaliação 2		Avaliação 3	
Indicador	Valor	Indicador	Valor	Indicador	Valor
Estatura (m)	1,79	Estatura (m)	1,79	Estatura (m)	1,79
Peso Corporal(kg)	81,1	Peso Corporal(kg)	81,2	Peso Corporal(kg)	80
Índice de Massa Corporal (kg/m^2)	25,31	Índice de Massa Corporal (kg/m^2)	25,34	Índice de Massa Corporal (kg/m^2)	24,97
Nível de Avaliação Física (u.m)	2	Nível de Avaliação Física (u.m)	2	Nível de Avaliação Física (u.m)	2
Massa Gorda Total (%)	19,2	Massa Gorda Total (%)	20,6	Massa Gorda Total (%)	17,3
Massa Gorda MSD (%)	16,4	Massa Gorda MSD (%)	16,9	Massa Gorda MSD (%)	11
Massa Gorda MSE (%)	17,1	Massa Gorda MSE (%)	18	Massa Gorda MSE (%)	12,5
Massa Gorda MID (%)	17,9	Massa Gorda MID (%)	18,9	Massa Gorda MID (%)	15,4
Massa Gorda MIE (%)	17,6	Massa Gorda MIE (%)	19	Massa Gorda MIE (%)	14,9
Massa Gorda Tronco (%)	20,5	Massa Gorda Tronco (%)	22,2	Massa Gorda Tronco (%)	19,8
Gordura Visceral (u.m)	7	Gordura Visceral (u.m)	8	Gordura Visceral (u.m)	6
Massa Muscular Total (kg)	62,3	Massa Muscular Total (kg)	61,2	Massa Muscular Total (kg)	62,9
Massa Muscular MSD (kg)	3,7	Massa Muscular MSD (kg)	3,6	Massa Muscular MSD (kg)	3,9
Massa Muscular MSE (kg)	3,7	Massa Muscular MSE (kg)	3,6	Massa Muscular MSE (kg)	3,8
Massa Muscular MID (kg)	10,3	Massa Muscular MID (kg)	10,2	Massa Muscular MID (kg)	10,5
Massa Muscular MIE (kg)	10,2	Massa Muscular MIE (kg)	10	Massa Muscular MIE (kg)	10,6
Massa Muscular Tronco (kg)	34,4	Massa Muscular Tronco (kg)	33,8	Massa Muscular Tronco (kg)	34,1
Percentagem de Água (%)	57,3	Percentagem de Água (%)	56,2	Percentagem de Água (%)	59,7
Densidade Mineral Óssea (kg)	3,3	Densidade Mineral Óssea (kg)	3,2	Densidade Mineral Óssea (kg)	3,3
Metabolismo em Repouso (kcal)	3381	Metabolismo em Repouso	3332	Metabolismo em Repouso	4012
Idade Metabólica	33	Idade Metabólica	38	Idade Metabólica	28
Massa Magra (kg)	65,53	Massa Magra (kg)	64,47	Massa Magra (kg)	66,16
Massa Gorda (kg)	15,57	Massa Gorda (kg)	16,73	Massa Gorda (kg)	13,84
Percentagem de Massa Magra (%)	80,8	Percentagem de Massa Magra (%)	79,4	Percentagem de Massa Magra (%)	82,7

Anexo XIX - Registo Avaliação Resistência Muscular


Teste Resistência Dinâmica 1		Teste Resistência Dinâmica 2	
Teste	Nº Execuções	Teste	Nº Execuções
Flexões de Braços	47	Flexões de Braços	64
Abdominais	35	Abdominais	43

Protocolo	Flexões de Braços	Abdominais
1	Posição em decúbito ventral, pernas juntas, coluna neutra, cabeça alinhada e mãos à largura dos ombros.	Decúbito Dorsal, joelhos fletidos a 90º e pernas à largura da anca.
2	Extensão dos cotovelos e tronco alinhado com os membros inferiores.	Braços ao longo do tronco.
3	Os homens em posição de prancha e as mulheres com apoio dos joelhos.	Dedos alinhados no início de um pedaço da fita, com 8 cm de largura (>45 anos) ou 12 cm de largura (<45 anos).
4	O sujeito toca com o queixo no chão.	Devem ser executados o maior número de repetições possíveis, durante 1 minuto.

