

Relatório de Estágio

Alice Margarida Godinho de Sousa

Desporto

jun | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO(A) EM DESPORTO
– MENOR EM EXERCÍCIO FÍSICO E BEM-ESTAR**

**Alice Margarida Godinho de Sousa
Junho / 2023**

POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO
PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO(A) EM DESPORTO
– MENOR EM EXERCÍCIO FÍSICO E BEM-ESTAR**

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

Professor(a) Coorientador(a): Ricardo Simão

Alice Margarida Godinho de Sousa

Junho / 2023

Ficha de Identificação

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Morada: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559

Telefone: 271 220 135

Presidente: Professor Doutor Joaquim Brigas

Diretor da ESCED: Professor Rui Formoso

Diretora de Curso: Professora Doutora Teresa Fonseca

Coordenadora de Estágio: Professora Doutora Natalina Casanova

Correio Eletrónico: rocasa@ipg.pt

Entidade Acolhedora: Polis Fitness Club

Diretor Técnico: Ricardo Simão

Grau Académico: Licenciado em Desporto, Atividade Física e Lazer

Morada: Rua 4 de outubro Zona Industrial da Guarda - Gare

Correio Eletrónico: geral@polisfitclub.pt

Contacto: 925 008 400

Tutor de Estágio: Ricardo Simão

Grau Académico: Licenciado em Desporto, Atividade Física e Lazer

Nº da Cédula Profissional: 22464

Discente/Estagiário: Alice Margarida Godinho de Sousa

Número de Aluno: 1705202

Curso: Desporto – Menor em Exercício Físico e Bem-estar

Duração do Estágio: 420 horas

Data de Início: 21 de setembro 2022

Data de Término: 14 de junho de 2023

Agradecimentos

Durante estes três anos de licenciatura contei com importantes apoios e incentivos que, direta ou indiretamente, me ajudaram nesta fase tão importante na minha vida, sem os quais não teria sido possível ter chegado até aqui e os quais estarei eternamente grata.

Gostaria de agradecer, em especial, aos meus pais que tornaram possível a concretização deste sonho, que me incentivaram e motivaram a não desistir perante diversas adversidades que passaram pelo caminho, dando todo o apoio emocional que necessitei. Aos restantes familiares, um obrigada por me acompanharem em todos os momentos tornando mais fácil este percurso.

Aos meus amigos, agradeço todos os momentos que passamos, por todo o apoio e união que demos uns aos outros nos momentos mais difíceis e por terem tornado a cidade fria da Guarda no lugar acolhedor.

Agradeço a todos os docentes da Licenciatura de Desporto, por sempre se mostrarem disponíveis em ajudar e ensinar da melhor forma, por toda a paciência postada nos discentes, e por todos os momentos e experiências que nos proporcionaram ao longo deste longos três anos de Licenciatura. À professora Natalina Casanova, um especial obrigada pelo apoio, disponibilidade, orientação e confiança prestada durante este ano letivo de estágio.

Por último, mas não menos importante, os meus sinceros agradecimentos a toda a equipa do Polis Fitness Club, que me acolheram de braços abertos neste ano de estágio, obrigada por todos os ensinamentos, pela confiança prestada no meu trabalho, pela motivação em fazer melhor todos os dias.

De forma geral, reconheço que sozinha nada disto era possível e agradeço a todos que passaram pelo meu percurso, dedicando todo este trabalho.

Resumo

O presente relatório de estágio retrata todo o trabalho desenvolvido durante o estágio curricular na entidade acolhedora Polis Fitness Club, com o objetivo da conclusão e obtenção do grau de Licenciatura em Desporto *menor* em Exercício Físico e Bem-Estar.

Este documento serve como suporte de todo o trabalho desenvolvido ao longo de 420 horas de estágio curricular, que decorreu entre 21 de setembro de 2022 até 14 de junho de 2023 e, portanto, visa mostrar todo o processo desenvolvido nas diferentes áreas de intervenção: sala de exercício, treino personalizado e aulas de grupo.

Nesta perspetiva, primeiramente iniciei um processo de observação tanto na sala de exercício como em aulas de grupo, a seguir foi realizado um processo de sombra e, progressivamente, com a evolução foi aumentando a abordagem e intervenção nas ditas áreas. Este documento possui também as atividades de promoção concretizadas por fonte própria, atividades em que estive presente da entidade acolhedora, como, também é possível encontrar algumas formações que foram realizadas.

Com a realização deste estágio, foram ultrapassadas diversas barreiras, adquiridas competências, tornando todo este percurso desafiante, cansativo, mas com o dever e objetivo cumprido, conseqüentemente, todo este esforço será compensado, terminando esta etapa mais preparada e confiante para seguir o meu sonho de profissão.

Palavras-chave: Aulas de grupo; Sala de exercício; Treino personalizado; Polis Fitness Club.

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	III
Agradecimentos	IV
Resumo	V
Índice de figuras	VIII
Índice de Tabelas	IX
Índice de Gráficos.....	X
Lista de Abreviaturas.....	XI
Introdução.....	1
Capítulo I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora.....	2
1. Entidade Acolhedora	3
1.1 Recursos Humanos.....	3
1.2 Recursos Físicos.....	4
1.3 Recursos Materiais	6
1.4 Aulas de Grupo.....	7
1.5 Recursos Logísticos.....	9
Capítulo II - Objetivos e Planeamento de estágio	11
1. Objetivos do Estágio.....	12
1.1 Objetivos Gerais.....	12
1.2 Objetivos Específicos.....	12
2. Planeamento	13
2.1 Áreas de intervenção	13
2.2 Fases de Intervenção	14
3. Calendarização.....	15
3.1 Horário Semanal	15
3.2 Calendário Anual.....	16
Capítulo III – Atividades Desenvolvidas	17
1. Sala de exercício.....	18
2. Treino Personalizado	19
2.1 Avaliação do cliente	20
2.2 Estudos-Caso	29
3. Aulas de Grupo.....	38
3.1 YourFitJump.....	38

3.3 Crosstraining.....	40
3.4 Core	40
3.5 TRX	41
3.6 Mobilidade.....	41
3.7 Pilates	41
3.8 Alongamentos.....	42
4. Atividades Promocionais.....	43
4.1 Concurso de Disfarces – Halloween.....	43
4.2 Mês de Maio – Mês do Coração.....	43
5. Outras Atividades	45
5.1 Open Day – Aniversário Polis Fitness Club.....	45
6. Atividades de Formação	46
6.1 Evento Semana CEFAD.....	46
6.3 Seminário Gestão do Desporto.....	47
Reflexão Final	48
Referências	50
Anexos.....	52
Anexo 1 - Convenção	53
Anexo 2 – Inventário dos Recursos Físicos do Ginásio	55
Anexo 3 – Póster do Plano Individual de Estágio	60
Anexo 4 – Questionário e Consentimento informado	61
Anexo 5 – Plano de Treino Semanal Sujeito A.....	63
Anexo 6 – Plano de Treino Semanal Sujeito B	64
Anexo 7 – Plano de treino Semanal Sujeito C.....	65
Anexo 8 – Plano de Aula de Jump	66
Anexo 9 – Plano de aula de Pump.....	67
Anexo 9 – Plano de aula de Mobilidade.....	68
Anexo 10 – Plano de Aula de Pilates	70
Anexo 11 – Plano de Aula de Crosstraining	72
Anexo 12 – Plano de Aula de Core	73
Anexo 13 – Plano de Aula de TRX	74

Índice de figuras

Figura 1 - 1º Organograma dos RH do Polis Fitness Club.	3
Figura 2 - Organograma, em vigor, dos recursos humanos do Polis Fitness Club.	3
Figura 3 - Área de pesos livres e Crosstraining.	4
Figura 4 - Área de musculação (máquinas) e cardio.	4
Figura 5 - Área de treino funcional.	4
Figura 6 - Estúdio 1.	4
Figura 7 - Estúdio 4.	4
Figura 8 - Estúdio 2/3.	4
Figura 9 - Banho Turco e sauna.	5
Figura 10 - Sala de avaliações.	5
Figura 11 - Recepção.	5
Figura 12 - Bar.	5
Figura 13 - Mapa de aulas até 30/04/2023.	10
Figura 14 - Mapa de aulas a partir 2/05/2023.	10
Figura 15 - Horário Semanal, mês par.....	15
Figura 16 - Horário Semanal, mês ímpar	16
Figura 17- Aula de Jump	39
Figura 18 - Aula de Pump	40
Figura 19 - Aula de Core	40
Figura 20 - Aula de Mobilidade	41
Figura 21 - Aula de Pilates.....	42
Figura 22 - Aula de Alongamentos.....	42
Figura 23 - Cartaz - Concurso de Disfarces.	43
Figura 24 - Cartaz - Mês de Maio, Mês do Coração.	43
Figura 25 - Aula de Jump, atividade promocional.	44
Figura 26 - Aula de Mobilidade, atividade promocional.	44
Figura 27 - Fotografia de grupo, atividade promocional.....	44
Figura 28 - Aula de Pump, Open Day.	45
Figura 29 - Almoço Convívio, Open Day.	45
Figura 30 - Almoço Convívio, Open Day.	45

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Calendário Anual.....	16
Tabela 2 - Fatores de risco das DAC. (Fonte: ACSMs (2013)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.....	20
Tabela 3 - Linhas orientadoras para a classificação de risco cardiovascular. (Fonte: ACSM (2017))	21
Tabela 4 -Valores de referência para a frequência cardíaca de repouso. (Fonte: Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício).	21
Tabela 5 - Valores normativos da pressão arterial de repouso. (Fonte: ACSM (2013))	22
Tabela 6 - Valores normativos para Índice de massa corporal. (Fonte: Relatório WHO (1998)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.	23
Tabela 7 - Classificação da % de MG nos Homens e nas Mulheres. (Fonte: Cooper Institute (2009)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício. ..	24
Tabela 8 - Valores Normativos VO2 máx Mulheres. (Fonte: ACSM (2013)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.	26
Tabela 9 - Valores normativos VO2 máx Homens. (Fonte: ACSM (2013)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.....	26
Tabela 10 - Valores normativos Push-Ups por idade e género. (Fonte: Canadian Society for exercise Pysiology (2003)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.....	28
Tabela 11 - Valores normativos Curl-Ups por idade e sexo. (Fonte: Faulkner RA, Sprigings EJ, McQuarrie A (1989)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.....	28
Tabela 12 - Valores normativos "V Sit-and-Reach Test". (Fonte: Heyward (2010)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.	29
Tabela 13 - Valores da composição corporal, mensurados na balança de bioimpedância. Fonte própria.	30
Tabela 14 - Resultados de avaliação da força máxima. Fonte própria.....	32
Tabela 15 - Resultados das avaliações da força resistente, aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade. Fonte Própria.	32

Tabela 16 - Valores da composição corporal, mensurados na balança de bioimpedância. Fonte própria.	33
Tabela 17 - Resultados das avaliações da força resistente, aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade. Fonte Própria.	35
Tabela 18 - Valores da composição corporal, mensurados na balança de bioimpedância. Fonte própria	36
Tabela 19 - Resultados de avaliação da força máxima. Fonte própria.	37
Tabela 20 - Resultados das avaliações da força resistente, aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade. Fonte Própria.	37

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Composição Corporal, mensurada na balança de bioimpedância. Fonte própria.	31
Gráfico 2 - Composição Corporal, mensurada na balança de bioimpedância. Fonte própria.	34

Lista de Abreviaturas

ACSM – *American College of Sports Medicine*

AF – Atividade Física

BPM – Batimentos por minuto

CC – Composição Corporal

DAC – Doenças das Artérias Coronárias

DCV – Doenças Cardiovasculares

EF – Exercício Físico

ESECD – Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

FC – Frequência Cardíaca

FRC – Fatores de Risco Cardiovasculares

IMC – Índice de Massa Corporal

MM – Massa Magra

MG – Massa Gorda

RH – Recursos Humanos

PA – Pressão Arterial

PAR-Q – Questionário de Prontidão de Atividade Física

VO2 – Consumo de Oxigénio

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Exercício físico e Bem-Estar, do 3º ano de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), com o objetivo da conclusão e obtenção do grau de Licenciatura, foi realizado este relatório de estágio como suporte do mesmo.

O Estágio Curricular proporciona, a nós estudantes, o primeiro contacto com o mercado de trabalho dentro da nossa área de formação, criando uma ideia do quão exigente é esse mesmo e prepara-nos para o futuro, ou seja, compreende a consolidação e aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos de licenciatura.

A entidade acolhedora escolhida para realizar o meu estágio foi o Polis Fitness Club, ginásio localizado na cidade da Guarda. O que me motivou na escolha foram as instalações, os ótimos feedbacks que me chegavam sobre a mesma e as oportunidades que proporcionavam, tendo visto uma boa instituição para poder alargar e implementar os meus conhecimentos, como, também sair da zona de conforto e superar-me a nível pessoal. Antes do início do ano letivo do estágio, para conhecer o espaço, foi realizada uma reunião com a direção do mesmo, dando a conhecer os meus interesses e motivações, com isto, as minhas certezas aumentaram quanto à instituição e, assim, meses mais tarde fui aceite.

O presente relatório está dividido em três capítulos, o capítulo I corresponde à Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora, aqui é abordado os diversos recursos da mesma para a sua organização, seguidamente, encontra-se o capítulo II onde consta os Objetivos e Planeamento de estágio, aborda objetivos gerais e específicos, bem como, define as áreas de intervenção com as suas respetivas fases. O último capítulo, capítulo III, corresponde às atividades desenvolvidas, em que encontramos todo o trabalho desenvolvido na sala de exercício, no treino personalizado e nas aulas de grupo, também consta as atividades promocionais desenvolvidas e outras atividades. Para terminar, encontra-se no fim uma reflexão final, resumindo as dificuldades sentidas e objetivos superados.

Capítulo I – Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1. Entidade Acolhedora

O ginásio *Polis Fitness Club* foi a instituição escolhida para realização do estágio curricular, foi inaugurado em 2018, localizado na Rua 4 de outubro Zona Industrial da Guarda – Gare.

Para o funcionamento geral, o ginásio disponibiliza uma *App* para os clientes, facilitando a consulta e marcação das aulas de grupo do mesmo. Para divulgação de todas as aulas, eventos, desafios e outras informações, possui ainda redes sociais para melhor aproximação e comunicação com o público-alvo.

1.1 Recursos Humanos

O primeiro organograma abaixo representa os membros e cargos da instituição referente até ao mês de janeiro, sendo que, a partir de fevereiro houve atualização da equipa que se encontra no segundo organograma. Ambos fazem referência aos diferentes cargos da instituição em questão, cargos distintos, mas sempre em colaboração para que seja alcançado o sucesso desejado.

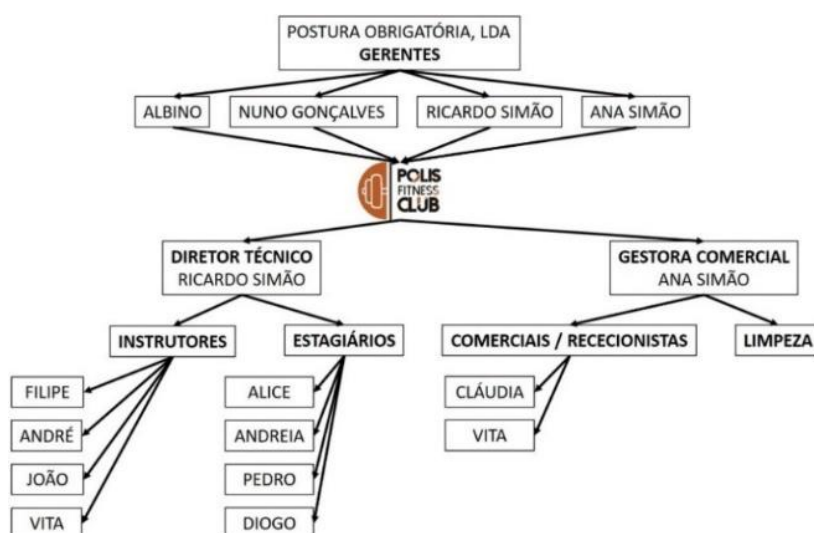


Figura 1 – 1º Organograma dos RH do Polis Fitness Club

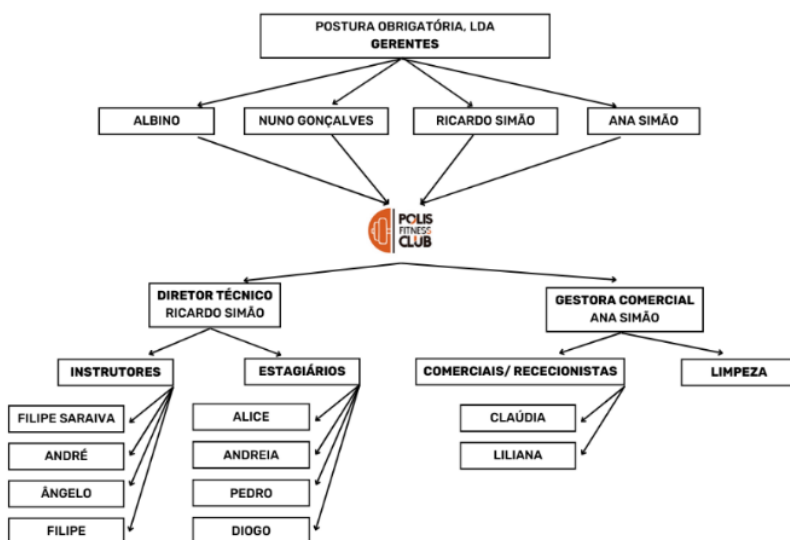


Figura 2 – Organograma, em vigor, dos RH do Polis Fitness Club

1.2 Recursos Físicos

Os espaços físicos que constituem o ginásio Polis Fitness Club, estão representados nas figuras abaixo e todas são de fonte própria:

- Sala de Exercício que se localiza no piso 0, esta tem uma área de Cardio, outra de musculação, uma zona de pesos livres, uma zona de *Crosstraining* e ainda uma área para treino funcional;

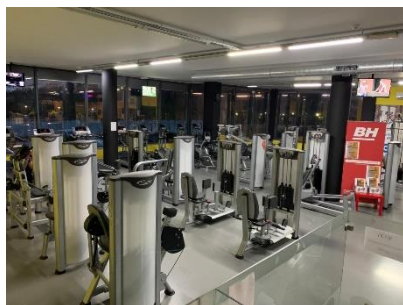


Figura 3 – Área de musculação (máquinas) e cardio

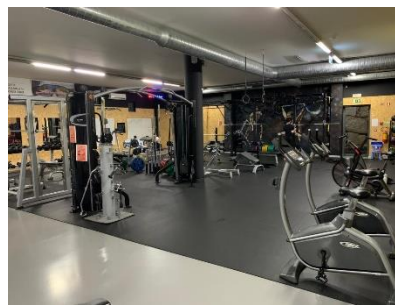


Figura 4 – Área de pesos livres e Crosstraining



Figura 5 – Área de treino funcional

- Três salas/estúdios no piso 1, destinados às aulas de grupo;

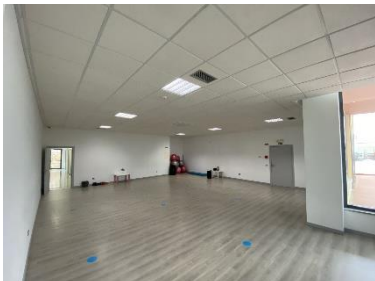


Figura 6 – Estúdio 1



Figura 7 – Estúdio 4

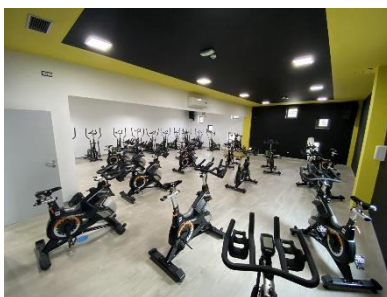


Figura 8 – Estúdio 2/3

- Existem ainda outras áreas, para além dos locais da prática de exercício físico, que completam a entidade e contribuem para o bom funcionamento, tais como, a sala de avaliações físicas, os balneários com sauna e banho turco, a receção e o bar.