Anexo XX - Registo Avaliação Aptidão Cardiorrespiratória

Velocidade (km/h)	FC repouso (bpm)	Género (M=1 e F=0)	Peso (kg)	Tempo (min)	FC após o teste (bpm)	VO2 Máximo (mL/kg/min)
14	72	1	80	7,666667	135	58,7

Anexo XXI - Exemplo Plano de Treino Estudos-Caso

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1		PLANO DE TREINO		Nome:			Data de início:						
2		Obs:											
3		Treino 1	T	Treino 2	T	Treino 3	T	Duração:					
4													
5	OBJETIVO												
6													
7													
8	Mobilidade Articular												
9													
10													
11													
12													
13													
14	Treino Força Principal												
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21	Treino												
22													
23													
24													
25													
26	Cardiovascular												
27													
28													
29													
30													

Anexo XXII - Exemplo Plano de Aula de Alongamentos

Planeamento de Aula
Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551

POLIS FITNESS CLUB

Planeamento de Aula - Aula de Grupo
Alongamentos

Ordem	Execício	Ilustração
1	Posição de criança	
2	Posição de cobra	
3	Posição de torção da coluna	
4	Posição de decúbito dorsal com joelho direito ao peito	
5	Posição de decúbito dorsal com joelho esquerdo ao peito	
6	Posição de decúbito dorsal com joelhos ao peito	
7	Alongamento da parte de baixo das costas	
8	Posição de mariposa	
9	Posição de torção da coluna	

Planeamento de Aula
Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551

POLIS FITNESS CLUB

10	Alongamento sentado para a frente	
11	Em pé, dobrar o corpo à frente	
12	Em pé, esticar os braços a cada lado (direito e esquerdo)	
13	Em pé, esticar o pescoço	

Anexo XXIII - Exemplo Plano de Aula de *Crosstraining*

Planeamento de Aula
 Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551




Planeamento de Aula - Aula de Grupo Crosstraining

Aula completa de Crosstraining				
Exercício	Execução	Séries	Tempo total	Descanso
Aquecimento				
Corrida no Lugar	TABATA 20" on e 10" off	2	8'	-
Tocar no calcanhar à frente				
Polichinelos				
Subir joelhos				
Mountain Climbers				
Chutos alternados				
Lunges invertidos				
Agachamento c/ salto				
Treino Funcional				
Deslocamentos em lunges	50" on/20" off	4	32'	1'
Remada baixa				
Agachamento c/ salto				
Remada neutra				
Salto no minitrampolim				
Abdominal V-ups				
Retorno à calma				
Alongamentos - 4' Full Body				
Tempo Total de Sessão				
45'00"				
Material Necessário				
Step; TRX; Minitrampolim; Halteres; Bola medicinal; Discos; Tapete				

Anexo XXIV - Exemplo Plano de Aula de *Jump*

Planeamento de Aula
Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551




Planeamento de Aula - Aula de Grupo

Jump

Warm Up		
BPM's: 142		Duração: 5'54"
Decomposição	Exercício	Repetição
OOOO	Cruzar perna atrás e subir braço do mesmo lado	2
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Agachamento (4x) + burpee (alternar perna) (2x) Burpee (alternar perna) (2x) + joelho duplo (8x)	1
XXXX	Calcanhar atrás	16
XXXX	2 step touches + 1 salto tesoura devagar	4
XXXX XXXX	Comb: 4 calcanhares + 2 step touches e salto tesoura	4
OOOO	Subir mini trampolim + 4 lunges perna direita	1
⊗⊗⊗⊗	4 lunges perna esquerda + 4 lunges alternados	1
⊗⊗⊗⊗	Agachamento afastado duplo + agachamento junto duplo	8
XXXX XXXX	Comb: subir 4 joelhos + corrida normal	4
OOOO	Cha Cha	16
⊗⊗⊗⊗	Slide duplo	16

Planeamento de Aula
Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551



⊗⊗⊗⊗	Tap duplo	16
XXXX	Chutos simples	32
XXXX XXXX	Comb: slide duplo (4x) + tap duplo (4x) + chute simples (16x)	2
⊗⊗⊗⊗	Canguru duplo	16
⊗⊗⊗⊗	Passo básico (4 tempos)	4
XXXX	Tesoura dupla	16
XXXX XXXX	Comb: Canguru duplo (4x) + 1 passo básico (4 tempos) + tesoura dupla (8x)	2