Figura 9 – Sala de avaliações



Figura 10 – Banho Turco e Sauna



Figura 11 – Receção

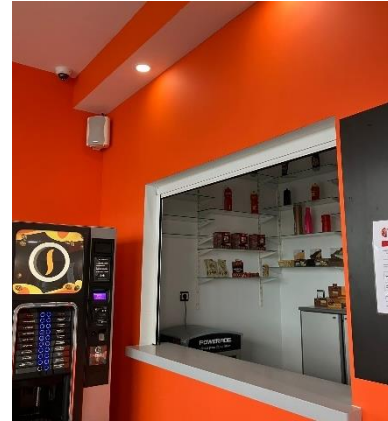


Figura 12 – Bar

1.3 Recursos Materiais

A entidade dispõe um conjunto alargado de materiais para os diferentes tipos de treino, na zona de Cardio encontram-se passadeiras, bicicletas e elíticas; na zona de musculação existem diversas máquinas destinadas a cada grupo muscular; na área de pesos livres encontram-se halteres, discos e barras; em relação à zona de *Cross FIT*, esta possui um *rack* com pavimento especial para esse tipo de treino, por fim, na zona de treino funcional reside um espaço com bolas medicinais com vários pesos diferentes, *sandbags*, diversos elásticos, *fitballs*, *bozus*, *kettlebells*, tapetes, etc.

Nos estúdios destinados às aulas de grupo, encontram-se materiais adequados a cada aula, no estúdio 1 existem *trx's*, discos, barras, tapetes, elásticos e minitrampolins. No estúdio 2/3 existem bicicletas e *fitwalks* para aulas de *Cycling* e *Crossbike*. No estúdio 4, encontram-se disponíveis, *fitballs* e tapetes para as aulas de *Pilates*, *Mind*, *Booty* e *Zumba*. No anexo 2 encontra-se o inventário de todos os materiais existentes na entidade acolhedora.

1.4 Aulas de Grupo

Relativamente às aulas de grupo, a instituição disponibiliza uma variedade de aulas, abrangendo diferentes populações, de destacar que a partir do mês de maio houve alteração do mapa de aulas. Assim o mapa de aulas é constituído por:

- *YourFit Jump*®: É uma modalidade patenteada pela marca *YourFit Programs*®, que através da utilização de um mini-trampolim potencializa a queima calórica, melhora o sistema cardiovascular como também músculos e articulações (*Yourfit Programs*®, 2023);
- *Yourfit Mind*®: É uma modalidade patenteada pela marca *YourFit Programs*® que compila Yoga, Pilates, Core, *Stretching* e técnicas de relaxamento numa única aula. É um programa que melhora capacidades físicas, em relação à postura, flexibilidade, respiração, como também ajuda a criar uma melhor base postural e a prevenir dores músculo-esqueléticas (*Yourfit Programs*®, 2023);
- *Yourfit Fight*®: É uma modalidade patenteada pela marca *YourFit Programs*® que utiliza técnicas energéticas e desafiantes baseadas em técnicas de luta e artes marciais. O objetivo principal é dar a conhecer benefícios das artes marciais aplicadas a um inovador programa de fitness (*Yourfit Programs*®, 2023);
- *Yourfit Pump*®: É uma modalidade patenteada pela marca *YourFit Programs*® que através do treino realizado com barras e discos, tem como principal característica o trabalho de resistência muscular e visa, em 50 minutos, o trabalho de todos os grupos musculares (costas, pernas, peito, ombros, braços e abdómen) com o acompanhamento de música (*Yourfit Programs*®, 2023);
- *Yourfit Booty*®: É uma modalidade, patenteada pela marca *YourFit Programs*®, onde em 45 minutos o treino é direcionado com principal foco no glúteo, mas também pernas e core (*Yourfit Programs*®, 2023);
- *Crosstraining*: É um programa de treino que combina os exercícios e os movimentos de várias atividades físicas, a intensidade é mais elevada comparando com o treino clássico, o tempo de recuperação é curto e tem como objetivo mobilizar todos os grupos musculares, através de movimentos naturais como correr, saltar, jogar, atirar, etc; (CEFAD, 2021)

- *Crossbike*: É um programa de treino que compila duas modalidades, o Crosstraining com o Cycling.
- *Cycling*: É um programa de ciclismo *indoor*, tem por objetivo melhoria da performance aeróbia e o processo de queima de gordura, o trabalho é realizado numa bicicleta estática e ao ritmo da música variando intensidade, força e velocidade (LesMills®, 2022);
- *TRX*: O *TRX (Total-body Resistance Exercise)*, também chamado de treino em suspensão, é um exercício de resistência que trabalha o corpo todo. O equipamento de *TRX* consiste em duas tiras de nylon resistentes e reguláveis acopladas a duas argolas, que servem para apoiar os pés e as mãos (Solinca,2023);
- *Step*: É um programa de treino que combina vários exercícios aeróbios, sobre uma plataforma (step), contínuos e de baixo impacto, que tem como objetivo melhorar o sistema cardiovascular, queimar gordura corporal e tonificar o corpo de forma intensiva e motivante (Andrea Vidal,1989);
- *Zumba*: Modalidade que incorpora ritmos exóticos, como salsa, merengue e cumbia (Zumba Fitness LCC,2023) e tem como benefícios a melhoria da capacidade cardiovascular, do equilíbrio e da coordenação;
- *Localizada*: É um método programa de treino que visa desenvolver a força e a resistência muscular localizada de um determinado músculo ou de um grupo muscular (Vieira, 2018). Segundo Neto (2000), o objetivo da ginástica localizada é o aumento da resistência muscular, e servir de base para outras atividades físicas como a musculação.
- *Pilates*: É um programa de treino que integra o corpo e a mente, ampliando a capacidade de movimentos, aumentando o controlo, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal (Camarão, T., 2004)
- *Reeducação Postural*: O método de Reeducação Postural Global (RPG) tem sido utilizado como benefícios para a prevenção e recuperação de disfunções musculoesqueléticas (Teodori, Negri, Cruz, & Marques, 2011) através de alongamento e reequilíbrio dos músculos.
- *Hipopressivos*: Método de treino muito recente, inspirado em exercícios respiratórios e posturais, e que visa o trabalho muscular de músculos mais profundos, especialmente na região do tronco (Polis Fitness Club, 2019);

- **Mobilidade:** É uma modalidade para a otimização da mobilidade, através de vários exercícios, com as respetivas regressões e progressões, tem por objetivo o aumento de amplitude de movimento, da prevenção de lesões e do bem-estar (Polis Fitness Club, 2019).
- **Core:** É uma modalidade que solicita todos os músculos que envolvem a coluna, estabilizadores da anca e da cintura escapular (Solinca, 2019).
- **Alongamentos:** É um programa de treino, apenas de 20 min, que através de exercícios estáticos ou dinâmicos, visa melhorar a flexibilidade (amplitude de movimento de uma certa articulação).

1.5 Recursos Logísticos

1.5.1 Horário da Entidade Acolhedora

A entidade é gerida através de um horário de funcionamento, e esse horário é:

- Segunda a Sexta: 7:30 – 22:00;
- Sábados: 9:00 – 18:00;
- Domingos e Feriados: 9:00 -13:00.

1.5.2 Mapa de Aulas

No do horário de funcionamento, existem diversas aulas de grupo ao longo do dia, que são lecionadas através de um horário pré-definido.

Na figura 13, é possível observar o mapa de aulas que esteve em vigor desde 19 de setembro de 2022 até dia 30 de abril de 2023 e na figura 14 encontramos o novo mapa de aulas de grupo. Esta atualização teve como objetivo dinamizar, procurando responder às necessidades e às aulas mais procuradas pelos clientes, que entrou em vigor a partir do dia 2 de maio de 2023.



Figura 13 – Mapa de aulas até 30/04/2023



Figura 14 – Mapa de aulas a partir 2/05/2023

1.5.3 População Alvo

A instituição em causa, tende a responder ao maior número de clientes, ou seja, não existe restrição na idade e, por isso, o ginásio é procurado desde jovens com 14 anos até idosos com 80 anos ou mais, este mesmo possui diversos serviços que podem ser aproveitados por todos, desde a sala de exercício até às aulas de grupo e/ou treinos personalizados.

Capítulo II - Objetivos e Planeamento de estágio

1. Objetivos do Estágio

Para a realização do estágio curricular, foram definidos objetivos, estes encontram-se divididos em objetivos gerais e objetivos específicos, sendo que este último grupo estará subjacente a cada uma das áreas de intervenção, sala de exercício, treino personalizado e aulas de grupo.

1.1 Objetivos Gerais

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

1.2 Objetivos Específicos

1.2.1 Sala de exercício

- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;
- Saber interagir com os clientes de forma autónoma;
- Ter capacidade de identificar e corrigir erros técnicos de cada exercício para posteriormente ser capaz de acompanhar os clientes que necessitem de ajuda;
- Organizar atividades que promovam a atividade física, diversão e convívio.

1.2.2 Treino Personalizado

- Realizar avaliações de aptidão física para posteriormente prescrever sessões de treino consoante as necessidades e objetivos de cada indivíduo e/ou grupo;
- Realizar planos de treino aplicando os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Exercício Físico e Bem-estar;

1.2.3 Aulas de Grupo

- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas aulas de grupo por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;
- Planificar e lecionar aulas de grupo;
- Ter capacidade de transmitir feedbacks durante as aulas de grupo;
- Ser capaz de reajustar um plano de aula de acordo com a faixa etária e necessidades da população presente na aula.

2. Planeamento

2.1 Áreas de intervenção

Durante o processo de estágio, foram abordadas três áreas de intervenção, sala de exercício, treino personalizado e aulas de grupo, cada uma delas com as suas tarefas e responsabilidades.

Na sala de exercício foram aprofundados diversos conhecimentos, desde a observação dos instrutores em sala, adaptação ao local e aos clientes, com isto, foi possível ganhar capacidade de interação e acompanhamento dos clientes, assegurar a segurança dos mesmos gerindo e organizando a sala de exercício. Foi possível adquirir um leque de conhecimentos técnicos, como a capacidade de identificar e corrigir erros técnicos.

Em relação ao treino personalizado foi possível realizar avaliações de saúde através de um questionário (PAR-Q), da composição corporal (Bioimpedância) e avaliações da aptidão física (Aptidão Cardiorrespiratória, Aptidão Muscular, Flexibilidade) para, posteriormente, desenvolver plano de treino individualizado consoante as necessidades e objetivos de cada um.

Nas aulas de grupo, para atingir os objetivos desejados, primeiramente foi realizada uma observação das aulas de grupo, como forma de preparação para a leção, previamente planificadas, das mesmas. Com isto, foi possível desenvolver a capacidade, de planeamento, transmissão de feedbacks e relação interpessoal.

2.2 Fases de Intervenção

2.2.1 Fase de Integração e Planeamento

No dia 20 de setembro de 2022, iniciou-se o processo de estágio e, portanto, ocorreu a fase de observação e integração do local de estágio. O objetivo foi conhecer do espaço e dos recursos materiais disponíveis, como também, ter uma primeira interação com os clientes, dando a conhecer o meu papel e os meus objetivos dentro da entidade, mas também conhecer um pouco sobre eles, os seus objetivos e motivações. Ainda nesta fase, foi realizada uma observação das metodologias utilizadas nas sessões treino e aulas de grupo pelos profissionais da mesma, promovendo a aquisição de competências práticas. Foi também apresentado um Plano Individual de Estágio com o objetivo de planejar e dar conhecer todas as minhas motivações e objetivos, de forma resumida, relativo ao processo de estágio.

2.2.2 Fase de Intervenção

Relativamente à fase de intervenção, teve início em novembro de 2022, com aplicação dos objetivos gerais e específicos e, portanto, realizar observação e respetivos relatórios, tanto em sala de exercício como em aulas de grupo. Prestar auxílio aos clientes, sempre que necessitassem de ajuda ou correções técnicas, realizar avaliações da aptidão física e prescrever sessões de treino adequadas, bem como intervir no bom funcionamento do espaço garantindo sempre a segurança do mesmo e, ainda, planejar e lecionar aulas de grupo e atividades promocionais da saúde.

2.2.3 Fase de conclusão e Avaliação

Chegando ao fim do estágio, esta fase torna-se indispensável para perceber se os objetivos foram cumpridos. Foi também nesta fase que foram realizadas as avaliações finais e realização do Relatório de Estágio Final, bem como, finalizar o dossier de estágio.

3. Calendarização

Segundo o Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio, *menor* em Exercício Físico e Bem-Estar, deveriam ser cumpridas 486h de carga horária, sendo que 420h seriam de contacto, onde realizei no total 420h. Com isto, para realização da carga horária, foi elaborado um calendário semanal que, seguidamente, será apresentado.

3.1 Horário Semanal

O estágio decorreu de segunda a sexta-feira, perfazendo um total de doze horas e trinta minutos semanais, mas, por vezes, foi realizada uma carga horária semanal acima dessa. Nas figuras 15 e 16 encontra-se o horário semanal de estágio, nesta entidade éramos quatro estagiários do IPG e, por isso, foi decidido em conjunto com o tutor de estágio que iríamos trabalhar por duplas com alternância dos horários a cada mês. Relativamente, à carga horária em sala de exercício e em aulas de grupo, era distribuído consoante o necessário e, por isso, no mesmo dia tanto existia intervenção na sala de exercício como nas aulas de grupo.

Mês Par (Outubro; Dezembro; Fevereiro; Abril; Junho)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Manhã				09:30 - 12:00 ALICE ANDREIA	09:30 - 12:00 PEDRO DIOGO
Tarde			16:30 - 19:00 ALICE ANDREIA	15:30 - 18:00 DIOGO	14:30 - 17:00 ALICE ANDREIA
Fim de Tarde	18:00 - 20:30 ALICE ANDREIA	18:00 - 20:30 PEDRO DIOGO	18:00 - 20:30 PEDRO DIOGO	18:00 - 20:30 ALICE ANDREIA PEDRO	18:00 - 20:30 PEDRO DIOGO

Figura 15 – Horário Semanal, mês par

Mês Ímpar (Novembro, Janeiro, Março, Maio)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Manhã				09:30 – 12:00 PEDRO DIOGO	09:30 – 12:00 ALICE ANDREIA
Tarde			16:30 – 19:00 PEDRO DIOGO	15:30 – 18:00 ALICE ANDREIA	14:30 – 17:00 PEDRO DIOGO
Fim de Tarde	18:00 – 20:30 PEDRO DIOGO	18:00 – 20:30 ALICE ANDREIA	18:00 – 20:30 ALICE ANDREIA	18:00 – 20:30 PEDRO DIOGO	18:00 – 20:30 ALICE* ANDREIA*

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








Figura 16 – Horário Semanal, mês ímpar

3.2 Calendário Anual

Na tabela 1 é apresentada, de forma anual os dias presentes em estágio, os dias sem estágio, como também as épocas de interrupção para férias e feriados. Podemos verificar que, o estágio decorreu desde o dia 21 de setembro de 2022 até ao dia 14 de junho de 2023, o que resultou num total de 420h.

Tabela 1 - Calendário Anual

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

	Estágio		Interrupção entre semestres		Abertos mas sem estágio
	Interrupção Natal		Interrupção Páscoa		Feriado c/ estágio
					Feriado s/ estágio

Capítulo III – Atividades Desenvolvidas

1. Sala de exercício

Segundo a OMS, os dados do Eurobarómetro de 2014 revelaram que 72% dos adultos portugueses “nunca” ou “raramente” praticavam exercício físico ou desporto. Tornando-se, assim, cada vez mais importante a promoção do exercício físico, alertando para os fatores do sedentarismo e, para isso, o papel do técnico de exercício físico é fundamental. Com isto, o exercício físico consiste numa atividade física voluntária, planeada e estruturada, que permite melhorar a condição física e a saúde (Ruivo, 2018).

Apesar destes dados, tem existido maior procura para a prática de Atividade Física, por questões de saúde, bem-estar, estética ou apenas por lazer. Por vezes, esta procura nem sempre é feita de forma adequada. Torna-se importante procurar acompanhamento quando existe falta de conhecimento, executar exercícios e planos de treino inadequados pode comprometer a saúde e integridade física.

Relativamente à minha intervenção em sala de exercício, iniciei por conhecer a dinâmica da sala e funcionamento da mesma e, simultaneamente, realizar a observação dos instrutores e treinos personalizados em sala, com objetivo de adquirir conhecimentos técnicos. Após essa primeira fase, para melhor integração e começar a ter maior intervenção em sala, eram realizados treinos improvisados, em conjunto com o instrutor em sala, para clientes que apareciam no ginásio e não tinham qualquer plano de treino ou então queriam mudar a rotina, mas sempre tendo em conta as necessidades e objetivos dos clientes. Com a evolução, e passar do tempo, notou-se uma maior confiança, comecei a realizar auxílio aos clientes em determinados exercícios e também esclarecimento de dúvidas em relação à realização dos exercícios, mais tarde quando comecei a conhecer melhor os clientes, a ter mais à-vontade em sala e autonomia, realizava correções posturais, e sempre que necessário acompanhava clientes que necessitassem de ajuda com os planos treinos.

2. Treino Personalizado

Qualquer programa de exercício físico, para ter sucesso, está relacionado com a motivação dos seus participantes. No treino personalizado, especificamente, é importante conhecer o cliente, tanto as suas motivações como também os seus objetivos. Para obtenção dos objetivos individualizados é preciso ter em conta os princípios do treino, que proporcionam linhas orientadoras para individualizar os programas de treino de acordo com as necessidades do praticante (Ruivo, 2018). Segundo Ruivo (2018), os princípios de treino são:

- Princípio da Sobrecarga Progressiva: a duração, intensidade do estímulo deverão ser suficientes para despoletar os consequentes processos de adaptação do organismo e a carga tem de ser continuamente ajustada;
- Princípio da Variabilidade: a variedade deve ser incorporada nos programas de treino, realizar os exercícios sempre com a mesma carga de treino durante um longo período, a performance vai diminuir;
- Princípio da Especificidade: as adaptações ao treino são específicas para a fonte energética solicitada, o padrão de movimento, a amplitude de movimento ou os planos de movimento selecionados, etc;
- Princípio da Continuidade: para haver adaptação os exercícios de treino devem ser aplicados de forma regular e frequente, ainda que espaçadamente (para que tenha lugar o crescimento dos tecidos, a reposição energética e a síntese bioquímica). Há a acumulação dos efeitos do treino;
- Princípio da Regressão: há a reversibilidade das adaptações adquiridas através do treino se se parar de treinar;
- Princípio da individualização: os mesmos exercícios ou métodos de treino nunca vão gerar os mesmos resultados para todas as pessoas;

Na área de treino personalizado e para a concretização do estágio, é proposto a realização de 3 estudos-caso. Assim abordei três clientes para fazerem parte desta fase, dois deles do género feminino e terceiro do género masculino, com idades compreendidas entre os 30 e os 42 anos. O acompanhamento dos mesmos, foi composto por três momentos de avaliação e dois planos de treino.

2.1 Avaliação do cliente

Ao iniciar um programa de treino, é de extrema importância a realização de uma avaliação completa do cliente (avaliação corporal e avaliação da condição física) para, posteriormente, prescrever exercício físico adequado. Esta avaliação tem momentos diferentes, e deve passar pelo preenchimento de um questionário (PAR-Q) e consentimento informado, medição da Pressão Arterial e Frequência Cardíaca de Repouso, avaliação da Composição Corporal através da Bioimpedância, avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória, da Aptidão Muscular, e avaliação da flexibilidade.

2.1.1 Anamnese

Segundo ACSM (2010) existem numerosos benefícios, tanto a nível fisiológico, psicológico e metabólico com a prática de atividade física regular, mas existem riscos associados à AF para além das lesões, que devem ser identificados, tais como, o risco de morte cardíaca súbita e infarto do miocárdio que, por vezes, está associado a um esforço físico vigoroso. Assim, a Anamnese consiste num questionário (por exemplo, PAR-Q & YOU) para despiste de fatores de risco e alertar os mesmos para consultar um médico antes da prática de AF. Os fatores de risco das doenças das artérias coronárias (DAC) encontram representados na tabela 2, e as linhas orientadoras para a classificação de risco cardiovascular na tabela 3.

Tabela 2 - Fatores de risco das DAC. (Fonte ACSMs (2013)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício

Fatores de risco positivos	Critério
Idade	Mulher \geq 55 ; Homem \geq 45
Antecedentes Familiares	Enfarte do miocárdio; revascularização coronária ou morte súbita antes dos 55 anos no pai ou outro homem em 1º grau de parentesco
Hábitos Tabágicos	Fumador, indivíduos que deixaram de fumar há menos de 6 meses, indivíduos que trabalham em ambientes com fumo
Obesidade	IMC \geq 30kg.m ² ou circunferência da cintura > 102 cm para homens ou > 88 cm para mulheres
Sedentarismo	Não realiza, pelo menos 30 min de AF moderada (40-60% VO ² R 3x/sem nos últimos 3 meses)
Hipertensão	Pressão Sistólica \geq 140mm Hg e/ou diastólica \geq 90mm Hg, medidas em duas ocasiões distintas ou com medicação hipotensivos
Dislipidemia	LDL-C \geq 130mg. dL ou HDL-C < 40mg ou com medicação para baixar concentrações de lipoproteínas Colesterol total \geq 200mg. dL
Diabetes	Glucose plasmática \geq 100mg. dL mas < 126mg. dL (medida em duas ocasiões distintas) Tolerância à glicose diminuída (OGTT nas 2h após \geq 140mg,dL e \leq 199mg. dL)
Fatores de risco negativos	Critério
HDL-C elevado	\geq 60mg. dL

Tabela 3 - Linhas orientadoras para a classificação de risco cardiovascular. (Fonte ACSM (2017))

Níveis	Linhas Orientadoras
Baixo	Homens e mulher assintomáticos que tem < 2 FR
Moderado	Homens e mulher assintomáticos que tem ≥ 2 FR
Alto	Indivíduos que possuem doença CV, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e um ou mais sinais ou sintomas

Com isto, no meu processo de estágio, optei por usar, com os meus clientes, o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q), representado no anexo 4, que foi realizado na Unidade Curricular Avaliação e Prescrição do Exercício Físico. O questionário consiste em três partes, a primeira contém as informações pessoais e objetivo da mesma, a segunda parte contém o historial clínico (que permite descartar fatores de risco) juntamente com o termo de responsabilidade, a última aborda questões em relação à sua profissão, vida pessoal e saúde.

2.1.2 Pressão Arterial e Frequência Cardíaca de Repouso

Após a avaliação de saúde e estratificação de risco cardiovascular, deverá proceder-se à medição em repouso da Frequência Cardíaca (FC) e da Pressão Arterial (PA).

Segundo as *guidelines* do ACSM (2006), a Fc de repouso, deve ser registada ao final de 5 minutos sentado para atividades realizadas sentado (bicicleta, remo) e ao final de 3 minutos em pé (após 5 minutos sentado), para atividades na posição bípede. Os valores normativos são apresentados na tabela 4.

A Fc de repouso pode ser medida:

- a) Com recurso a um cronómetro ou relógio, através da palpação da artéria radial, braquial ou das carótidas (registar os batimentos cardíacos em 15 segundos e multiplicar depois por quatro);
- b) Com recurso a um cardiofrequencímetro, que exige uma técnica de colocação específica e que deverá ser o menos invasiva possível, o valor de Fc aparecerá no relógio específico ou no ergómetro.

Tabela 4 -Valores de referência para a frequência cardíaca de repouso. (Fonte: Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício (2018))

Fc repouso (bpm)	Bradicardia	Normal	Taquicardia
	< 60	60-80	>80

Por sua vez, a pressão arterial pode ser medida de forma direta ou indireta, mas, de modo geral, a medição da PA é feita de forma indireta, através da auscultação ou oscilometria (Ruivo, 2018).

Assim, a pressão arterial sistólica (PAS) é a máxima pressão exercida pelo sangue na parede das artérias no momento da sístole e a pressão arterial diastólica (PAD) é a força exercida nas artérias, pelo sangue, na altura da diástole ou relaxamento do miocárdio (Ruivo, 2018). Os valores normativos são apresentados na tabela 5.

Segundo as *guidelines* do ACSM (2010), para a pressão arterial ser medida corretamente deve-se ter em conta alguns aspetos e fatores:

- a) Ficar sentado em silêncio, pelo menos 5 minutos, com os pés no chão e o braço apoiado ao nível do coração. Os pacientes devem abster-se de fumar cigarros ou ingerir cafeína durante os 30 minutos anteriores à medição;
- b) Alinhar a braçadeira com a artéria braquial;
- c) O tamanho da braçadeira deve ser apropriado, para garantir uma medida precisa;
- d) Colocar o sino do estetoscópio abaixo do espaço ante cubital sobre a artéria braquial;
- e) Devem ser executadas duas medições, com mínimo de 1 minuto de intervalo.

Tabela 5 - Valores normativos da pressão arterial de repouso. (Fonte ACSM (2013))

	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)
Normal	<120	<80
Pré -Hipertensão	120-139	80-89
Hipertensão nível I	140-159	90-99
Hipertensão nível II	≥160	≥100
Crise Hipertensiva (emergência médica)	>180	> 110

Com isto, o método utilizado no meu local de estágio para a medição destes parâmetros foi o método de oscilometria, com uso de um Esfigmomanómetro digital, é um medidor de pressão arterial digital.

2.1.3 Composição Corporal

Após terem sido realizadas a estratificação de risco cardiovascular, e as medições da Fc em repouso e a PA, a próxima avaliação trata-se da análise da composição corporal. Existem diversos métodos, sendo eles, a pesagem hidrostática, Pletismografia, Densitometria radiológica de dupla energia, Índice de Massa Corporal, Bioimpedância, pregas adiposas e perímetros. No entanto, durante o meu estágio, os métodos para análise da composição corporal foi a Bioimpedância e o IMC.

A Bioimpedância avalia a massa gorda a partir da estimação da resistência do organismo à passagem de uma corrente elétrica de frequência (Ruivo, 2018). Este método em sujeitos com grandes quantidades de massa gorda não é fiável, devido à resistência da passagem do impulso elétrico se tornar maior. Com a bioimpedância conseguimos registar diversos valores, como o peso corporal, o percentual de gordura, a gordura visceral, a massa muscular, percentual de água, densidade mineral óssea, metabolismo em repouso, idade metabólica, massa magra, massa gorda e percentual de massa magra.

Neste método é fundamental adotar alguns cuidados:

- a) Evitar comer ou beber nas 4 horas anteriores à medição;
- b) Retirar objetos metálicos (pulseiras, brincos, fios, etc);
- c) Evitar diuréticos antes da medição (chá, café, etc);
- d) As mulheres devem adiar o teste caso estejam com a menstruação;
- e) Evitar fazer exercício moderado ou vigoroso nas 12 horas anteriores.

O Índice de Massa Corporal, serve para determinar se um indivíduo está com seu peso adequado ou se ele é obeso, no entanto, apresenta pouca fidedignidade, pois não é possível diferenciar a massa magra da massa gorda. Através da balança de bioimpedância é possível obter o valor do IMC. Os valores normativos, estão representados na tabela 6.

Tabela 6 - Valores normativos para Índice de massa corporal. (Fonte Relatório WHO (1998)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.

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

Através do percentual de massa gorda é possível classificar a composição corporal, portanto, existe um valor para a %MG considerado saudável, esse mesmo difere consoante o género. Na tabela 7 estão representados os valores do percentual de massa gorda a que permitem classificar a composição corporal.

Tabela 7 - Classificação da % da MG por idade e género. (Fonte Cooper Institute (2009)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.

%	Categoria	Idade (anos)									
		20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
		H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
99	Muito Magro*	4,2	11,4	7,3	11,2	9,5	12,1	11	13,9	11,9	13,9
95		6,4	14	10,3	13,9	12,9	15,2	14,8	16,9	16,2	17,7
90	Excelente	7,9	15,1	12,4	15,5	15,0	16,8	17	19,1	18,1	20,2
85		9,1	16,1	13,7	16,5	16,4	18,3	18,3	20,8	19,2	22
80		10,5	16,8	14,9	17,5	17,5	19,5	19,4	22,3	20,2	23,3
75	Bom	11,5	17,6	15,9	18,3	18,5	20,6	20,2	23,6	21	24,6
70		12,6	18,4	16,8	19,2	19,3	21,7	21	24,8	21,7	25,7
65		13,8	19	17,7	20,1	20,1	22,7	21,7	25,8	22,4	26,7
60		14,8	19,8	18,4	21	20,8	23,7	22,3	26,7	23	27,5
55	Razoável	15,8	20,6	19,2	22	21,4	24,6	23	27,6	23,6	28,3
50		16,6	21,5	20,0	22,8	22,1	25,5	23,6	28,4	24,2	29,2
45		17,5	22,2	20,7	23,7	22,8	26,4	24,2	29,3	24,9	30,1
40		18,6	23,4	21,6	24,8	23,5	27,5	24,9	30,1	25,6	30,8
35	Mau	19,7	24,2	22,4	25,8	24,2	28,4	25,6	30,8	26,4	31,5
30		20,7	25,5	23,2	26,9	24,9	29,5	26,3	31,8	27,0	32,6
25		22	26,7	24,1	28,1	25,7	30,7	27,1	32,9	27,9	33,3
20		23,3	28,2	25,1	29,6	26,6	31,9	28,1	33,9	28,8	34,4
15	Muito Mau	24,9	30,5	26,4	31,5	27,8	33,4	29,2	35	29,8	35,6
10		26,6	33,5	27,8	33,6	29,2	35,1	30,6	36,1	31,2	36,6
5		29,2	36,6	30,2	36,2	31,3	37,1	32,7	37,6	33,3	38,2
1		33,4	38,6	34,4	39	35,2	39,1	36,4	39,8	36,8	40,3

Muito Magro * Homens : < 3% de gordura corporal não é recomendado

Mulheres : < 10-13% de gordura corporal não é recomendado

2.1.4 Aptidão Cardiorrespiratória

Segundo a ACSM (2010), a aptidão cardiorrespiratória está relacionada à capacidade de realizar exercícios de intensidade moderada a alta por períodos prolongados que envolvam grandes grupos musculares, e essa capacidade depende do nível de performance do sistema respiratório, cardiovascular e músculo-esquelético. Considera-se também que, a aptidão cardiorrespiratória esteja relacionada à saúde, isto, porque baixos níveis de aptidão CR foram associados a um risco elevado de morte e de DCV, tal como uma aptidão CR aprimorada está relacionada a uma redução de morte e de DCV.

A aptidão cardiorrespiratória é mensurável pelo consumo máximo de oxigénio (VO₂ máx.). Assim, o VO₂ máximo é a quantidade máxima de oxigénio que pode ser captado, fixado, transportado e utilizado pelo nosso organismo.

Para avaliar esta variável existem diversos protocolos, máximos e submáximos. Os testes de esforço máximos têm a desvantagem de requerer ao cliente que atinja a fadiga

(ACSM, 2009), enquanto os testes sub-máximos, apresentam menor risco de lesão e não requer tanto esforço dos clientes.

O teste escolhido para realizar a avaliação da aptidão cardiorrespiratória, foi o teste da milha, teste sub-máximo, visto ser um teste prático, rápido e sem custos. Os procedimentos para realização do mesmo são:

- a) Referir que o objetivo é percorrer a distância de 1 milha = 1,609 Km;
- b) Avaliar a Fc e PA repouso;
- c) Realizar um aquecimento de 2/3 minutos;
- d) Iniciar o teste, percorrendo a distância de 1 milha, andar ou correr o mais “rápido” possível, respeitando os limites (Marcha – 5 a 6,5 km/h; Corrida – $H \leq 12\text{km/h}$ e $M \leq 10\text{ km/h}$);
- e) Não exceder os 85% da Fc máxima;
- f) Durante a execução, a Fc pode ser medida de 1 em 1 min;
- g) Obter 2 registos de Fc dentro de uma variação de 6bpm;
- h) No final, registar Fc pós-exercício e o tempo percorrido em minutos e segundos;
- i) Realizar retorno à calma;
- j) Dependendo se o teste for a andar ou a correr, utiliza-se uma das fórmulas abaixo.

Marcha

$$\text{VO}^2 \text{ max} = 132.853 - (0.1692 \times \text{peso, Kg}) - (0.3877 \times \text{idade}) + (6.315 \times \text{género}) - (3.2649 \times \text{tempo, min}) - (0.1565 \times \text{Fc, bpm})$$

Corrida

$$\text{VO}^2 \text{ max} = 100.5 + (8.344 \times \text{género}) - (0.1636 \times \text{peso, kg}) - (1.438 \times \text{tempo, min}) - (0.1928 \times \text{Fc, bpm})$$

*Género: Mulheres = 0 e Homens = 1

Os valores normativos do VO2 máximo estão apresentados nas tabelas abaixo, tabela 8 para o género feminino e tabela 9 para o género masculino.

Tabela 8 - Valores Normativos VO2 máx Mulheres. (Fonte ACSM (2013)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.

		Mulher					
		VO2 máx. (mL/Kg/min)					
%		Idade 20-29	Idade 30-39	Idade 40-49	Idade 50-59	Idade 60-69	Idade 70-79
99	Superior	54.5	52.0	51.1	46.1	42.4	42.4
95		49.6	47.4	45.3	41.0	37.8	37.2
90	Excelente	46.8	45.3	43.1	38.8	35.9	32.5
85		45.3	43.9	41.0	37.0	34.2	32.3
80		43.9	42.4	39.6	36.7	32.7	30.6
75	Bom	42.4	41.0	38.6	35.2	32.3	29.8
70		41.1	39.6	38.1	34.2	31.1	29.4
65		41.0	38.5	36.7	33.3	30.9	29.4
60		39.5	37.7	35.9	32.6	29.7	28.1
55	Razoável	38.5	36.9	35.2	32.3	29.4	28.0
50		37.8	36.7	34.5	31.4	28.8	27.6
45		36.7	35.2	33.8	30.9	28.2	26.7
40		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		33.0	32.0	30.2	28.0	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	28.0	26.6	24.6	23.0	21.5
5		27.6	25.9	25.1	23.0	21.8	19.6
1		23.7	22.9	22.2	20.1	19.5	16.8

Tabela 9 - Valores normativos VO2 máx Homens. Fonte ACSM (2013)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.

		Homens					
		VO2 máx. (mL/Kg/min)					
%		Idade 20-29	Idade 30-39	Idade 40-49	Idade 50-59	Idade 60-69	Idade 70-79
99	Superior	60.5	58.3	56.1	54.0	51.1	49.6
95		55.5	54.1	52.5	49.0	45.7	43.9
90	Excelente	54.0	51.7	49.6	46.8	42.7	39.5
85		51.8	50.0	48.2	44.6	41.0	38.1
80		51.1	48.3	46.4	43.3	39.6	36.7
75	Bom	48.5	47.0	44.9	41.8	38.3	35.2
70		47.5	46.0	43.9	41.0	37.4	33.9
65		46.8	45.3	43.1	39.7	36.7	33.1
60		45.6	44.1	42.4	39.0	35.6	32.4
55	Razoável	44.8	43.9	41.0	38.1	34.9	31.6
50		43.9	42.4	40.1	37.1	33.8	30.9
45		42.6	41.2	39.5	36.7	33.0	30.1
40		41.7	40.7	38.4	35.5	32.3	29.4
35	Fraco	41.0	39.5	37.6	34.8	31.6	28.4
30		39.9	38.7	36.7	33.8	30.8	28.0
25		39.0	37.8	35.9	32.8	29.5	26.9
20		38.0	36.7	34.8	32.0	28.7	25.7
15	Muito Fraco	36.7	35.2	33.8	30.9	27.3	24.6
10		34.7	33.8	32.3	29.4	25.6	23.0
5		31.8	31.2	29.4	26.9	23.6	20.8
1		26.5	26.5	25.1	22.8	19.7	18.2

2.1.5 Aptidão Muscular

Segundo a ACSM (2010), a força muscular refere-se à força externa (newtons) que pode ser gerada por um músculo ou grupo muscular específico, geralmente expressa em termos de resistência levantada.

Podemos diferenciar vários tipos de força muscular, força máxima, força rápida e força de resistência. A Força Máxima é a capacidade de produzir o máximo de força contra uma resistência inamovível (Schmidtbleicher, 1985), já a Força Rápida é definida como a capacidade de produzir o máximo valor de força num tempo de reduzido (Ruivo, 2018), por último, a força de resistência é a capacidade de se manter determinada força num tempo prolongado (Ruivo, 2018).

Assim, para avaliar a aptidão muscular dos meus clientes optei por recorrer ao Teste indireto de 1-RM, para avaliar a força máxima, visto ser um método mais seguro, protegendo melhor integridade física do mesmo. Para tal, o protocolo utilizado foi o teste de N.F.L (Manso, 1999), que consiste em:

1. Realizar um aquecimento com carga moderada, 8 a 10 repetições, seguido de 2" de repouso.
2. Posteriormente, incrementar a carga cerca de 20% e tentar realizar o máximo número de repetições com técnica correta.
3. Se for possível, realizar mais de 10 repetições, devemos parar, repousar 3 minutos, incrementar carga cerca de 20% e voltar a tentar. Se o número de repetições máximas for inferior a 10, devemos realizar os cálculos:

$$(N.F.L) 1RM = (0,03 \times Kg) \times \text{reps} + Kg$$

(Kg refer-se à carga mobilizada no exercício)

Por sua vez, para avaliar a força de resistência, recorri ao teste de *push-ups* e ao teste de *curl-ups*, avaliando o trem superior e a musculatura abdominal, respetivamente.