Cardiojump 1		
Faixa: 1	BPM's: 142	Duração: 5'47''
Decomposição	Exercício	Repetição
○○○○	Step Touch	16
○○○○	Cha Cha	16
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Corrida (ssd)	8
○○○○	4 calcanhares (lado D e E)	4
○○○○	Sobe Joelho alternado	16
×××× ××××	4 calcanhares (3x) + Sobe joelho (4x)	2
⊗⊗⊗⊗	Corrida Simples	32
×××× ××××	Corrida (ssd) + corrida simples (8x)	4
⊗⊗⊗⊗	4 calcanhares (lado D e E)	4
⊗⊗⊗⊗	Sobe Joelho alternado	16
×××× ××××	4 calcanhares (3x) + Sobe joelho (4x)	2
⊗⊗⊗⊗	Corrida Simples	32
×××× ××××	Corrida (ssd) + corrida simples (8x)	4
⊗⊗⊗⊗	Step Touch	16
⊗⊗⊗⊗	Cha Cha	16
×××× ×××× ×××× ××××	4 calcanhares (3x) + corrida simples (8x)	4
××××	Sprint	-

Cardiojump 2		
Faixa: 2	BPM's: 142	Duração: 4'40''
Decomposição	Exercício	Repetição
○○○○	Cha Cha	16
⊗⊗⊗⊗	Calcanhar simples	16
⊗⊗⊗⊗	Slide duplo	16
○○○○ ○○○○	Comb: calcanhar simples (4x) + slide duplo (4x)	4
××××	Chuto duplo	16
×××× ××××	Chuto (ssd) s/ braços + chuto (ssd) c/ braços	16
⊗⊗⊗⊗	Calcanhar simples	16
⊗⊗⊗⊗	Slide duplo	16
○○○○ ○○○○	Comb: calcanhar simples (4x) + slide duplo (4x)	4
××××	Chuto duplo	16
×××× ××××	Chuto (ssd) s/ braços + chuto (ssd) c/ braços	16
○○○○	Step touch	16
×××× ××××	Comb: slide duplo (4x) + 2 chutos (ssd)	4
×××× ××××	Comb: slide simples (8x) + 2 chutos (ssd)	6

Recovery		
Faixa: 3	BPM's: 70	Duração: 4'02''
Decomposição	Exercício	Repetição
○○○○	Step Touch	16
○○○○	Cha Cha	16
⊗⊗⊗⊗	Fita + Cha Cha	8
○○○○	Chuto (ssd)	8
○○○○	Tap duplo (2x) + tap simples (4x)	4
⊗⊗⊗⊗	Comb: 2 chutos (ssd) + 2 tap duplo + 4 tap simples (2x)	1
x x x x	2 Chutos (ssd) + 2 tap duplo + 4 tap simples (2x)	1
x x x x	Fita e cha cha (2x) + step touch (4x)	2
○○○○	Chuto (ssd)	4
○○○○	2 tap duplo + 4 tap simples	4
⊗⊗⊗⊗	Comb: 2 chutos (ssd) + 2 tap duplos + 4 tap simples (2x)	1
x x x x	2 Chutos (ssd) + 2 tap duplo + 4 tap simples (2x)	1
x x x x	Fita e cha cha (2x) + step touch (4x)	2
○○○○	3 agachamentos parciais	4
⊗⊗⊗⊗	Agachamento parcial duplo (afasta e junta)	4

Planeamento de Aula
 Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551



x x x x x x x x	Comb: 2 Chutos (ssd) + 2 tap duplo + 4 tap simples (2x)	2
--------------------	---	---

Música: Desenrola Bate e Joga de Ladinho - Os Hawaianos		
Faixa: 4	BPM's: 130	Duração: 3'26''
Decomposição	Exercício	Repetição
x x x x x x x x	Coreografia (2x) + toca, toca, atrás (4x)	2
⊗⊗⊗⊗	Tesoura dupla (2x) + tesoura simples (4x)	4
x x x x x x x x	Coreografia (2x) + toca, toca, atrás (4x)	2
⊗⊗⊗⊗	Passo básico duplo (2x) + passo básico simples (4x)	2
x x x x x x x x	Coreografia (2x) + toca, toca, atrás (4x)	2
⊗⊗⊗⊗	Tesoura dupla (2x) + tesoura simples (4x)	4
x x x x x x x x	Coreografia (2x) + toca, toca, atrás (4x)	2
⊗⊗⊗⊗	Passo básico duplo (2x) + passo básico simples (4x)	2