O protocolo do teste dos *push-ups*, consiste em:

1. Para o género masculino deve realizar o máximo de repetições consecutivas, sem repouso, mantendo a posição neutra da coluna, cabeça alinhada e mãos à largura dos ombros, descendo o tronco até o queixo tocar no chão.
2. Para o género feminino, o teste realiza-se com o apoio dos joelhos e das pernas no solo.
3. Após ter-se obtido o valor, compara-se com os valores normativos representados na tabela 10.

Tabela 10 - Valores normativos Push-Ups por idade e género. (Fonte Canadian Society for exercise Pysiology (2003)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.

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

M,masculio; F,feminino

O teste de *curl-ups* consiste em:

1. No tempo de 1 minuto, o sujeito coloca-se de costas no chão, com joelhos fletidos a 90° e braços ao longo do tronco, com os dedos alinhados no início de um pedaço de fita, com 8 cm de largura (≥ 45 anos) ou 12 cm de largura (< 45 anos), devendo deslizar os dedos ao longo da fita em cada repetição.
2. No final, compara-se o valor obtido com os valores normativos representados na tabela 11.

Tabela 11 - Valores normativos Curl-Ups por idade e género. (Fonte Faulkner RA, Sprigings EJ, McQuarrie A (1989)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.

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

M,masculio; F,feminino

2.1.6 Flexibilidade

A flexibilidade é a capacidade de mover uma articulação através da amplitude de movimento completa, sem lesão (Ruivo, 2018). Segundo Jones e Knapik (1999), a flexibilidade é considerada um indicador de saúde importante, pois sujeitos com muito pouca flexibilidade (hipomobilidade) ou sujeitos com excesso de flexibilidade (hipermobilidade) estão sujeitos a maior risco de lesões músculo-esqueléticas.

Para avaliar a flexibilidade recorri a métodos indiretos, visto que estes avaliam flexibilidade estática da zona lombar e dos músculos ísquio-perónio-tibiais (Payne, Gledhill, Kazmarzyk, Jamnik, & Keir, Canadian musculoskeletal fitness norms, 2000), para tal, o teste escolhido foi o “V Sit-and-Reach Test” pois é um teste rápido e apenas é necessário o uso de uma fita métrica, o protocolo do mesmo, consiste em:

1. O sujeito sentado, com joelhos em extensão e pernas afastadas 30,5 cm, com fita métrica a meia distância das mesmas.
2. Os calcanhares deverão estar nivelados pela marca dos 38 cm.
3. Realizar uma lenta flexão do tronco o mais longe possível ao longo da vara, com as duas mãos paralelas e mantendo a posição final aproximadamente dois segundos.
4. Os joelhos não devem fletir.
5. Após retirada do valor, deve-se comparar com os valores normativos que se encontram na tabela 12

Tabela 12 - Valores normativos "V Sit-and-Reach Test". (Fonte: Heyward (2010)); retirado do Novo Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício.

Percentil	Idade (anos)											
	18-25		26-35		36-45		46-55		56-65		> 65	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
90	22	24	21	23	21	22	19	21	17	20	17	20
80	20	22	19	21	19	21	17	20	15	19	15	18
70	19	21	17	20	17	19	15	18	13	17	13	17
60	18	20	17	20	16	18	14	17	13	16	12	17
50	17	19	15	19	15	17	13	16	11	15	10	15
40	15	18	14	17	13	16	11	14	9	14	9	14
30	14	17	13	16	13	15	10	14	9	13	8	13
20	13	16	11	15	11	14	9	12	7	11	7	11
10	11	14	9	13	7	12	6	10	5	9	4	9

*valores medidos em polegadas ("inches")

Para conversão para cm, multiplicar o valor da tabela por 2,54

2.2 Estudos-Caso

2.2.1 Sujeito A

O sujeito A é do género feminino tem 30 anos e possui 1,60m de altura. Realizada a anamnese, não foi detetado nenhum problema cardiovascular, não toma nenhuma medicação e também não possui qualquer lesão óssea ou articular. Segundo as linhas orientadoras, presentes na tabela 3, o nível de risco cardiovascular é baixo. Relativamente à sua profissão é uma cliente que trabalha em escritório e, por isso, passa a maior parte

do tempo sentada, em termos de atividade física frequente o ginásio há sensivelmente 1 ano e meio, apresentando já alguma consciência corporal e capacidade na realização de determinados exercícios. Os objetivos da cliente eram de tonificação geral, ou seja, perda de massa gorda sem perder a massa muscular. Inicialmente, a disponibilidade para treinar era de, apenas, 2 dias por semana, mas a partir do mês de abril a sua disponibilidade passou a 3 vezes por semana.

Tendo em conta os objetivos da cliente, que são perder massa gorda e não perder massa muscular (tonificação), foi optado por se realizar um treino de resistência, ou seja, séries múltiplas de 12 a 20 repetições a uma intensidade de 50-65% de 1 RM e com intervalos de descanso inferiores a 1 minuto. Como foi referido acima, inicialmente, a disponibilidade era de 2 vezes por semana, então em ambos os dias era realizado um treino de força resistente para corpo inteiro, após a reavaliação, manteve-se os dois dias de trabalho de corpo inteiro e foi introduzido um treino em circuito metabólico no meio, uma vez que o treino com pesos em circuito é um método de treino de força dinâmica planeado para aumentar a força, a resistência muscular e a resistência cardiorrespiratória (Gettman & Polloc, 1981). O treino de resistência poderá induzir mudanças na massa corporal ou massa gorda devido a um aumento do metabolismo no excesso de peso de um adulto sedentário obeso (Willis, et al., 2012). No anexo 5 encontram-se os dois planos de treino semanal da cliente em questão.

A primeira avaliação da composição corporal (Bioimpedância) concretizou-se no dia 14 de dezembro de 2022, e no dia 29 de março de 2023 realizou-se a segunda avaliação com mudanças no plano treino (com três treinos por semana), por fim, para ter uma avaliação final, realizou-se uma última avaliação no dia 6 de junho de 2023. Com isto, os resultados dessas avaliações podem ser observados na seguinte tabela:

Tabela 13 - Valores da composição corporal, mensurados na balança de bioimpedância. Fonte própria.

Variáveis	1ª Avaliação (14/12/2022)	2ª Avaliação (29/03/2023)	3ª Avaliação (6/06/2023)
Peso (Kg)	59	59,2	58
Percentual de Gordura (%)	26,7	27,2	22,4
Percentual de Massa Magra(%)	73,3	72,8	77,6
Massa Muscular (Kg)	41	40,9	42,7
Massa Gorda (Kg)	15,75	16,1	12,99
Massa Magra (Kg)	43,25	43,1	45,01
Gordura Visceral	2	2	2
Pecentual de Água (%)	54,9	54,5	58,6
Densidade Mineral Óssea	2,2	2,2	2,3
IMC	23	23,1	22,6

De acordo com a tabela 13, da primeira para a segunda avaliação, é possível observar que houve pioria dos resultados, a massa gorda aumentou e a massa magra (tudo no corpo que não água ou gordura, ou seja, pele, ossos, músculo, etc.) diminuiu, como também, a massa muscular (referente, exclusivamente, aos músculos), segundo os dados da tabela 7, relativamente à percentagem de massa gorda, o percentual de gordura está classificada nestes dois momentos de avaliação como “Mau”. A partir do gráfico 1, é possível perceber melhor que apesar de ter havido pioria, os resultados não diferem muito, o motivo destes resultados dever-se-á ao facto de terem sido realizados apenas 2 treinos por semana e não ser suficiente para a cliente, bem como, poderá dever-se ao facto da alimentação não ter sido a mais adequada, pois a disponibilidade de nutrientes antes e durante o exercício pode afetar a resposta do treino, modulando o estímulo do exercício e/ou as respostas fisiológicas às perturbações induzidas pelo exercício (Rothschild, Kilding, & Plews, 2020).

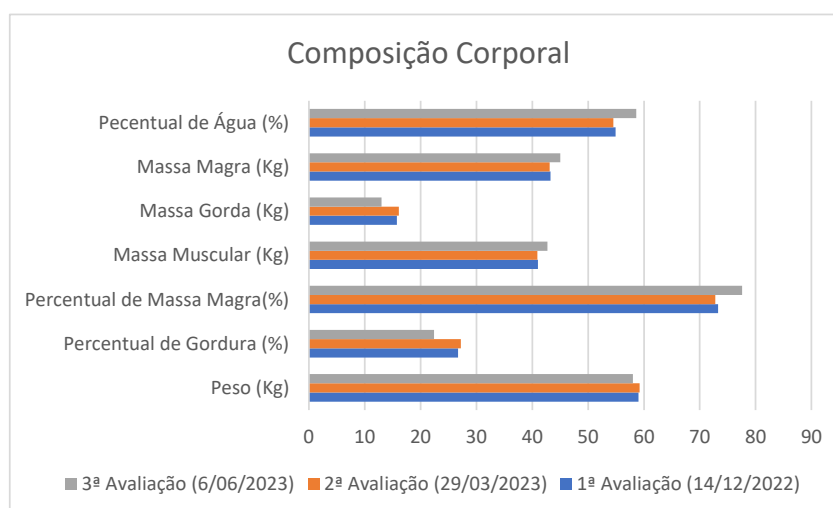


Gráfico 1 - Composição Corporal, mensurada na balança de bioimpedância. Fonte própria.

Já nos resultados da 2ª avaliação para a 3ª avaliação, observam-se melhorias em todos os parâmetros, o percentual de gordura diminuiu cerca de 5%, ou seja, a cliente relativamente a este parâmetro, segundo *Cooper Institute* (2009), já se encontra no patamar “Razoável” e o percentual de massa magra aumentou 5%, com isto, observa-se um aumento da percentagem de água no corpo, A melhoria de resultados deveu-se ao facto, ter sido adicionado um treino de circuito metabólico ao plano de treino semanal da cliente, sendo que, um circuito metabólico é um treino com junção de exercícios de musculação, exercícios funcionais e aeróbios com reduzido intervalo de repouso, por exemplo, num estudo recente de Church et al. descobriu que a combinação de treino

aeróbio (TA) e treino de resistência (TR) melhorou a massa gorda significativamente mais do que o TA sozinho em diabéticos tipo II (Willis, et al., 2012).

Relativamente à avaliação da aptidão muscular, foram realizados testes para a força máxima e resistente. Quanto à força máxima, foram realizadas 3 avaliações em três momentos diferentes, que se encontram representadas na tabela 14, de forma geral, é possível observar melhorias em todos os exercícios em questão.

Tabela 14 - Resultados de avaliação da força máxima. Fonte própria.

Exercício	Carga			Nº de repetições			RM Estimada		
	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª
Prensa de Pernas	100	110	120	6	7	7	118	123	125
Máquina de Peito	17,5	20	25	5	5	3	20	23	27
Puxador Alto	12,5	12,5	15	6	8	6	15	15,5	18
Flexora de Pernas	20	25	30	5	5	3	20	25	30

Na tabela 15, encontram-se representados os resultados das três avaliações para os testes da força resistentes, da aptidão cardiorrespiratória e da flexibilidade. Para a força resistente, segundo os dados da tabela 11 e 10, observamos que a cliente a nível da resistência muscular da zona abdominal encontra-se num nível “Bom” na 1ª avaliação e na 3ª avaliação obteve melhorias, encontrando-se entre o “Bom” e “Muito bom”, para o trem superior a cliente obteve melhorias, passando de um nível “Satisfatório” para um nível “Bom”. Relativamente, à aptidão cardiorrespiratória, segundo os dados da tabela 8 a cliente apresentou novamente melhorias, na 1ª avaliação encontrava-se no nível “Fraco” e na 3ª avaliação como “Razoável”. Por fim, no parâmetro da flexibilidade as melhorias foram menores, mas ainda assim, na 3ª avaliação a cliente apresenta um percentil de 80%.

Tabela 15 - Resultados das avaliações da força resistente, aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade. Fonte Própria.

		1ª avaliação	2ª avaliação	3ª avaliação
Força Resistente	Abdominais	22	25	32
	Flexões	10	15	18
Aptidão Cardiorrespiratória (VO2 máx) (mL/Kg/min)		31,1	32,9	35,22
Flexibilidade	Teste V (cm)	50 (60%)	51 (60%)	53 (80%)

2.2.2 Sujeito B

O sujeito B é do género feminino tem 42 anos e possui 1,55m de altura. Na primeira avaliação foi realizado um questionário de avaliação de saúde, com isto, foi possível descartar qualquer problema cardiovascular, não toma nenhuma medicação e

também não possui qualquer lesão óssea ou articular. Relativamente à atividade física, é uma pessoa iniciante e, segundo a tabela 2, a cliente é sedentária, pois não realiza 30 minutos de AF moderada 3 vezes por semana, apenas realizava alguma prática de natação de intensidade baixa e não era regular. Com isto, segundo as linhas orientadoras presentes na tabela 3, o níveis de risco cardiovascular é baixo. Os objetivos da cliente era a perda de massa gorda, fazendo manutenção da massa muscular, a sua disponibilidade para treinar era 2 vezes por semana.

Tendo em conta os objetivos da clientes (tonificação), optei por realizar um treino de resistência (volume alto e intensidades mais baixas), ou seja, séries múltiplas de 12 a 20 repetições a uma intensidade de 50-65% de 1 RM e com intervalos de descanso mais baixos (< 1 minuto). Como foi referido acima, a disponibilidade era de 2 vezes por semana, a cliente em questão era iniciante, então de janeiro a março, foi optado por ser realizado um treino de corpo treino, com recurso principal às máquinas, com o objetivo da melhoria da consciência corporal e adaptação ao treino de força. Após a reavaliação, em ambos os dias foi optado por ser realizado um treino em circuito metabólico, uma vez que o treino com pesos em circuito, é um método de treino de força dinâmica planeado para aumentar a força, a resistência muscular e a resistência cardiorrespiratória (Gettman & Polloc, 1981). No anexo 6 encontram-se os dois planos de treino semanal da cliente em questão.

A primeira avaliação concretizou-se no dia 5 de janeiro de 2023, e no dia 29 de março de 2023 realizou-se a segunda avaliação com mudanças no plano treino, por fim, para ter uma avaliação final, realizou-se uma última avaliação no dia 6 de junho de 2023. Com isto, os resultados dessas avaliações podem ser observados na seguinte tabela:

Tabela 16 - Valores da composição corporal, mensurados na balança de bioimpedância.
Fonte própria.

Variáveis	1ª Avaliação (5/01/2023)	2ª Avaliação (29/03/2023)	3ª Avaliação (6/06/2023)
Peso (Kg)	50	50,8	51,7
Percentual de Gordura (%)	26,2	26,6	22,9
Percentual de Massa Magra (%)	73,8	73,4	77,1
Massa Muscular (Kg)	35	35,4	37,8
Massa Gorda (Kg)	13,1	13,51	11,84
Massa Magra (Kg)	36,9	37,29	39,86
Gordura Visceral	3	3	3
Pecentual de Água (%)	55	55	58,1
Densidade Mineral Óssea	1,9	1,9	2
IMC	20,8	21	21.8

De acordo com a tabela 16, da primeira para a segunda avaliação, é possível observar que houve uma ligeira pioria dos resultados, a massa gorda aumentou e a massa magra (tudo no corpo que não água o gordura, ou seja, pele, ossos, músculo, etc.) diminuiu, como também, a massa muscular (referente, exclusivamente, aos músculos). A partir do gráfico 2, é possível perceber melhor que apesar de ter havido pioria, os resultados não diferem muito, o motivo destes resultados dever-se-á ao facto de terem sido realizados apenas 2 treinos por semana, bem como, ter sido uma fase de adaptação da cliente ao treino de força e poderá dever-se também ao facto da alimentação não ter sido a mais adequada, visto que, a disponibilidade de nutrientes antes e durante o exercício pode afetar a resposta do treino, modulando o estímulo do exercício e/ou as respostas fisiológicas às perturbações induzidas pelo exercício (Rothschild, Kilding, & Plews, 2020), durante os treinos foi possível observar fraqueza da cliente, para alertar e consciencializar a mesma, durante os treinos foi-se abordando o assunto, tentando perceber o tipo de alimentação e se era suficiente, chegando-se à conclusão não ser suficiente.

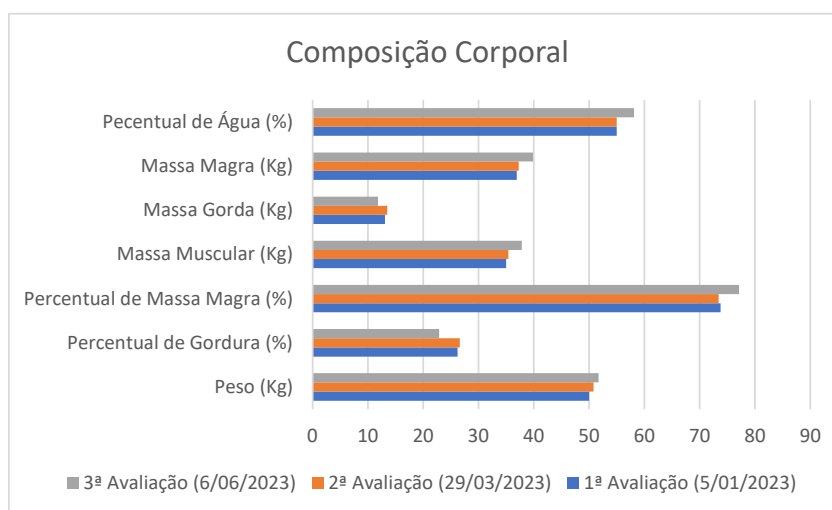


Gráfico 2 - Composição Corporal, mensurada na balança de bioimpedância. Fonte própria

Já nos resultados da 2ª avaliação para a 3ª avaliação, observam-se melhorias em todos os parâmetros, há um aumento de peso saudável pois o percentual de gordura diminuiu cerca de 4% e o percentual de massa magra aumentou 4%, com isto, observa-se um aumento da percentagem de água no corpo. A melhoria de resultados deveu-se ao facto, ter sido adotado um método de treino em circuito metabólico para treino de resistência, como mencionado no sujeito anterior, um circuito metabólico é um treino com junção de exercícios de musculação, exercícios funcionais e aeróbios com reduzido

intervalo de repouso, segundo Takahata (2018), o treino em circuito pode ajudar as mulheres a obter massa óssea e massa muscular significativamente maiores e reduzir o risco de osteoporose ou doença cardiovascular mais tarde na vida.

Relativamente ao percentual de massa gorda, nos primeiros momentos de avaliação, a sua composição corporal é classificada, segundo *Cooper Insitute* (2009) como “Razoável”, de notar que na terceira e última avaliação é classificada como “Bom”.

Relativamente à avaliação da aptidão muscular, foi avaliada apenas a força resistente, por motivo, da mesma ser iniciante e não se ter disponibilizado para tal. Quanto à força resistente, de acordo com a tabela 11, a nível da musculatura abdominal na 1ª avaliação encontrava-se no nível “Satisfatório” e na 3ª avaliação já se observou melhorias, mas mantém-se na mesma classificação, já na força resistente do trem superior, de acordo com a tabela 10, a cliente iniciou numa classificação de “Satisfatório” e chegou à 3ª avaliação classificada como “Bom”, estes resultados encontram-se na tabela 17. Após a avaliação da força resistente, foram avaliadas a aptidão cardiorrespiratória e a flexibilidade, que igualmente encontram-se na tabela 17.