Anexo XXV - Exemplo Plano de Aula de Localizada

Planeamento de Aula
 Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551



Planeamento de Aula - Aula de Grupo Localizada

Aula completa de Crosstraining				
Exercício	Execução	Séries	Tempo total	Descanso
Aquecimento				
Corrida no Lugar	TABATA 20'' on e 10'' off	2	8'	-
Polichinelos				
Subir joelhos				
Mountain Climbers				
Chutos alternados				
Lunges invertidos				
Agachamento c/ salto				
Meio Burpee				
Treino Funcional				
Agachamento sumo	50'' on/20'' off	3	34'	1'
Peso morto				
Remada baixa				
Supino reto				
Bíceps curl				
Tríceps francês				
Corrida c/ murros alt.				
Abdominal V-up				
Prancha puxar halter				
Retorno à calma				
Alongamentos - 4' Full Body				
Tempo Total de Sessão				
45'00''				
Material Necessário				
Halteres; Tapete				

Anexo XXVI - Exemplo Plano de Aula de Step

Planeamento de Aula
 Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551



Planeamento de Aula - Aula de Grupo Step

Nome da música: Butter - BTS		
Tipo: Warm Up	BPM's: 132	Duração: 2'39"
Decomposição	Exercício	Repetição
○○○○	Step touch (16x)	1
○○○○	Step touch com braços à frente alternados (8x) e 2 juntos (8x)	1
⊗⊗⊗⊗	Step touch com braços em cima alternados (8x) e 2 juntos (8x)	1
xxxxx xxxxx	Step touch com braços à frente (8x) e em cima (8x) alternados e 2 juntos à frente (8x) e em cima (8x)	1
⊗⊗⊗⊗	Step touch com muros alternados (8x) e 2 juntos (8x)	1
○○○○	Step touch (16x)	1
xxxxx xxxxx	Step touch com braços à frente (8x) e em cima (8x) alternados e 2 juntos à frente (8x) e em cima (8x)	1
⊗⊗⊗⊗	Step touch com muros alternados (8x) e 2 juntos (8x)	1
○○○○	Step touch (16x)	1

Nome da música: Don't Be Shy -		
Tipo: Warm Up	BPM's: 133	Duração: 2'38"
Decomposição	Exercício	Repetição
○○○○	Step touch (16x)	1
xxxx xxxx	Calcanhar duplo (4x) e calcanhar simples (8x) Joelhos duplos (4x) e joelhos simples (8x)	1
⊗⊗⊗⊗	Calcanhar duplo (2x) e calcanhar simples (4x) Joelhos duplos (2x) e joelhos simples (4x)	1
xxxx xxxx	Calcanhar duplo (4x) e calcanhar simples (8x) Joelhos duplos (4x) e joelhos simples (8x)	1
○○○○	Step touch (16x)	1
xxxx xxxx	Calcanhar duplo (4x) e calcanhar simples (8x) Joelhos duplos (4x) e joelhos simples (8x)	1
⊗⊗⊗⊗	Calcanhar duplo (4x) e calcanhar simples (8x) Joelhos duplos (4x) e joelhos simples	1

Nome da música: Pump It Up - Danzel		
Tipo: Warm Up	BPM's: 132	Duração: 3'09"
Decomposição	Exercício	Repetição
○○○○	Step touch (16x)	1
⊗⊗⊗⊗	Passo básico (16x)	1
○○○○ ○○○○	1 joelho + 3 passos básicos + 1 joelho 1 chute + 3 passos básicos + 1 chute	1
xxxx xxxx	4 joelhos alternados + 4 chutes alternados	2
○○○○ ○○○○	1 calcanhar + 3 básicos + 1 calcanhar 1 avião + 3 básicos + 1 avião	1
xxxx xxxx	4 calcanhars alternados + 4 aviões alternados	2
xxxx xxxx	4 joelhos alternados + 4 chutes alternados	2
○○○○	Step touch (16x)	1

Planeamento de Aula
 Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551



Nome da música: Easy on me - Adele		
Tipo: Faixa 1	BPM's: 132	Duração: 2'55''
Decomposição	Exercício	Repetição
○○○○	Marcha (16x)	1
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Passo básico (2x) + 2 toques alternados	4
x x x x x x x x	3 joelhos (lado D e E) + 3 chutos lado (D e E)	2
x x x x	Passo básico (2x) + 2 toques alternados + 3 joelhos (2x)	1
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Passo básico (2x) + 2 toques alternados	2
x x x x x x x x	3 joelhos (lado D e E) + 3 chutos lado (D e E)	2
x x x x	Passo básico (2x) + 2 toques alternados + 3 chutos (2x)	1
○○○○	Step touch (16x)	1

Planeamento de Aula
 Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551



Nome da música: Shiver - Ed Sheeran		
Tipo: Faixa 2	BPM's: 133	Duração: 3'25''
Decomposição	Exercício	Repetição
○○○○ ○○○○	Passo básico (2x) + passo em "V" (2x) (lado D e E)	1
⊗⊗⊗⊗	3 calcanhares atrás	4
x x x x	Pisa step, sobre joelho, toca ao lado e regressa	2
x x x x x x x x	Passo básico (2x) + passo em "V" (2x) + pisa step, sobe joelho, toca ao lado e regressa	2
○○○○	Step touch (16x)	1
○○○○ ○○○○	Passo básico (2x) + passo em "V" (2x) (lado D e E)	2
⊗⊗⊗⊗	3 calcanhares atrás	4
x x x x x x x x	Passo básico (2x) + passo em "V" (2x) + 3 calcanhares (2x)	2
x x x x	Pisa step, sobre joelho, toca ao lado, sobe joelho e volta	2
○○○○	Step touch (16x)	1

Nome da música: Follow Me - Sam Feldt x Rita Ora		
Tipo: Faixa 3	BPM's: 133	Duração: 2'28''
Decomposição	Exercício	Repetição
○○○○	Marcha (8x) + passo básico (2x)	2
⊗⊗⊗⊗	Avião (3x)	4
⊗⊗⊗⊗	1 avião + 1 avião + 3 aviões	2
x x x x	Pisa step, sobe joelho, sai ao lado, passa por cima, volta, sobe joelho e regressa	2

Planeamento de Aula
 Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551



○○○○	Marcha (8x) + passo básico (2x)	2
⊗⊗⊗⊗	Avião (3x)	2
⊗⊗⊗⊗	1 avião + 1 avião + 3 aviões	2
×××× ××××	Pisa step, sobe joelho, sai ao lado, passa por cima, volta, sobe joelho e regressa	4
○○○○	Step Touch (16x)	1

Nome da música: Tu Mi Medicina - Andy Quintero		
Tipo: Faixa 4	BPM's: 126	Duração: 3'10"
Decomposição	Exercício	Repetição
○○○○	2 passos em "V" + 3 joelhos	2
⊗⊗	2 step touches + sobe joelho no step	2
××××	Passo básico + 2 step touches	4
⊗⊗⊗⊗	2 passos em "V" + 3 joelhos	2
⊗⊗	2 step touches + sobe joelho no step	2
××××	Passo básico + 2 step touches	4
⊗⊗⊗⊗	2 passos em "V" + 3 joelhos	2
○○○○	Step touch (16x)	-
⊗⊗⊗⊗	2 passos em "V" + 3 joelhos	2
⊗⊗	2 step touches + sobe joelho no step	2
××××	Passo básico + 2 step touches	4
⊗⊗⊗⊗	2 passos em "V" + 3 joelhos	2

Anexo XXVII - Exemplo Plano de Aula de Zumba

Planeamento de Aula
Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551




Planeamento de Aula - Aula de Grupo
Zumba

Plano de uma aula completa:

Aula Completa de Zumba		
Nome da música	Escala de Borg	Duração
mixes_originales_Warm_Up_Techno_Power_2023	6	5'
Mano Clap Clap	4	03'12''
Con Ganas	4	03'15''
Voy Pendiente	4	03'10''
El Merengue	3	03'09''
Bebeto	3	03'26''
Flowers	4	03'22''
Esa Cola	5	3'
Calm Down	2	03'40''
Boom	7	02'10''
Las 12	6	03'08''
Rude Boy x S&M (Rihanna Mash Up)	4	03'02''
Arranca	3	02'44''
Vagabundo	3	03'37''
La Bachata	2	02'43''
Herida	1	03'21''