De forma geral, de acordo com a tabela 8, a cliente apresenta uma aptidão respiratória muito baixa, classificada como “Muito fraco” em todas as avaliações, ainda assim, da segundo momento de avaliação para o terceiro é de notar algumas melhorias. Em relação à flexibilidade a cliente apresenta uma flexibilidade acima de 50%.

Tabela 17 - Resultados das avaliações da força resistente, aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade. Fonte Própria.

		1ª avaliação	2ª avaliação	3ª avaliação
Força Resistente	Abdominais	14	19	22
	Flexões	7	8	13
Aptidão Cardiorrespiratória (VO2 máx) (mL/Kg/min)		25,2	25,7	27,1
Flexibilidade	Teste V (cm)	43 (50%)	45 (60%)	46 (60%)

2.2.3 Sujeito C

O sujeito C é do género masculino, tem 30 anos e possui 1,75m de altura. Após ter sido realizada a anamnese, foi descartado qualquer problema cardiovascular, não toma nenhuma medicação e também não tem nenhuma limitação nem lesão óssea ou articular. Relativamente à atividade física, é um cliente intermédio a avançado. Os objetivos do mesmo, era aumentar massa muscular, inicialmente, e no mês de abril, quando houve

reavaliação, em conversa e análise dos resultados foi decidido a realização de um treino de força, a disponibilidade de treino era de 5 vezes por semana.

Tendo em conta os objetivos do cliente, optei nos primeiros 2 meses e meio por realizar treino de hipertrofia, após a 2ª avaliação, em conversa com o cliente e análise dos resultados, optei por realizar um treino de força, para otimizar as novas fibras musculares e, conseqüentemente, aumentar a força. Assim o treino de hipertrofia consiste num trabalho de séries múltiplas de 6 a 15 repetições com intensidade de 65% a 85% de 1 RM, já o treino para o aumento de força, consiste em aumentar a intensidade, ou seja, acima os 85% de 1 RM, com séries múltiplas de < 6 repetições. No anexo 7 encontram-se os dois planos de treino semanal do cliente em questão.

A primeira avaliação concretizou-se no dia 24 de janeiro de 2023, e no dia 13 de abril de 2023 realizou-se a segunda avaliação com mudanças no plano treino, por fim, para ter uma avaliação final, realizou-se uma última avaliação no dia 12 de junho de 2023. Com isto, os resultados dessas avaliações podem ser observados na seguinte tabela:

Tabela 18 - Valores da composição corporal, mensurados na balança de bioimpedância.
Fonte própria

Variáveis	1ª Avaliação (24/01/2023)	2ª Avaliação (13/04/2023)	3ª Avaliação (12/06/2023)
Peso (Kg)	84,8	84,6	82
Percentual de Gordura (%)	23,4	19,1	19,5
Percentual de Massa Magra (%)	76,6	80,9	80,5
Massa Muscular (Kg)	61,8	65,1	62,7
Massa Gorda (Kg)	19,84	16,16	15,99
Massa Magra (Kg)	64,96	68,44	66,01
Gordura Visceral	7	6	6
Percentual de Água (%)	54,2	59	58,1
Densidade Mineral Óssea	3,2	3,4	3,3
IMC	27,69	27,6	26,8

Relativamente ao percentual de massa gorda, no primeiro momento de avaliação, a sua composição corporal é classificada, segundo *Cooper Insitute* (2009) como “Mau”, de notar que na segunda e na última avaliação é classificada como Razoável”.

Relativamente à avaliação da aptidão muscular, foram realizados testes para a força máxima e resistente. Quanto à força máxima, foram realizadas 3 avaliações em três momentos diferentes, em cada uma foi avaliada os maiores grupos musculares (Quadríceps, Isquiotibiais, Peito e Costas), que se encontram representadas na tabela 19,

de forma geral, é possível observar melhorias em todos os exercícios em questão, mas é de notar que houve maior melhoria no exercício Agachamento Livre.

Tabela 19 - Resultados de avaliação da força máxima. Fonte própria.

Exercício	Carga			Nº de repetições			RM Estimada		
	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª
Agachamento livre	120	125	130	6	5	5	141	144	149,5
Supino	82	85	85	6	5	7	97	98	102
Remada baixa	112	112	115	4	5	5	125,5	129	132
Peso morto	135	137,5	140	6	6	6	159	162	165

Na tabela 20, encontram-se representados os resultados das três avaliações para os testes da força resistente, da aptidão cardiorrespiratória e da flexibilidade. Para a força resistente, segundo os dados da tabela x, observamos que o cliente a nível da resistência muscular da zona abdominal encontra-se num nível, forma geral, enquanto para o trem o cliente é classificado num nível “Muito Bom”. Relativamente, à aptidão cardiorrespiratória, segundo os dados da tabela x, o cliente apresentou melhorias, na 1ª avaliação o valor era classificado “Bom” e na 3ª avaliação “Excelente”. Por fim, no parâmetro da flexibilidade é possível observar melhorias apesar da sua aptidão ser baixa neste parâmetro.

Tabela 20 - Resultados das avaliações da força resistente, aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade. Fonte Própria.

		1ª avaliação	2ª avaliação	3ª avaliação
Força Resistente	Abdominais	49	51	49
	Flexões	27	30	29
Aptidão Cardiorrespiratória (VO2 máx) (mL/Kg/min)		46,7	47,2	49,1
Flexibilidade	Teste V (cm)	33 (30%)	34 (30%)	37 (40%)

3. Aulas de Grupo

Na área de intervenção das aulas de grupo para além de ser importante saber elaborar um plano de aula, segundo Cerca (1999), o instrutor de fitness precisa de dominar quatro áreas: execução técnica, comunicação, instrução e performance.

Segundo Franco e Simões (2020), em relação à execução técnica um bom instrutor, deve manter uma postura correta e revelar a técnica perfeita na execução das várias habilidades motoras. Uma boa execução e, conseqüentemente, boa demonstração, são fundamentais para que haja aprendizagem por parte do praticante. Na instrução, deve fornecer informação clara, simples e objetiva, dirigida a um único praticante, um grupo ou a todos os praticantes. Já a comunicação, deve utilizar informação mínima, suficiente, com o objetivo de transmitir a mensagem e deve recorrer ao canal visual dos praticantes para comunicar gestualmente (comunicação não-verbal). Por fim, na área da performance, o instrutor deverá possuir e transmitir energia, humor, ritmo, paixão, interpretação musical, capacidade para motivar, entre outras.

Durante o estágio tive a possibilidade de lecionar diversas aulas, e para tal, iniciei o processo, primeiramente, com a realização da observação de diversas modalidades com o objetivo de ter um leque geral de todas as modalidades que a entidade disponibilizava, visto que, algumas nunca tinha presenciado, como também para obter conhecimento técnico e percepção de diversos aspetos importantes a ter em conta na lecionação das aulas, como a postura a adotar, os tipos de feedbacks para cada modalidade e a estrutura das mesmas. Após a fase de observação, passei à realização de “sombra”, com o objetivo de adaptação a estar em frente do público, depois de duas a três sombras comecei progressivamente a lecionar faixas, até estar preparada para assumir aulas completas.

3.1 YourFitJump

No mapa de aulas esta modalidade, tem a duração de 45 minutos, e realizava-se uma vez por semana, à quarta-feira. Iniciei o primeiro contacto com a realização de sombra da instrutora Vitalina Pinto, e no dia 16 de novembro lecionei a primeira vez duas faixas, as dificuldades encontradas nas primeiras aulas foi a projeção de voz, bem como, a transmissão de feedbacks, de forma geral.

Apesar da pouca adesão à modalidade e, conseqüentemente, muitas vezes não ocorrer aula pois a mesma só se realiza com três ou mais pessoas, foram lecionadas 12 aulas de YourFitJump, onde 5 foram incompletas e 7 completas. Na figura 17, encontra-se um dos registos de uma aula lecionada por mim.



Figura 17 - Aula de Jump

3.2 YourFitPump

A modalidade *YourFitPump* tem a duração de 45 minutos, realiza-se duas vezes por semana e é lecionada por dois instrutores diferentes. O meu primeiro contacto com a modalidade passou por realizar sombra do instrutor André Bernardo, e foram realizadas na totalidade 3 sombras. No dia 2 de março de 2023 lecionei pela primeira vez, uma faixa da modalidade, as dificuldades sentidas, foi principalmente, transmitir feedbacks técnicos e comunicar e instruir de forma natural, mas com o decorrer do tempo e com a prática, essas lacunas foram sendo corrigidas, tornando-me capaz de comunicar com motivação, possuindo uma postura descontraída e confiante. Na totalidade foram lecionadas 11 aulas incompletas, no máximo apenas com 3 faixas numa aula. Na figura 18, encontra-se um dos registos de uma das aulas com a minha intervenção na leção juntamente com o instrutor André Bernardo.



Figura 18 - Aula de Pump

3.3 Crosstraining

A modalidade de *Crosstraining* tem duração de 45 minutos, consiste num treino de força, o primeiro contacto com a modalidade foi no dia 10 de março de 2023, onde realizei sombra, auxiliando na correção da execução dos exercícios. No dia 24 de março de 2023 assumi aula completa com total autonomia, com a elaboração de um plano, que consistia num circuito de 6 exercícios, com aquecimento e retorno à calma.

3.4 Core

Esta modalidade possui um carácter de treino de força e tem duração de 45 minutos. Iniciei o primeiro contacto, para além das observações realizadas no início do estágio, no dia 7 de junho de 2023 com a lecionação da aula completa e total autonomia, bem como no dia 14 de junho de 2023, fazendo um total de 2 aulas dadas de *core*. Com a lecionação destas duas obtive feedbacks positivos, com elogios relativamente à dinâmica e à presença. Na figura 19, encontra-se um dos registos da aula lecionada por mim.



Figura 19 - Aula de Core

3.5 TRX

Esta modalidade, possui igualmente um carácter de treino de força e tem duração de 45 minutos, o primeiro contacto com a modalidade foi no dia 30 de janeiro de 2023, em que a minha intervenção passou pela realização de sombra, auxiliando na correção dos exercícios, com o objetivo de interiorizar a diversidade e complexidade dos exercício. Com isto, no dia 10 de abril de 2023, assumi a única aula, completa e com total autonomia, tendo sentido algumas dificuldades em transmitir feedbacks técnicos.

3.6 Mobilidade

Esta modalidade assume um carácter de *Body&Mind*, ou seja, uma aula que trabalha o movimento, a postura e a respiração, com o objetivo de manter o corpo em equilíbrio e harmonia, com duração de 45 minutos. Iniciei o meu primeiro contacto com esta modalidade no dia 3 de fevereiro de 2023 com lecionação de 20 minutos e o restante com a realização de sombra do instrutor André Bernardo. No dia 10 de março de 2023 assumi a aula completa e com total autonomia, fazendo um total de 5 aulas lecionadas, em que 1 aula foi incompleta. Os feedbacks recebidos foram positivos relativamente à dinâmica da aula e instrução da mesma. Na figura 20 encontra-se um dos registos de uma das aulas lecionadas por mim.



Figura 20 – Aula de Mobilidade.

3.7 Pilates

A aula de pilates assume, igualmente, um carácter de *Body&Mind*, ou seja, uma aula que trabalha o movimento, a postura e a respiração, com o objetivo de manter o corpo em equilíbrio e harmonia, a duração é de 45 minutos. No dia 17 de abril de 2023 tive um

primeiro contacto, a minha intervenção passou por realizar sombra da professora Bernardete Jorge. Para iniciar a leção nesta modalidade, comecei por elaborar uma sequência de 5 minutos, em que no dia 24 abril de 2023 se concretizou a instrução da mesma. Como forma de evoluir aumentei para 15 minutos de leção. Assim, na modalidade de pilates intervim em 3 aulas. Na figura 21, encontra-se registos das aulas lecionadas com a minha intervenção.



Figura 21 - Aula de Pilates.

3.8 Alongamentos

A aula de alongamentos, estreou-se a partir do dia 2 de maio, quando o novo mapa de aulas entrou em vigor, tem a duração apenas de 20 minutos, uma aula que promove a consciência corporal, a flexibilidade, mobilidade e equilíbrio. No dia 15 de maio de 2023, iniciei a minha intervenção na mesma com realização de sombra do instrutor André Bernardo, após esta primeira iniciação no dia 25 de maio e no dia 12 de junho assumi a aula completa, com total autonomia. Após o término das aulas, os feedbacks foram positivos, bom clima e postura em aula. N figura 22, encontra-se um dos registos da minha participação e intervenção na aula de alongamentos.



Figura 22 - Aula de Alongamentos.

4. Atividades Promocionais

4.1 Concurso de Disfarces – Halloween

No dia 31 de outubro de 2022, realizou-se a primeira atividade promocional, com o objetivo de promover convívio, animação e diversão juntamente com o exercício físico e, conseqüentemente, atrair público ao ginásio e para a prática de exercício físico.

A atividade consistia em vestir um disfarce à escolha, na entrada era retirada a fotografia, de maneira a ficar registado para, posteriormente, ser escolhido o melhor disfarce a partir da publicação com mais gostos, nas redes sociais da entidade, o prémio era a oferta de uma mensalidade. Juntamente com os meus colegas de estágio organizámos a atividade e realizámos o cartaz para divulgação da mesma.

Com isto, a atividade teve pouca adesão por parte dos clientes, com número de participantes reduzido, mas ainda assim, foi possível criar um ambiente divertido comemorando o “dia das bruxas”.

Na figura 23, encontra-se o cartaz de promoção da atividade.



Figura 23 - Cartaz - Concurso de Disfarces.

4.2 Mês de Maio – Mês do Coração

Esta atividade promocional foi pensada e realizada em conjunto, por mim e pela minha colega de estágio Andreia Ribeiro. O motivo pela qual realizámos a atividade, foi o facto de o mês de maio ser considerado o mês do coração, institucionalizado pela Fundação Portuguesa de Cardiologia, para alertar a população em relação aos problemas cardiovasculares. Assim, para comemorar o mês, criamos uma manhã com aulas aberta, para a população, com o objetivo de promover a



Figura 24 - Cartaz - Mês de Maio, Mês do Coração.

atividade física e alertar para a importância de nos mantermos ativos. Na figura 27 encontra-se o cartaz promoção da atividade.

“Junta-te a nós com animação e vem mover-te pelo teu coração”, foi o slogan usado para alertar a população. O programa de aulas, foi constituído por quatro aulas de 30 minutos, a primeira das 9:30 às 10 horas o Jump, das 10:15 às 10:45 Crosstraining, a seguir das 11h às 11:30 aula de Zumba e para terminar das 11h30 às 12 horas aula de mobilidade. Todas estas aulas decorreram nos estúdios interiores pois, devido à meteorologia não foi possível realizar no espaço exterior, que era o nosso objetivo.

Relativamente à lecionação das aulas de grupo, a aula de Jump e de mobilidade foi lecionada por mim, enquanto, a aula de *Crosstraining* e *Zumba* foi lecionada pela minha colega, Andreia Ribeiro Os feedbacks recebidos no fim desta manhã foram positivos, em relação, ao clima, dinâmica e à nossa prestação. Assim, nas figuras 28, 29 e 30 encontram-se alguns registos desta mesma atividade.



Figura 25 - Aula de Jump, atividade promocional.



Figura 26 - Aula de Mobilidade, atividade promocional.



Figura 27 - Fotografia de grupo, atividade promocional.

5. Outras Atividades

5.1 Open Day – Aniversário Polis Fitness Club

No dia 4 de fevereiro de 2023, foi comemorado o 5^a Aniversário do ginásio Polis Fitness Club. Neste dia foi realizado um *Open Day*, ou seja, qualquer pessoa poderia experimentar o serviços do ginásio, existiram diversas aulas de grupo a decorrer pela manhã com posterior almoço convívio. Nas figuras 24, 25 e 26 encontram-se alguns registos relativos a este dia



Figura 28 - Aula de Pump, Open Day.

O programa de aulas que fez parte deste dia iniciou-se com aula de *Pump* pelas 9:40 até as 10:25, seguiu-se com aula *Cycling* das 10:30 até às 11:15 e para terminar das 11:15 até às 12:05 decorreram duas aulas em simultâneo, *Zumba* e *Crosstraining*.

Após as aulas seguiu-se um almoço para o convívio de todos, no espaço exterior do ginásio promovendo a união e o bom ambiente.

Na organização deste dia, participei realizando sombra do instrutor André Bernardo na aula de *Pump*, sendo possível experienciar um ambiente diferente, para a preparação do almoço ajudei na colocação das mesas e organização do espaço exterior, como também, auxiliei na arrumação do espaço e limpeza após o término do mesmo.



Figura 29 - Almoço Convívio, Open Day.

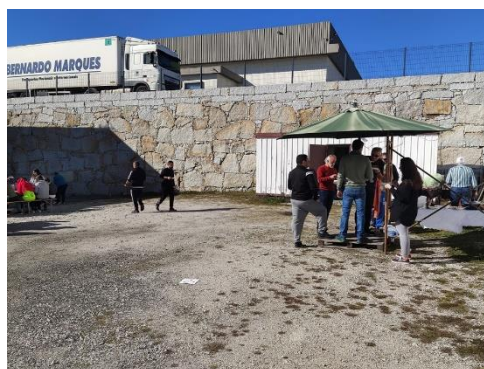


Figura 30 - Almoço Convívio, Open Day.

6. Atividades de Formação

6.1 Evento Semana CEFAD

Nos dias 6, 7, 8, 9 e 10 de fevereiro de 2023, via online decorreu uma semana de master classes organizada pelo centro de formação CEFAD.

Assim, em cada dia da semana, foram realizadas masterclasses em que, cada uma abordava um temas diferentes, mas todos interligados à área desportiva. No primeiro dia, 6 de fevereiro, com o tema de “Alimentação e Nutrição Desportiva”, aqui foi abordada a importância da estratégia alimentar antes, durante e após uma competição, no segundo dia, a masterclass “Avaliação e Intervenção Osteopática” teve como objetivo, abordar a osteopatia, especificamente, do membro inferior e foi apresentado um caso clínico relacionado com o tema em questão e como se deveria atuar perante o problema.

No dia 8 de fevereiro, terceiro dia, o tema abordado foi “Biomecânica da avaliação à prescrição individualizada”, aqui foram abordados diversos conceitos da biomecânica, a influência da resistência externa no corpo humano, a seguir a construção de exercícios tendo como foco interno a direção e função do respetivo músculo, bem como, a importância de respeitar os limites de tolerância articular e para terminar a sua aplicabilidade no treino de força.

No dia 9 de fevereiro, o tema foi “Pilates, uma modalidade em ampla expansão no mercado”, onde foi abordado a importância que possui a fase inicial da aula, as sequências e movimentos, assim como, a relação com a música, ainda foi possível passar à parte prática e realizar uma aula de Pilates, com o objetivo de pôr em prática tudo o que foi falado antes.

Por fim, no último dia, a masterclass teve como título “A Massagem Terapêutica Desportivas e as Ligaduras Neuromusculares”, foi possível comparar diversos mitos e perceber a importância das ligaduras neuromusculares na reabilitação terapêutica. Com todas estas masterclasses, foi possível adquirir diversos e novos conhecimentos que não são abordados ou aprofundados na Licenciatura.