Planeamento de Aula
Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551



Plano das minhas coreografias:

Nome da música: Mano Clap Clap		
Tipo: Faixa 1	BPMs:	Duração: 3'16''
Decomposição	Exercício	Repetição
○○○○	Passo 1: Bate palmas (D) + "bump bump" (E) + mecher a cintura (8x)	2
⊗⊗⊗⊗	Passo 2: Bate palmas (D) + "bump bump" (E) + marcha (2x) + bate palmas (8x) + movimento dos pés (ponta, calcanhar, ponta)	1
×××× ××××	Passo 3: Marcha c/ movimento dos braços + step touch	4
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Passo 4: Mambo + insistência do pé à frente (4x)	2
⊗⊗⊗⊗	Passo 2	1
×××× ××××	Passo 3	4
⊗⊗⊗⊗ ⊗⊗⊗⊗	Passo 4	2
○○○○	Passo 2	1
×××× ××××	Passo 3	4
⊗⊗⊗⊗	Passo 5: Step touch c/ movimento cintura (16x)	1
○○○○	Passo 1	2

Nome da música: Boom		
Tipo: Faixa 2	BPMs:	Duração: 2'18''
Decomposição	Exercício	Repetição
Intro	-	-
○○○○	Passo 1: Passo em "V" + 3 passos atrás (devagar)	4
××××	Passo 2: Passo em "V" + 3 passos atrás + mecher anca c/ movimento de braços	2
⊗⊗	Passo 3: Braços cima, lado e vira	4
⊗⊗⊗⊗	Passo 4: Rodar perna e braços ao mesmo tempo em cima e em baixo (4D e 4E)	8
××××	Passo 2	2
⊗⊗	Passo 3	4
⊗⊗⊗⊗	Passo 4	8
××××	Passo 2	2
⊗⊗⊗	Passo 3	6

Nome da música: Las 12		
Tipo: Faixa 3	BPMs:	Duração: 2'45''
Decomposição	Exercício	Repetição
○○○○	Passo 1: Perna Direita à frente, atrás e 2 passos ao lado (2x)	2
⊗⊗⊗⊗	Passo 2: Perna direita à frente, (1,2,3), perna esquerda à frente, (1,2,3) e 4 básicos	2
××××	Passo 3: Passo 1 + mambo e cruza perna atrás (2x) + toca toca	2
⊗⊗⊗⊗	Passo 4: de lado, toca 2x à frente, 2x atrás, 1x à frente, 1x atrás e vira (3x) + "Bam Bam" (2x)	1
○○○○	Passo 2	2
⊗⊗⊗⊗	Passo 5: Mambo à frente (4x) + Mambo atrás (4x)	1
××××	Passo 3	2
⊗⊗⊗⊗	Passo 4	2

Nome da música: Esa Cola		
Tipo: Faixa 4	BPMs:	Duração: 3'00''
Decomposição	Exercício	Repetição
○○○○ ○○○○	Passo 1: (2,2) à frente + 4 passos atrás (2x) + 6 step touch + 4 passos de marcha	2
⊗⊗⊗⊗	Passo 2: toca e desliza (2x) + (1,1) e vira (2x)	2
⊗⊗⊗⊗	Passo 3: Abana braços em cima + estica braços (2x) + abana braços em cima + mexe cintura	2
×××× ××××	Passo 1	2
○○○○	Passo 4: Toque duplo com o pé (2x) + toque simples (3x) com palmas	4
⊗⊗⊗⊗	Passo 2	2
⊗⊗⊗⊗	Passo 3	2
×××× ××××	Passo 1	2
○○○○	Passo 4	4

Nome da música: Rude Boy x S&M		
Tipo: Faixa 5	BPMs:	Duração: 3'02''
Decomposição	Exercício	Repetição
Intro - 17''	-	-
○○	Passo 1: 2 passos ao lado em onda	4
⊗⊗⊗⊗	Passo 2: vira direita + pisa 3 + anda 4 passos para trás + vira esquerda	2
××××	Passo 3: toca ao lado + balança (2x) + balança com braços (4x)	1
××××	Passo 4: 4 passos à frente e 2 passos ao lado + 4 passos atrás e 2 passos ao lado + balança com braços (4x)	1
⊗⊗⊗⊗	Passo 5: mãos (dentro, dentro, fora, fora) e balança (4x)	4
Pausa	-	-
○○○	Passo 6: Toca com o pé direito e esquerdo ao lado	
⊗⊗	Passo 7: 2 passos ao lado + puxar 2x o braço de cada lado	4
××××	Passo 3	1
××××	Passo 4	1
⊗⊗⊗⊗	Passo 8: balança (2x) + toca ao lado (4x)	2
⊗⊗⊗⊗	Passo 5	4