6.2 Fórum de Empregabilidade

O Fórum de Empregabilidade, decorreu nos dias 29 e 30 de novembro de 2022, no auditório dos Serviços Centrais do Instituto Politécnico da Guarda. No primeiro dia, 29 de novembro, estiveram presentes antigos alunos que partilharam as suas experiências e vivências profissionais, nas diversas áreas (*Alumni-talks*), estas conversas permitem ampliar interlocução da universidade com a sociedade e o mundo do trabalho, que por vezes, é preciso dar a volta por cima quando nos deparamos com a impossibilidade de seguir a “nossa área”. No dia 30 de novembro intitulado com o nome “Skills 4you”, foi composto por diversos workshops “Curriculum Vitae? CV para os amigos!”, “*Linkedin Express*” e “*Pitch*”. Com estes workshops foi possível perceber a importância de uma preparação pessoal para enfrentar o mercado de trabalho, perceber como fazer e não fazer um Currículo, como o *Linkedin* pode ajudar a chamar a atenção em cada área, bem como, a melhor forma de nos apresentarmos ao mercado e como comunicar da melhor forma as nossas ideias.

Apesar desta formação, não ter sido especificamente na área do desporto, está ligada a todas as áreas, quer seja mais ou menos, mas considero que todos os conhecimentos retirados destes dois dias serão usados futuramente para chegar mais longe.

6.3 Seminário Gestão do Desporto

No dia 19 de abril de 2023, decorreu um seminário de Gestão do Desporto no auditório dos Serviços Centrais do Instituto Politécnico da Guarda. Iniciou-se com uma introdução ao tema do seminário e, seguidamente, assisti a várias comunicações como a importância da gestão de recursos humanos no desporto e de como tem evoluído, a importância da equipa que faz parte de uma determinada organização para obter o sucesso, e, portanto, torna-se relevante o cuidado a ter na seleção da mesma.

Este seminário foi importante, para complementar e formatar algum conhecimento adquirido na Unidade Curricular Gestão do Desporto que faz parte da Licenciatura no 1º Semestre do 3º ano.

Reflexão Final

O estágio curricular permite ao estudante aplicar os conhecimentos que aprendeu em teoria, ao lidar com situações adversas do cotidiano do mundo do trabalho, preparando para o mercado de trabalho, sendo então uma vertente importante na formação e uma etapa fundamental para num futuro próximo estar apto para entrar no mundo do trabalho. Com isto, ao longo deste ano de Licenciatura foi possível ter uma realidade de como será tudo daqui para a frente, os objetivos estabelecidos no início do estágio foram cumpridos com sucesso, foram adquiridas aptidões vertentes mencionadas.

Durante o meu percurso, encontrei imensas dificuldades e adversidades como esperava inicialmente como, por exemplo, na sala de exercício, observou-se, numa fase inicial, pouca facilidade de interação com o público devido à minha personalidade, como na dificuldade de ter facilidade na criação de exercícios e planos de treino. Já nas aulas de grupo, numa fase inicial, era difícil estar à frente de um público (novamente por motivos da minha personalidade), portanto, tornou-se difícil em assumir as aulas de grupo, ou seja, assumir papel de líder.

Apesar de todas estas dificuldades, com o passar do tempo, foi notório e é possível afirmar que houve melhoria, em relação, a algumas capacidades e competências, tais como, o sentido de responsabilidade, profissionalismo, relacionamento interpessoal, ter proatividade, resiliência e trabalho em equipa. Estes meses ajudaram-me a crescer, a ser melhor, a superar-me e a ser rigorosa com o meu trabalho. Todas estas aquisições e todo o meu percurso deveu-se às oportunidades a que fui submetida na entidade acolhedora, poder ter tido autonomia a 100% e por toda a confiança que me foi posta, tanto pelos trabalhadores como pelos clientes.

Para terminar, acredito e tenho total consciência que ainda tenho muito que evoluir, a nível profissional e pessoal, mas termino uma pessoa mais confiante do seu trabalho, mais comunicativa e interativa. Foi um percurso importante e essencial para a minha qualificação e experiência, agora capaz e com coragem para me lançar numa nova etapa. Deixo o meu agradecimento à entidade que me acolheu, aos instrutores da mesma por terem sido os principais causadores da minha evolução.

Referências

American College of Sports Medicine. (2006). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (7th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

American College of Sports Medicine. (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (8th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

CEFAD. (2021). *CEFAD Formação Profissional*. Obtido de CEFAD centro: <https://centro.cefad.pt/cross-training-treino-beneficios/>

Cerca, L. (1999). *Metodologia de ginástica de grupo*. Cacém: Manz.

Franco, S., Pereira, L., & Simões, V. (2008). Dropout motives in exercise. *Presented at the Congress of European College of Sport Science*. Estoril.

Gettman, L., & Polloc, M. (1981). Circuit Weight Training: A Critical Review of Its Physiological Benefits. *Phys Sportsmed*, 44-60.

Jones, B., & Knapik, J. (1999). Physical training and exercise-related injuries. *Sports Medicine*, 111-125.

Lademann, A., & Lademann, R. (2019). Pilates and Conditioning for Athletes. *Pilates and conditioning for athletes : an integrated approach to performance and recovery*.

Manso, J. (1999). *La Fuerza: Fundamentación, valoración y entrenamiento*. España: Gymnos.

Payne, N., Gledhill, N., Kazmarzyk, P., Jamnik, V., & Keir, P. (2000). Canadian musculoskeletal fitness norms. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 430-442.

Rothschild, J., Kilding, A., & Plews, D. (2020). What Should I Eat before Exercise? Pre-Exercise Nutrition and the Response to Endurance Exercise: Current Prospective and Future Directions. *Nutrients*, 12 (11), 3473.

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

Schmidtbleicher, D. (1985). Strength training (part two): structural analysis of motor strength qualities and its application to training. *Science Periodical on Research and Technology in Sport*, W4, 1-10.

Susana Franco, V. S. (2020). *Pedagogia do Fitness: Contributos para a intervenção dos profissionais*. Lisboa: Omniserviços, Edições e Representações, Lda.

Takahata, Y. (2018). Usefulness of circuit training at home for improving bone mass and muscle mass while losing fat mass in undergraduate female students. *Lipids in Health and Disease*, 17(1).


Teodori, R., Negri, J., Cruz, M., & Marques, A. (2011). Reeducação Postural Global: uma revisão da literatura. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 15(3), 185–189.

Willis, L. H., Slentz, C. A., Bateman, L. A., Shields, A. T., Piner, L. W., Bales, C. W., Houmard, J. A., & Kraus, W. E. (2012). Effects of aerobic and/or resistance training on body mass and fat mass in overweight or obese adults. *Journal of Applied Physiology*, 113(12), 1831–1837.

(2023). Yourfitprograms.com.
<https://yourfitprograms.com/pt/programs&idcategory=1>

Anexos

Anexo 1 - Convenção

	PLANO DE ESTÁGIO Licenciatura em Desporto <small>(Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</small>	MODELO GESP.018.02
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p> <p><input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Ginásio</u></p>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
<p>Estudante / Treinador(a) Estagiário(a): Nome: <u>Alice Margarida Godinho de Sousa</u> N.º de estudante: <u>1705202</u></p> <p>Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio: Nome: <u>Natalina Roque Casanova</u> N.º de func.: _____</p> <p>Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: <small>(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.)</small> Nome: <u>Ricardo Jorge Gonçalves Simão</u> N.º de cédula profissional: <u>22464</u></p>		
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<p>a) Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica; b) Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada; c) 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; d) Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.</p>		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<p>e) Saber diagnosticar e caracterizar a organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos/externos; f) Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no âmbito do exercício físico; g) Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais, bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais; h) 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; i) Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino/aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas; j) Elegar, 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; k) 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;</p>		
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
<p>1.ª fase: <u>Fase de integração e planeamento</u> Início: <u>Setembro</u></p> <p>2.ª fase: <u>Fase de intervenção</u> Início: <u>Novembro</u></p> <p>3.ª fase: <u>Fase de conclusão e avaliação</u> Início: <u>Maio</u></p>		
5. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>21/11/2022</u> Data</p> <p><u>Alice souz</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>21/11/2022</u> Data</p> <p><u>Natalina Roque Casanova</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p>POSTURA OBLIGATORIA LHA NIPC 513492135 8300-877 GUARDA</p> <p><u>Ricardo S</u> (assinatura e cédula da Entidade)</p>

CONVENÇÃO
Estágio / Ensino Clínico

ANEXO E
Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar
(Desporto)

MODELO

GESP.003

Anexo E

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

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES

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

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Alice Margarida Godinho de Sousa N.º: 1705202

Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Natalina Roque Casanova

Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Ricardo Jorge Gonçalves Simão

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)

21 | 11 | 2022
Data

Alice Sousa
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio

21 | 11 | 2022
Data

Natalia Roque
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento

POSTURA OBRIGATORIA LDA
NIPC 513492135
8300-877 GUARDA

(assinatura e parafuso de segurança)

Ricardo J. Simão

Anexo 2 – Inventário dos Recursos Físicos do Ginásio

Material Sala de exercício	Quantidade	Estado
Passadeira BHFITNESS	5	Bom
Bicicleta estática BHFITNESS	2	Bom
Pedaleira sentada BHFITNESS	1	Bom
Bicicleta elítica BHFITNESS	4	Bom
Máquina elevação lateral ombro BHFITNESS	1	Bom
Máquina remada horizontal neutra BHFITNESS	1	Bom
Rack suporte barras BHFITNESS	1	Bom
Máquina puxador alto BHFITNESS	1	Bom
Máquina press ombros BHFITNESS	1	Bom
Máquina rotação lateral abdômen sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina peck deck BHFITNESS	1	Bom
Máquina leg curl deitado BHFITNESS	1	Bom
Máquina press peito BHFITNESS	1	Bom
Máquina press inferior trípite BHFITNESS	1	Bom
Máquina leg press horizontal BHFITNESS	1	Bom
Máquina extensão lombar sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina abdução coxa sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina adução coxa sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina flexão de tronco sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina curl bícípito sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina leg extension sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina cabos BHFITNESS	1	Bom
Máquina multi power BHFITNESS	1	Bom
Banco abdominal variado BHFITNESS	1	Bom
Corda para trícípito Sem Marca	1	Bom
Pega em v para trícípito Sem Marca	1	Bom
Fita para caneleiras Sem Marca	3	Bom
Barra retilínea Sem Marca	1	Bom

Material Sala de exercício	Quantidade	Estado
Pega neutra para costas Sem Marca	1	Bom
Barra em pega neutra Sem Marca	1	Bom
Banco para tricípite sural sentado BHFITNESS	1	Bom
Máquina remada baixa BHFITNESS	1	Bom
Banco musculação regulável BHFITNESS	2	Bom
Banco musculação estático BHFITNESS	1	Bom
Rack multifunções BHFITNESS	1	Bom
Banco Scott BHFITNESS	1	Mau
Banco supino inclinado BHFITNESS	1	Bom
Banco abdominal simples BHFITNESS	1	Bom
Banco extensão lombar inclinado BHFITNESS	1	Bom
Remo concept 2 VERMONT	2	Bom
Haltere 1Kg ALEX	2	Bom
Haltere 2Kg ALEX	6	Bom
Haltere 2,5Kg ALEX	2	Bom
Haltere 3Kg ALEX	5	Bom
Haltere 4Kg ALEX	6	Bom
Haltere 5Kg ALEX	2	Bom
Haltere 7,5Kg ALEX	2	Bom
Haltere 10Kg ALEX	2	Bom
Haltere 12,5Kg ALEX	2	Bom
Haltere 15Kg ALEX	2	Bom
Haltere 17,5Kg ALEX	2	Bom
Haltere 20Kg ALEX	2	Bom
Haltere 22,5Kg ALEX	2	Bom
Haltere 25Kg ALEX	2	Bom
Haltere 27,5Kg ALEX	2	Bom
Haltere 30Kg ALEX	2	Bom
Haltere 35Kg ALEX	2	Bom
Haltere 40Kg ALEX	2	Bom
Equalizer LO'LIVE	8	Bom
Equalizer THE LEBERT	2	Bom
Disco 1Kg NEWFIT	3	Bom
Disco 5kg NEWFIT	4	Bom
Disco 1,25Kg ALEX	4	Bom
Disco 2,5Kg ALEX	4	Bom
Disco 5Kg ALEX	10	Bom

Material Sala de exercício	Quantidade	Estado
Disco 10Kg ALEX	10	Bom
Disco 15Kg ALEX	6	Bom
Disco 20Kg ALEX	6	Bom
Disco 25Kg ALEX	4	Bom
Disco 5Kg Sem Marca	10	Bom
Disco 10Kg Sem Marca	6	Bom
Disco 15Kg Sem Marca	4	Bom
Disco 20Kg Sem Marca	2	Bom
Disco 25Kg Sem Marca	2	Bom
Bloqueio para barra mola Sem Marca	26	Bom
Bloqueio para barra roda Sem Marca	2	Bom
Argolas treino suspensão Sem Marca	2	Bom
TRX	2	Bom
Corda treino militar Sem Marca	1	Bom
Tapete LO'LIVE	5	Bom
Tapete LAGUNA	1	Bom
Plataforma BOSU	2	Bom
FitBall	2	Bom
Box LO'LIVE	2	Bom
Kettlebell 4Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 5Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 6Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 8Kg DOMYOS	1	Bom
Kettlebell 8Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 10Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 12Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 12Kg DOMYOS	1	Bom
Kettlebell 16Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 20Kg Sem Marca	2	Bom
Kettlebell 24Kg Sem Marca	1	Bom
Kettlebell 32Kg Sem Marca	1	Bom
SandBag 5Kg LO'LIVE	2	Bom
SandBag 10Kg LO'LIVE	2	Bom
SandBag 15Kg LO'LIVE	2	Bom
SandBag 20Kg LO'LIVE	2	Bom
MedBall 3Kg Sem Marca	3	Bom

Material Sala de exercício	Quantidade	Estado
MedBall 5Kg Sem Marca	2	Bom
MedBall 7Kg Sem Marca	2	Bom
MedBall 9Kg Sem Marca	2	Bom
MedBall 12Kg Sem Marca	2	Bom
MedBall 3Kg LO'LIVE	2	Bom
MedBall 5Kg LO'LIVE	1	Bom
MedBall 7Kg LO'LIVE	1	Bom
MedBall 9Kg LO'LIVE	1	Bom
Bola treino funcional 3Kg LO'LIVE	2	Bom
Bola treino funcional 8Kg Sem Marca	3	Bom
Bola treino funcional 12Kg Sem Marca	2	Bom
Bola treino funcional 20Kg Sem Marca	1	Bom
Plataforma de equilíbrio Sem Marca	5	Bom
Barra aula grupo Sem Marca	19	Bom
Argolas coloridas para marcação Sem Marca	10	Bom
Elástico pequeno vermelho LO'LIVE	3	Bom
Elástico pequeno amarelo LO'LIVE	4	Bom
Elástico 2 pegas Medium LO'LIVE	2	Bom
Elástico 2 pegas Heavy LO'LIVE	3	Bom
Elástico 2 pegas leve LES MILLES	2	Bom
Elástico 2 pegas pesado LES MILLES	2	Bom
Elástico grande Sem Marca	6	Bom
Corda salto DOMYOS	10	Bom
Disco 1,25Kg ALEX	28	Bom
Disco 2,5Kg ALEX	38	Bom
Disco 5Kg ALEX	45	Bom
Barras haltere Sem Marca	4	Bom
Stick mobilidade STICK MOBILITY	2	Bom
Tubo PVC	4	Bom
AbMat LO'LIVE	3	Bom
Caneleiras 1Kg FITNESSOCASIÃO	3	Bom
Caneleiras 2Kg Sem Marca	3	Bom
Caneleiras 4Kg Sem Marca	7	Bom
Cones sinalizadores Sem Marca	36	Bom
Rolos libertação miofascial Sem Marca	4	Bom
Blocos Pilates Sem Marca	2	Bom

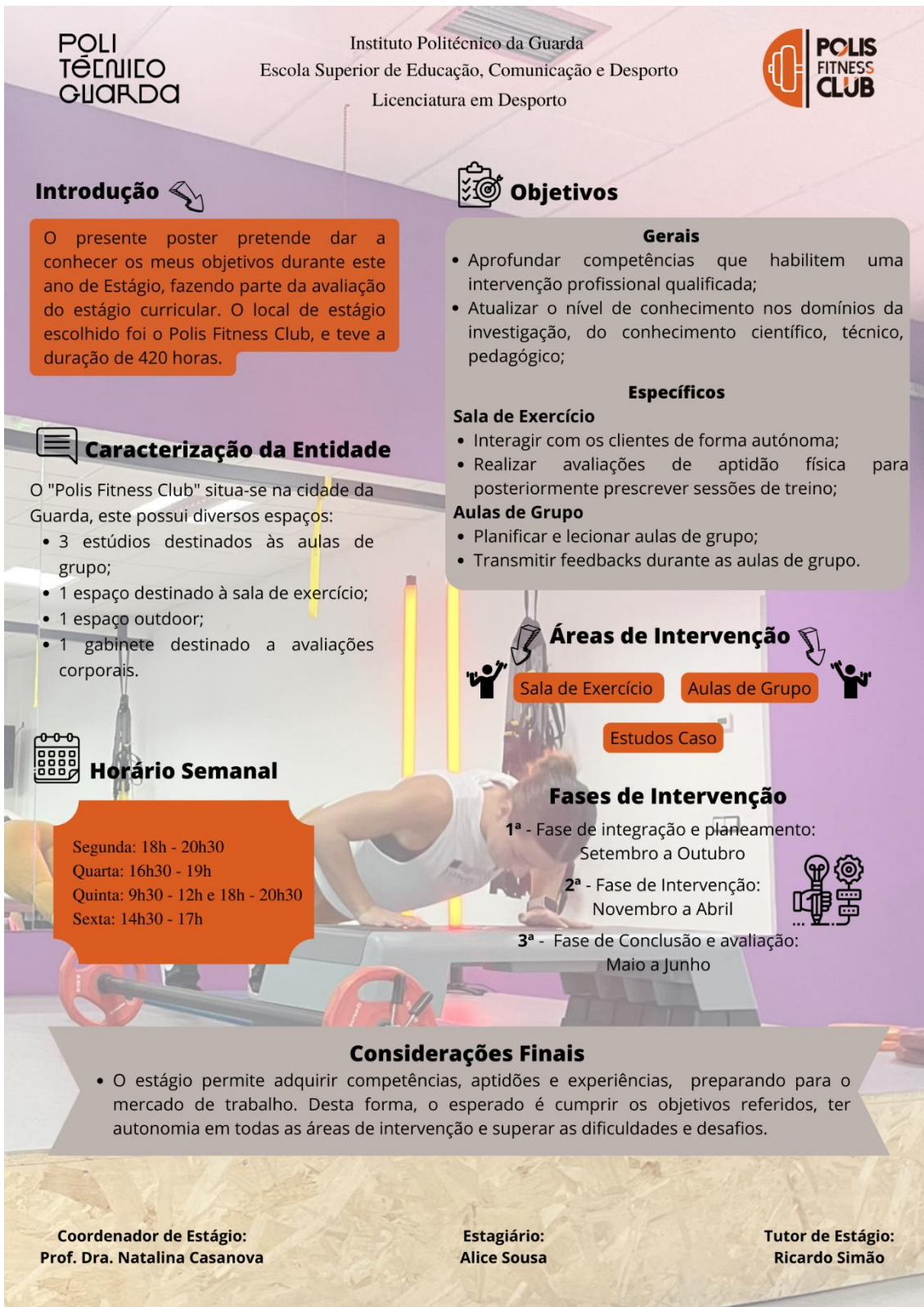
Material Sala de exercício	Quantidade	Estado
Pegas para flexões de braços Sem Marca	2	Bom
AbWeel Sem Marca	1	Bom
Barra olímpica 15Kg Sem Marca	1	Bom
Barra olímpica 20Kg Sem Marca	6	Bom
Barra em Z Sem Marca	1	Bom
Barra pegas paralelas Sem Marca	1	Bom
Barra simples 10Kg Sem Marca	1	Bom

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

Material Estúdio 2/3	Quantidade	Estado
Bicicleta Estática BHFITNESS	16	Bom
Step ALEX	3	Bom

Material Estúdio 4	Quantidade	Estado
Step ALEX	7	Bom
Tapete LO'LIVE	6	Bom
Tapete Yoga	10	Bom
Disco 5Kg LO'LIVE	5	Bom
Disco 10Kg LO'LIVE	1	Bom
FitBall	11	Bom

Anexo 3 – Póster do Plano Individual de Estágio



POLI TÉCNICO GUARDA

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

POLIS FITNESS CLUB

Introdução

O presente poster pretende dar a conhecer os meus objetivos durante este ano de Estágio, fazendo parte da avaliação do estágio curricular. O local de estágio escolhido foi o Polis Fitness Club, e teve a duração de 420 horas.

Objetivos

Gerais

- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico;

Específicos

Sala de Exercício

- Interagir com os clientes de forma autónoma;
- Realizar avaliações de aptidão física para posteriormente prescrever sessões de treino;

Aulas de Grupo

- Planificar e lecionar aulas de grupo;
- Transmitir feedbacks durante as aulas de grupo.

Caracterização da Entidade

O "Polis Fitness Club" situa-se na cidade da Guarda, este possui diversos espaços:

- 3 estúdios destinados às aulas de grupo;
- 1 espaço destinado à sala de exercício;
- 1 espaço outdoor;
- 1 gabinete destinado a avaliações corporais.

Horário Semanal

Segunda: 18h - 20h30
Quarta: 16h30 - 19h
Quinta: 9h30 - 12h e 18h - 20h30
Sexta: 14h30 - 17h

Áreas de Intervenção

Sala de Exercício Aulas de Grupo

Estudos Caso

Fases de Intervenção

1ª - Fase de integração e planeamento:
Setembro a Outubro

2ª - Fase de Intervenção:
Novembro a Abril

3ª - Fase de Conclusão e avaliação:
Maio a Junho

Considerações Finais

- O estágio permite adquirir competências, aptidões e experiências, preparando para o mercado de trabalho. Desta forma, o esperado é cumprir os objetivos referidos, ter autonomia em todas as áreas de intervenção e superar as dificuldades e desafios.

Coordenador de Estágio:
Prof. Dra. Natalina Casanova

Estagiário:
Alice Sousa

Tutor de Estágio:
Ricardo Simão

Anexo 4 – Questionário e Consentimento informado

Este questionário tem como objetivo despistar quaisquer possíveis riscos na prática de atividade física, tendo em conta o seu histórico de saúde e sintomas atuais. Caso responda SIM a alguma destas questões fale com o seu médico antes de começar a praticar atividade física intensa.

Nome: _____ Data de nascimento: _____ Idade: _____ Género: _____

Altura: _____ Telemóvel: _____ E-mail: _____

Objetivos: _____

Leia com atenção e assinale “SIM” ou “NÃO” às seguintes questões:

1. Possui algum problema cardiovascular?

Sim Não

2. Alguma vez sentiu uma dor no peito?

Sim Não

3. Nas últimas semanas, sentiu alguma dor no peito?

Sim Não

4. Já alguma vez perdeu consciência/equilíbrio em virtude do exercício físico?

Sim Não

5. Possui alguma lesão óssea ou articular?

Sim Não

6. Toma algum tipo de medicação?

Sim Não

7. Apresenta outro tipo de doença que o impeça de praticar atividade física sem supervisão médica?

Sim Não

Observações:

Se respondeu “SIM” a uma ou mais perguntas, leia e assine o “Termo Responsabilidade”

Declaro que li e estou conhecedora, por ter respondido SIM a uma ou mais perguntas, seja imprescindível conversar com um médico **antes** da prática de atividade física. Assumo a responsabilidade por qualquer prática de atividade física sem o atendimento a essa recomendação.

Data: ____ / ____ / ____

Assinatura: _____

Para um melhor conhecimento responda às seguintes questões em relação á sua:

Profissão:

1. Qual a sua profissão? _____

1.1 Tem longos períodos sentados

Sim Não

1.2 Qual a sua disponibilidade para treinar _____

Vida pessoal:

2. Quais as suas rotinas diárias? _____

3. Tem hobbies? Se sim, quais? _____

4. Quantas horas de sono tem em média por dia? _____

Saúde:

5. Apresenta alguma dor que impeça de realizar algum movimento? _____

6. Alguma vez foi operado? _____

7. Caso tenha respondido SIM, no questionário PAR-Q, á questão 6 indique qual/quais e porquê? _____

Dados Antropométricos

Pressão arterial sistólica (mmHg)	
Pressão arterial diastólica (mmHg)	
Pulsações (bpm)	
Perímetro abdominal (cm)	
Peso (kg)	
Massa Gorda (%)	
Massa Muscular (%)	
Massa Óssea (%)	
IMC (kg/m²)	
Metabolismo Basal (kcal)	
Percentagem de Água (%)	
Idade Metabólica	
Gordura Visceral	

Data: ____ / ____ / ____

Anexo 5 – Plano de Treino Semanal Sujeito A

1º Plano de Treino		Nome:		
		Objetivo : Tonificação		
	Treino 1	T'	Treino 2	T'
Objetivo	Full Body		Full Body	
Ativação	1 - Posição prancha pé avança mão 2 - Apoio pé/joelho dinâmica braços 3 - 90/90 Rotação da anca no solo 4 - Rotação externa PVC 5 - Frente trás PVC 6 - Rotação Torácica PVC 2 séries de 10 reps	10'	1 - Posição prancha pé avança mão 2 - Apoio pé/joelho dinâmica braços 3 - 90/90 Rotação da anca no solo 4 - Rotação externa PVC 5 - Frente trás PVC 6 - Rotação Torácica PVC 2 séries de 10 reps	10'
Parte Fundamental	1- Remada Unilateral 2 - Face Pull 3- Supino Reto com barra 4 - Máquina press peito 5 - Agachamento Livre 6 - Kick Back na polia 3 séries de 15 reps	40'	1 - Puxada dorsal com barra (polia alta) 2 - Pull Down (máquina) 3 - Aberturas 4 - Crossover (Polia Alta) 5 - Stiff 6 - Extensora 3 séries de 15 reps	40'
Acessório	a) Banco Lombar 2 séries de 10 reps b) Abs V ups alternado 2 séries de 10 reps	10'	a) Banco Lombar 2 séries de 10 reps b) Prancha Máx. tempo - 2 séries	10'
Retorno à calma	Bike intensidade moderada	10'	Bike intensidade moderada	10'

Observação: intervalo entre cada série < 1 minuto

2º Plano de Treino		Nome:				
		Objetivo : Tonificação				
	Treino 1	T'	Treino 2	T'	Treino 3	T'
Objetivo	Full Body		Metabólico		Full Body	
Ativação	1 - Posição prancha pé avança mão 2 - Apoio pé/joelho dinâmica braços 3 - 90/90 Rotação da anca no solo 4 - Rotação externa PVC 5 - Frente trás PVC 6 - Rotação Torácica PVC 2 séries de 10 reps	10'	1 - Posição prancha pé avança mão 2 - Apoio pé/joelho dinâmica braços 3 - 90/90 Rotação da anca no solo 4 - Rotação externa PVC 5 - Frente trás PVC 6 - Rotação Torácica PVC 2 séries de 10 reps	10'	1 - Posição prancha pé avança mão 2 - Apoio pé/joelho dinâmica braços 3 - 90/90 Rotação da anca no solo 4 - Rotação externa PVC 5 - Frente trás PVC 6 - Rotação Torácica PVC 2 séries de 10 reps	10'
Parte Fundamental	1- Wide Row 2 - Remada unilateral 3- Supino Reto com barra 4 - Máquina press peito 5 - Agachamento Livre 6 - Búlgaro 7 - Extensora 3 séries de 15 reps	50'	1 - Step 4 toques laterais alt. + 1 squat junto 2 - 6 mountain climbers + 1 push up 3 - Step jumping lunges 4 - Ajoelhado hip thrust + lateral raise 5 - Lunge cruzado + bicep curl 6 - Corda 40" on 20" off 4 voltas Descanso 1' entre voltas	30'	1 - Pull over polia alta 2 - Lat Pull Down pega afastada 3 - Aberturas 4 - Crossover (Polia Alta) 5 - Hip Thrust 6 - Deadlift + Stiff 7 - Adutora 3 séries de 15 reps	50'
Acessório	a) Banco Lombar 2 séries de 12 reps b) Abs V ups alternado 2 séries de 12 reps	10'			a) Banco Lombar 2 séries de 12 reps b) Prancha Máx. tempo - 2 séries	10'
Retorno à calma	Bike intensidade moderada	10'	Bike intensidade leve a moderada	10'	Bike intensidade moderada	10'

Anexo 6 – Plano de Treino Semanal Sujeito B

1 ° Plano de Treino		Nome:		
		Objetivo : Tonificação		
	Treino 1	T'	Treino 2	T'
Objetivo	Treino Superiores		Treino Inferiores	
Ativação	1 - Rotação externa PVC 2 - Press atrás da cabeça PVC 3 - Rotação Torácica PVC 4- Prancha sobe em pé e volta 5- Posição prancha pé avança mão 6 - Apoio pé/joelho dinâmica braços 2 séries de 10 reps	10'	1 - Rotação externa PVC 2 - Press atrás da cabeça PVC 3 - Rotação Torácica PVC 4- Prancha sobe em pé e volta 5- Posição prancha pé avança mão 6 - Apoio pé/joelho dinâmica braços 2 séries de 10 reps	10'
Parte Fundamental	1- Peck Deck (posterior) 2 - Máquina Press Peito 3 - Remada alta barra w 4 - Leg Press 5 - Extensora 3 séries de 12 reps	35'	1 - Puxador Alto pronado longo 2 - Peck Deck (peito) 3 - Elevação lat. Ombros 4 - Flexora 5 - Gêmeos 3 séries de 12 reps	35'
Acessório	a) Banco Lombar 2 séries de 10 reps b) Abs V ups alternado 2 séries de 10 reps	10'	a) Banco Lombar 2 séries de 10 reps b) Prancha Máx. tempo - 2 séries	10'
Retorno à calma	Bike intensidade moderada	5'	Bike intensidade moderada	5'

Observação: parte fundamental - intervalo entre séries < 1 minuto

2° Plano de Treino		Nome:		
		Objetivo : Tonificação		
	Treino 1	T'	Treino 2	T'
Objetivo	Full Body		Full Body	
Ativação	1 - Rotação externa PVC 2 - Press atrás da cabeça PVC 3 - Rotação Torácica PVC 4 - Prancha sobe em pé e volta 5 - Posição prancha pé avança mão 6 - 90/90 Rotação da anca no solo 2 séries de 10 reps	10'	1 - Rotação externa PVC 2 - Press atrás da cabeça PVC 3 - Rotação Torácica PVC 4 - Prancha sobe em pé e volta 5 - Posição prancha pé avança mão 6 - 90/90 Rotação da anca no solo 2 séries de 10 reps	10'
Parte Fundamental	1- Agachamento + press com bola 2 - Flexões na caixa 3 - Lunges alternados KB 4 - Remada baixa KB 5 - Mountain climbers 6 - Remada alta KB 7 - Ponte de glúteos saco 3 a 4 voltas 40"on 20" off	35'	1 - Agachamento com halter 2 - Supino com halter 3 - Peso morto + remada baixa 4 - Press de ombros 5 - 1/2 Burpee 6 - Tricep na caixa 7 - Abdominal com bola 3 a 4 voltas 40"on 20" off	35'
Acessório	a) Extensão Lombar 2 séries de 12 reps	5'	a) Extensão lombar 2 séries de 12 reps	5'
Retorno à calma	Bike intensidade moderada	5'	Bike intensidade moderada	5'

Observação : 1 minuto de descanso entre cada volta

Anexo 7 – Plano de treino Semanal Sujeito C

1.º Plano de Treino		Nome:							
		Objetivo: Hipertrofia							
Objetivo	Treino 1	T'	Treino 2	T'	Treino 3	T'	Treino 4	T'	Treino 5
	Peito e Trícep		MI (foco quadríceps)		Costas e Bícep		MI (foco posterior da coxa)		Ombros e Trapézio
Ativação	1 - Rotação externa PVC 2 - Press atrás da cabeça PVC 3 - Rotação Torácica PVC 4 - Rotação externa ombro (elástico) 5 - Rotação interna ombro (elástico) 2 séries de 10 reps	10'	1 - Prancha avança pé 2 - Agachamento elevação de braços 3 - Agachamento extensão de joelhos 4 - Semi ajoelhado avançar anca 2 séries de 10 reps	10'	1 - Rotação externa PVC 2 - Press atrás da cabeça PVC 3 - Rotação Torácica PVC 4 - Manguito rotação externa 5 - Manguito rotação interna 2 séries de 10 reps	10'	1 - Prancha avança pé 2 - Agachamento elevação de braços 3 - Agachamento extensão de joelhos 4 - Semi ajoelhado avançar anca 2 séries de 10 reps	10'	1 - Rotação externa PVC 2 - Press atrás da cabeça PVC 3 - Manguito rotação externa 4 - Manguito rotação interna 2 séries de 10 reps
Parte Fundamental	1 - Supino c/barra 2 - Crossover cabos polia baixa 3 - Supino inclinado c/ halteres 4 - Overhead 5 - Trícep corda 3 séries de 12 reps		1 - Agachamento frontal 2 - Sumo squat (barra T) 3 - Lunges (apoio no disco) 4 - Extensora 5 - Leg press 6 - Gêmeos 3 séries de 12 reps		1 - Puxada vertical pronada 2 - Remada inclinada no banco 3 - Face Pull 4 - Rosca Bícep halteres 5 - Bícep no banco inclinado 3 séries de 12 reps		1 - Agachamento livre 2 - RDL barra 3 - Hip Thrust 4 - Flexora 5 - Adutora 6 - Abdução 3 séries de 12 reps		1 - Encolhimento de ombros (barra) 2 - Remada alta (barra) 3 - Press de ombros (smith machine) 4 - Elevação frontal 5 - Elevação lateral inclinado 6 - Flays na polia em pé 3 séries de 12 reps
Acessório	a) Extensão Lombar b) Abdominal com bola 2 séries de 12 reps	5'	a) Extensão Lombar b) Abdominal com bola 2 séries de 12 reps	5'	a) Extensão Lombar b) Abdominal com bola 2 séries de 10 reps	5'	a) Extensão Lombar b) Abdominal com bola 2 séries de 12 reps	5'	a) Extensão Lombar b) Abdominal com bola 2 séries de 12 reps
Retorno à calma	Alongamentos	5'	Alongamentos	5'	Alongamentos	5'	Alongamentos	5'	Alongamentos

2.º Plano de Treino		Nome:							
		Objetivo: Aumento de Força							
Objetivo	Treino 1	T'	Treino 2	T'	Treino 3	T'	Treino 4	T'	Treino 5
	Peito e Trícep		MI (foco quadríceps)		Costas e Bícep		MI (foco posterior da coxa)		Ombros e Trapézio
Ativação	1 - Rotação externa PVC 2 - Press atrás da cabeça PVC 3 - Rotação Torácica PVC 4 - Rotação externa ombro (elástico) 5 - Rotação interna ombro (elástico) 2 séries de 10 reps	10'	1 - Prancha avança pé 2 - Agachamento elevação de braços 3 - Agachamento extensão de joelhos 4 - Semi ajoelhado avançar anca 2 séries de 10 reps	10'	1 - Rotação externa PVC 2 - Press atrás da cabeça PVC 3 - Rotação Torácica PVC 4 - Manguito rotação externa 5 - Manguito rotação interna 2 séries de 10 reps	10'	1 - Prancha avança pé 2 - Agachamento elevação de braços 3 - Agachamento extensão de joelhos 4 - Semi ajoelhado avançar anca 2 séries de 10 reps	10'	1 - Rotação externa PVC 2 - Press atrás da cabeça PVC 3 - Manguito rotação externa 4 - Manguito rotação interna 2 séries de 10 reps
Parte Fundamental	1 - Supino c/barra 2 - Crossover cabos polia baixa 3 - Supino inclinado c/ halteres 4 - Overhead 5 - Trícep corda 3 séries de 5 reps		1 - Agachamento frontal 2 - Sumo squat (barra T) 3 - Lunges (apoio no disco) 4 - Extensora 5 - Leg press 6 - Gêmeos 3 séries de 5 reps		1 - Puxada vertical pronada 2 - Remada inclinada no banco 3 - Face Pull 4 - Rosca Bícep halteres 5 - Bícep no banco inclinado 3 séries de 5 reps		1 - Agachamento livre 2 - RDL barra 3 - Hip Thrust 4 - Flexora 5 - Adutora 6 - Abdução 3 séries de 5 reps		1 - Encolhimento de ombros (barra) 2 - Remada alta (barra) 3 - Press de ombros (smith machine) 4 - Elevação frontal 5 - Elevação lateral inclinado 6 - Flays na polia em pé 3 séries de 5 reps
Acessório	a) Extensão Lombar b) Abdominal com bola 2 séries de 10 reps	5'	a) Extensão Lombar b) Abdominal com bola 2 séries de 10 reps	5'	a) Extensão Lombar b) Abdominal com bola 2 séries de 10 reps	5'	a) Extensão Lombar b) Abdominal com bola 2 séries de 10 reps	5'	a) Extensão Lombar b) Abdominal com bola 2 séries de 10 reps
Retorno à calma	Alongamentos	5'	Alongamentos	5'	Alongamentos	5'	Alongamentos	5'	Alongamentos

Observação: trabalho acima dos 85% de 1 RM

Anexo 8 – Plano de Aula de Jump

Exemplo do planeamento de 1 faixa

Faixa Musical: BodyJump 36 - Warm up		
Decomposição Musical	Exercícios	Repetições/Cadência
○○○○	Cruza atrás	2x
⊗⊗⊗⊗	Agachamento + Agachamento extensão de 1 perna atrás	4x + 2x
⊗⊗⊗⊗	Agachamento extensão de 1 perna atrás + cha cha	2x + 8x
××××	Calcanhar simples	16x
××××	2 passos laterais + jumping jack	4x
××××	4 Calcanhar simples + 2 passos laterais + jumping jack	2x
××××	4 Calcanhar simples + 2 passos laterais + jumping jack	2x
○○○○	Lunges perna esquerda + direita + alternado	4x + 4x + 4x
⊗⊗⊗⊗	Agachamento duplo + agachamento numa perna duplo	4x
⊗⊗⊗⊗	Corrida dupla	16x
××××	Joelho + corrida	(4x + 8x) 2x
××××	Joelho + corrida	(4x + 8x) 2x
Pausa 5 tempos		
○○○○	Cha cha	16x
⊗⊗⊗⊗	Slide Duplo	16x
⊗⊗⊗⊗	Calcanhar à frente duplo	16x
××××	Patada simples	32x
××××	Slide duplo + calcanhar à frente + patada simples	4x + 4x + 4x
××××	Slide duplo + calcanhar à frente + patada simples	4x + 4x + 4x
⊗⊗⊗⊗	Canguro Duplo	16x
⊗⊗⊗⊗	Básico fora + básico dentro	4x + 4x
××××	Tesoura dupla	16x
××××	Canguro duplo + básico fora+ básico dentro + tesoura	4x + 4x + 4x + 8x
××××	Canguro duplo + básico fora+ básico dentro + tesoura	4x + 4x + 4x + 8x

Relatório

No início da aula, a turma foi toda cumprimentada e para relembrar, foi feita uma explicação dos cuidados a ter no trampolim. Durante a aula, a turma estava bem posicionada, de maneira a terem todos um bom campo de visão, e para todos acompanharem melhor a aula, foi realizada virada para o espelho. Ao início de cada faixa realizava uma introdução dos exercícios e combinações que a constituí-a. A comunicação foi realizada com vocabulário claro e boa transmissão de feedbacks em relação às aulas anteriores, tentando sempre antecipar os exercícios da melhor forma, mostrando ainda alguma dificuldade neste aspeto. O tom de voz esteve adequado à modalidade. Mostrei-me confiante, consegui transmitir entusiasmo e boa energia, pois é uma aula que exige muito.