Planeamento de Aula
 Andreia Pinto Ribeiro nº 1704551



Nome da música: Arranca		
Tipo: Faixa 6	BPMs:	Duração: 2'44''
Decomposição	Exercicio	Repetição
Intro - 8''	-	-
○○○○	Passo 1: 2 saltos à frente e 2 saltos atrás + 2 passos ao lado (2x)	2
××××	Passo 2: cruza pé direito e esquerdo + balança à frente + pisa 3 vezes	2
⊗⊗⊗⊗	Passo 3: toca toca + roda pisando 4 vezes	4
⊗⊗	Passo 4: sobe joelho (1,1,2)	4
××××	Passo 2	4
⊗⊗⊗⊗	Passo 3	-
⊗⊗	Passo 4	-
××××	Passo 2	4
○○○○ ○○○○	Passo 5: (2,2) à frente + 4 passos atrás (2x) + (1,1,2) com braços (4x)	2

Anexo XXVIII - Registo de Presenças

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
18																							
19																							
20																							
21																							
22																							
23																							
24																							
25																							
26																							
27																							
28																							
29																							
30																							
31																							
32																							
33																							
34																							
35																							
36																							
37																							

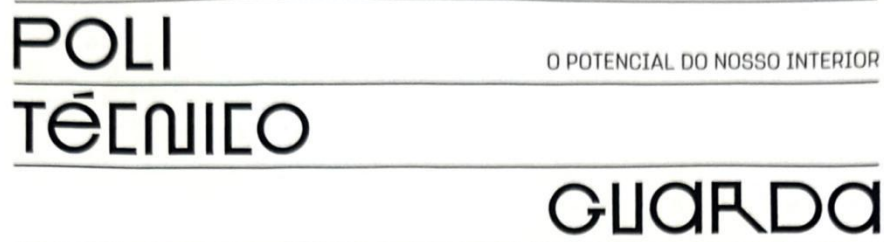
Legenda
Presenças

Anexo XXIX - Registo de Aulas

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						
26																						
27																						
28																						
29																						
30																						
31																						
32																						
33																						
34																						
35																						
36																						
37																						
38																						
39																						

Legenda
Observação
Sombra
Aulas dadas

Anexo XXX - Certificado III Encontro de Montanha



CERTIFICADO

Certifica-se que **Andreia Pinto Ribeiro** participou, no dia 9 de maio de 2023, entre as 09:00 e as 16:00 horas, no **III Encontro de Montanha – Planeamento e Gestão de Risco em Atividades Desportivas de Montanha**, que decorreu no Auditório dos Serviços Centrais do Politécnico da Guarda.

Guarda, 15 de maio de 2023.

O Diretor da ESECD,



(Prof. Rui Manuel Formoso Nobre Santos)



ipg@ipg.pt | politecnico-guarda.pt

Anexo XXXI - Certificado Fórum de Empregabilidade

POLI TÉCNICO GUARDA

FÓRUM DE EMPREGABILIDADE 29 & 30 NOVEMBRO 2022 CERTIFICADO

O Instituto Politécnico da Guarda certifica que

Andreia Ribeiro

participou no evento Fórum de Empregabilidade que decorreu nos dias 29 e 30 de Novembro de 2022, no auditório dos Serviços Centrais, durante o qual teve a possibilidade de contactar com alumni das diversas Licenciaturas da instituição assim como aprender mais sobre: Posicionamento Individual no Mercado de Trabalho; Elaboração do Curriculum Vitae; Desenvolvimento do Pitch e Presença no LinkedIn.

Guarda, 5 de Dezembro de 2022

O Vice-Presidente do Politécnico da Guarda

(Prof. Doutor Manuel António Brites Salgado)



parceiros:



magma
studio

organização:

GABINETE DE ESTÁGIOS
E SAÍDAS PROFISSIONAIS

POLI
TÉCNICO
GUARDA