No fim da aula, elogiei a prestação da turma e a presença, sendo esta parte importante, para manter a ligação com os clientes fazendo-os continuar a participar nas aulas, como também questionei a minha prestação, se tinham gostado ou não e o que achavam que podia melhorar.

Anexo 9 – Plano de aula de Pump

Exemplo do planeamento de 1 faixa

Bícep			
Tempo	Música	Exercício e Cadência	Reps
Discos 3x8T			
00:20	"were we go"	curl 2 cima + desce e volta alternado + curl 2 baixo	4x
00:42	" bang bang "	Curl 1/3	4x
00:55	batida	Curl alternado Drt/Esq	8x
01:18	"were we go"	curl 2 cima + desce e volta alternado + curl 2 baixo	4x
01:41	" bang bang "	Curl 1/3	4x
01:52	batida	Curl alternado Drt/Esq	8x
Transição Barra - 2X8t			
02:27	"were we go"	Curl barra 2/2	4x
02:38	" bang bang "	Curl barra 1/3	4x
02:50	batida	1 completo + 3 parciais	4x
03:13	"were we go"	Curl barra 2/2	4x
03:37	" bang bang "	Curl barra 1/3	4x
03:49	batida	1 completo + 3 parciais	4x

Relatório

Durante a aula, a turma estava bem posicionada, de maneira a terem todos um bom campo de visão, e para todos acompanharem melhor a aula.

A comunicação com os alunos foi realizada com vocabulário claro, em relação aos feedbacks técnicos é notório a evolução, conseguindo antecipar os movimentos e exercícios, como também dar motivação e interagir com os clientes, consequentemente o acompanhamento e aproveitamento dos alunos foi muito bom. A minha postura mostrava-se mais firme, confiante, e relaxada, sentindo-se também na voz. O tom de voz foi mais adequado em relação às aulas anterior, conseguindo transmitir motivação. A instrução foi feita oralmente, enquanto acompanhava com a realização dos exercícios. Nesta aula, sentiram-se novamente melhorias em conseguir acompanhar o tempo da música, respeitando também melhor a cadência nas faixas. A instrução e comunicação são realizadas de forma mais natural, transmitindo uma ligação com os clientes e energia.

Anexo 9 – Plano de aula de Mobilidade

Mobilidade	Exercícios	Descrição	Reps	Palavras Chave
Peso Corporal	Posição Criança + cobra	Iniciamos em 4 apoios, descemos a anca em direção aos calcanhares, a seguir projetamos o corpo à frente, voltando atrás novamente	8 a 10	Quadrícep no chão, peito no chão e estende os braços; Glúteos nos calcanhares.
	Gato assanhado	Em 4 apoios, vamos enrolar vertebra por vertebra, colando o umbigo às costas e desenrolamos o máximo possível	8 a 10	Enrola e inspira; Desenrola e expira.
	Posição 4 apoios avança pé	Em 4 apoios, avança 1 pé de cada vez até à mão do mesmo lado e volta à posição inicial	8 a 10	Maior amplitude possível
	Posição 4 apoios avança pé e volta + rotação torácica	Em 4 apoios, avança 1 pé de cada vez até à mão do mesmo lado, a mão contrária sobe em direção ao teto (rotação torácica)	8 a 10	Mão em direção ao teto
	Ajoelhado anca dinâmica	Ajoelhado, glúteos apoiam nos calcanhares, vamos elevar a anca e voltar	8 a 10	sobe anca e volta
	Ajoelhado anca dinâmica + braços	Ajoelhado, glúteos apoiam nos calcanhares, vamos elevar a anca e ao mesmo tempo elevar braços e volta à posição inicial (alternado)	8 a 10	Braços direção ao teto Perna 90
	Ajoelhado anca dinâmica + avança pé + braços	Ajoelhado, glúteos apoiam nos calcanhares, vamos elevar a anca e ao mesmo tempo avançar um pé e braços, voltar à posição inicial	8 a 10	braços em direção ao teto
	Ajoelhado anca dinâmica + avança pé + inclinação do tronco	Ajoelhado, glúteos apoiam nos calcanhares, vamos elevar a anca e ao mesmo tempo avançar um pé e braços, inclinar o tronco (D e E) e voltar à posição inicial (alternado)	8 a 10	
	Semi ajoelhado dinâmica de braços	Perna da frente apoiada a 90 graus, a de trás apoia joelho, vamos sentar glúteo atrás e alongar a da frente, braços acompanham o movimento	8 a 10	glúteos ao calcanhar
Pirâmide Dinâmica	Iniciamos em prancha, subimos a anca e volta	8 a 10		
Fitball	Tronco baixo + Elev. Fitball	Joelhos semi-fletidos, baixar o tronco, elevar a fitball	8 a 10	Tronco Reto
	Avião Fitball	Agarrar fitball, apoiar em apenas 1 pé, baixar o tronco e voltar	8 a 10	joelho semi-fletido
	Agachamento agarra fitball	Agarrar fitball e agachar	8 a 10	Máxima amplitude
	Agachamento + Elev. Fitball	Agachar, elevar fitball em direção ao teto, agachar e voltar	8 a 10	bem alto
	Ajoelhado Lateral subir MS Fitball	Apoio de um joelho, subir anca e MS	8 a 10	
	Semi ajoelhado rotação fitball	Perna da frente apoiada a 90 graus, a de trás apoia joelho, agarrar fitball e realizar rotação	8 a 10	
	Ponte de Glúteos	Costas no chão apoiar pernas na fitball e subir a anca	8 a 10	eleva bem alto
	Posição Criança dinâmica	Iniciar ajoelhado, mãos na fitball, direcionar anca para trás e em direção aos calcanhares	8 a 10	Alonga o máximo

Relatório

No dia 24 de março de 2023, realizou-se aula de mobilidade pelas 20h até as 20h45, estiveram presentes 14 alunos, neste dia assumi aula completa (45 minutos), plano número 2 presente nos anexos. No início da aula, os alunos foram cumprimentados à medida que foram chegando, onde também indiquei o material necessário (tapete e *Stick*).

Durante a aula, a turma estava bem posicionada, de maneira a terem todos um bom campo de visão, como também eu tinha uma boa visão para todos, sendo importante para dar feedbacks e conseguir corrigir se necessário.

A comunicação foi realizada com vocabulário claro, mostrando-me mais confiante, os feedbacks técnicos foram bons, tanto a nível de quantidade como a nível de qualidade, em relação ao tipo, foram utilizados feedbacks verbais e cinestésicos. O tom de voz utilizado foi adequado, procurando-se aqui um tom calmo e relaxante. A instrução foi feita oralmente, gestualmente, ou seja, demonstrando sempre os exercícios à medida que ia falando. Para melhor instrução e comunicação, desloquei-me pela sala após a explicação e demonstração de cada exercício, para melhor correção.

No fim da aula, agradei a presença de todos estabelecendo alguma ligação com os clientes, como também foi questionado a todos como se sentiram durante a aula, na realização dos exercícios, e se tinham gostado da minha prestação.

Anexo 10 – Plano de Aula de Pilates

Exercícios	Descrição	Reps	Variações	Palavras Chave
One leg stretch	Segurar apenas uma perna com a mão de fora no tornozelo e a de dentro no joelho, mantendo o olhar para o umbigo, realizar a troca de pernas forçando o joelho ao peito.	10x	Cabeça para baixo, sem levantar o tronco;	Puxa Forte; Costas apoiadas no solo; Mão de fora - tornozelo; Mão de dentro - joelho.
Double leg stretch	Inicialmente pernas paralelas ao chão, fletir joelhos e segurar ambas as pernas, ao esticar as pernas, esticar também os braços. Expiração: quando estica Inspiração: quando recolhe	10x		Estica as pernas; Puxa Forte; Olhar para o umbigo; Costas apoiadas no solo.
Single Straigh leg stretch	Pernas esticadas, as mãos devem abraçar uma das pernas e puxá-la em direção ao tronco, pulsando duas vezes enquanto a outra perna vai em direção ao chão.	10x	Flexão dos joelhos ou a pega na linha dos joelhos; Diminuir a amplitude do movimento da tesoura.	Movimento de tesoura; Base das escápulas no chão.
Double Straigh leg stretch	Mãos na base da cabeça, para ajudar a manter o pescoço alongado. As pernas devem estar juntas e esticadas em direção ao teto, o Core ativo para manter lombar e bacia estáveis enquanto as pernas descem unidas.	10x	Joelhos fletidos	Core ativo; Costas apoiadas no solo.
Criss Cross	Mãos junto à orelha, cotovelos abertos, rotação do tronco e cotovelo ao encontro do joelho contrário. Expiração rápida durante a contração	10x		Cotovelo ao joelho contrário.
Ponte de ombros	Joelhos fletidos à largura da bacia, pés de baixo dos joelhos e elevar a bacia até ao alinhamento com o tronco.	10x		Eleva mais alto
Ponte de ombros + elevação braços e calcanhar	Joelhos fletidos à largura da bacia, pés de baixo dos joelhos, elevar o braços em direção ao teto, elevar a bacia até ao alinhamento com o tronco e ao mesmo tempo os calcanhares.	8x	Regressão: elevar apenas os calcanhares Progressão: elevar os braços até tocar no solo acima da cabeça	Eleva anca, eleva os calcanhares e eleva os braços pra cima da cabeça
Ponte de ombros + elevação perna	Joelhos fletidos à largura da bacia, pés de baixo dos joelhos e elevar perna (estendida) em direção ao teto e subir a bacia até ao alinhamento com o tronco.	8x	Regressão: subir a perna com joelho fletido Progressão: elevar também o calcanhar	Eleva mais alto
Ponte de ombros pés juntos (afasta e junta)	Joelhos fletidos à largura da bacia, pés de baixo dos joelhos, unir os pés. Sobe a anca, afasta e junta, sempre com a anca elevada.	8x		Não desce a anca
Side Kick (front and back)	Deitado de lado, as pernas esticadas, apoiar a cabeça na mão de baixo. O outro braço é posicionado a frente do corpo com a mão apoiada no chão. A perna de cima vai à frente, fazendo flexão da anca e volta à mesma posição	8x	Regressão: Diminuir a amplitude de movimento das pernas e perna de baixo fletida; Progressão: Ambos os braços fletidos e apoiados atrás da cabeça	Estabilizar o tronco
Side Kick (up and down)	Deitado de lado, as pernas esticadas, apoiar a cabeça na mão de baixo, o outro braço é posicionada à frente. Levantar a perna de cima em direção ao teto e voltar à posição inicial.	8x	Deitar a cabeça e perna dobrada fletida	Sobe pé estendido Desce pé fletido Inspira sobe Expira desce
Side Kick (small circle)	Deitado de lado, as pernas esticadas, apoiar a cabeça na mão de baixo, o outro braço é posicionada à frente. Levantar a perna de cima e executar círculos pequenos rápidos para a frente e para trás.	8x	Deitar a cabeça e perna dobrada fletida	Movimento controlado, rápidos e pequenos
Side Kick (big circle)	Deitado de lado, as pernas esticadas, apoiar a cabeça na mão de baixo, o outro braço é posicionada à frente. Levantar a perna de cima e executar círculos maiores para a frente e para trás.	8x	Regressão: Desenhar círculos com a perna dobrada e perna de baixo dobrada	
Side Kick (inner tight lift)	Deitado de lado, perna de baixo esticada e o pé fletido, cruzar a perna de cima. Subir e descer a perna de baixo sem tocar no chão.	8x		Não toca no chão

Relatório:

No dia 22 de maio de 2023, realizou-se aula de pilates pelas 19h10 até as 19h55, estiveram presentes 16 alunos, assumi novamente 15 minutos da aula, plano número 2 presente nos anexos. No início da aula, os alunos foram cumprimentados à medida que foram chegando, importante destacar que existiam 3 alunos novos, a professora Bernadete começou por comunicar que eu iria assumir 15 minutos da aula.

Durante a aula, a turma estava bem posicionada, de maneira a terem todos um bom campo de visão, como também eu tinha uma boa visão para todos, sendo importante para dar feedbacks e conseguir corrigir se necessário.

A comunicação foi realizada com vocabulário claro, as transmissões dos feedbacks foram melhores a nível de quantidade, mostrando-me mais confiante. O tom de voz utilizado foi adequado, procurando-se aqui um tom calmo, mas assertivo. A instrução foi feita oralmente, como também foi feita sempre a demonstração, à medida que ia falando, acompanhando-os sempre. Nesta aula, os exercícios foram instruídos de maneira mais calma, permitindo aos alunos descansarem enquanto eu dava a explicação do próximo exercício, como também as repetições para cada exercício foram bem controladas, não levando os alunos à exaustão.

No fim da aula, agradecemos a presença de todos estabelecendo alguma ligação com os clientes, e para finalizar tirámos a fotografia de grupo.

Anexo 11 – Plano de Aula de Crosstraining

	Exercícios	Tempo de trabalho	Tempo Total
Ativação	1º Jogo: Dividir em equipas, fazer uma competição, correr e levar os cones de um lado para o outro	5'	10'
	2º Jogo: mesmas equipas, jogo do galo com cones	5'	
Parte Fundamental	1 - Trampolim, agachamento fora + dentro + fora 2 - Mountain Climbers 3 - Abdominal entrega a bola 4 - Extensão lombar puxada de cotovelos com elástico 5 - Peito TRX 6 - Agachar empurrar saco	40'' on 20 off 4 voltas 1' descanso entre cada volta	27'
Retorno á calma	Alongamentos	5'	5'
Material : Cones, elásticos, trampolim, bola medicinal, TRX, sandbag, tapete			

Relatório

No dia 24 de março de 2023, realizou-se aula de Crosstraining pelas 19h10 até às 19h55, estiveram presentes 6 alunos, assumi a aula completa, de 45 minutos

A sala foi organizada, de modo que, todas as estações tivessem o espaço necessário em volta para proporcionar uma boa movimentação tanto por mim como pelos alunos.

A comunicação foi realizada com vocabulário claro, as transmissões dos feedbacks foram boas, mas é possível melhorar a nível de quantidade. O tom de voz utilizado foi adequado, procurando-se aqui um tom motivante, instrução foi feita oralmente, como também foi feita a demonstração no início da parte fundamental, como também ao longo da aula, acompanhando-os sempre em todas as estações. No fim da aula, agradei a presença de todos estabelecendo alguma ligação com os clientes, houve interação com os alunos para tentar perceber se tinham gostado, se se tinham sentido bem na realização dos exercícios e para receber feedbacks dos mesmos.

Anexo 12 – Plano de Aula de Core

	Exercícios	Tempo de trabalho	Tempo Total
Ativação	Mobilidade	10'	10'
Parte Fundamental	1ª Parte - Equilíbrio 1- Lunge lal. Disco 2 - Avião lat. D 3 -Avião lat. E	40'' on 20 off 2 voltas 1' descanso entre cada volta	24'
	2ª Parte - Posterior 1 - Super-homem 2 - P.glúteos uni D 3 - P.glúteos uni E		
	3ª Parte - Anterior 1 - AB roll out 2 - Prancha Frontal 3 - AB 90		
	4ª Parte - elevar Fc 1 - Lifts 2 - AB elev disco 3 - Twist 4- Criss Cross	20''on 10''off 2 voltas	5'
Retorno à calma	Alongamentos	5'	5'
Material : Elástico, discos, fitball, tapete			

Relatório

No dia 14 de junho de 2023, realizou-se aula de Core pelas 18h15 até às 19h, estiveram presentes 7 alunos, assumi a aula completa, de 45 minutos

Durante a aula, a turma estava bem posicionada, de maneira a terem todos um bom campo de visão, como também eu tinha uma boa visão para todos.

A comunicação foi realizada com vocabulário claro, a transmissão dos feedbacks foi adequada e assertiva, sempre que possível circulava pela sala para corrigir a execução com feedbacks cinestésicos. O tom de voz utilizado foi adequado, procurando-se aqui um tom motivante, instrução foi feita oralmente e foi realizada a demonstração de cada exercício no início da parte fundamental, como também ao longo da aula. No fim da aula, agradei a presença de todos estabelecendo alguma ligação com os clientes, houve interação com os alunos para tentar perceber se tinham gostado, se se tinham sentido bem na realização dos exercícios e para receber feedbacks dos mesmos, assim, os feedbacks foram positivos, até mesmo foram usadas comparações desde que entrei feitas pelos clientes.

Anexo 13 – Plano de Aula de TRX

	Exercícios	Tempo de trabalho	Tempo Total
Ativação	1 - Agacha + estende MI	10'	10'
	2 - Pé avança prancha e volta		
	3 - Avião no TRX		
	4 - Squat and Kick uni		
	5 - Lunge com rotação torácica		
	6 - Lunge com Jump		
Parte Fundamental	1 - Agachamento	40" on 20 off 2 séries cada exercício	24'
	2 - Jacaré		
	3 - Rosca Bícep		
	4 - Agachamento uni		
	5 - Supino		
	6 - Remada		
	7 - Prancha		
	8 - Afundo		
	9 - Flexões, pés suspensos		
	10- Elev. Anca		
	11- Rosca Posteriores		
	12 - Mountain Climbers		
Retorno á calma	Alongamentos	10'	10'
Material : TRX, tapete			

Relatório

No dia 10 de abril de 2023, realizou-se aula de TRX pelas 19h10 até às 19h55, estiveram presentes 6 alunos, assumi a aula completa, de 45 minutos

Durante a aula, a turma estava bem posicionada, de maneira a terem todos um bom campo de visão, como também eu tinha uma boa visão para todos.

A comunicação foi realizada com vocabulário claro, a transmissão dos feedbacks foi um pouco escassa, devido a ter apresentado algumas dificuldades no manuseamento do TRX, sempre que possível circulava pela sala para corrigir a execução com feedbacks cinestésicos. O tom de voz utilizado foi adequado, procurando-se aqui um tom motivante, instrução foi feita oralmente e foi realizada a demonstração de cada exercício no início da parte fundamental, como também ao longo da aula. No fim da aula, agradei a presença de todos estabelecendo alguma ligação com os clientes, houve interação com os alunos para tentar perceber se tinham gostado, se se tinham sentido bem na realização dos exercícios e para receber feedbacks dos mesmos.