



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

João Pedro Ramos Silva
Julho | 2011



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

Relatório de Estágio

João Pedro Ramos Silva
Relatório para obtenção do grau de licenciado em Desporto

Julho, 2011

Instituto Politécnico da Guarda



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Estágio realizado no Lisboa Wellness Center

Relatório de estágio realizado no âmbito da disciplina de Estágio Curricular do 3º ano do curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Orientadora na ESECD: Professora Bernardete Jorge

Orientador na instituição: Professor Miguel Vital

Ficha de Identificação

Nome do formando: João Pedro Ramos Silva

Nº de aluno: 6699

Docente orientador: Professora Bernardete Jorge

Suporte Institucional/Instituição receptora: Lisboa Wellness Center

Endereço: Estádio Sport Lisboa e Benfica

Av. General Norton de Matos, Porta 25 A

1500-313 Lisboa

Contactos: Telefone: 217112000

Fax: 217144166

e-mail geral: geral@wellness.pt

Ramo de atividade: Health Club & SPA

Responsável da instituição: Diretora técnica Patrícia Carvalho

Orientador do formando: Professor Miguel Vital

Local: Estádio Sport Lisboa e Benfica, Lisboa

Destinatários: Público em geral

Duração do estágio: 21/10/2010 até 02/06/2011

Função: Colaborar em todas as atividades propostas pelos orientadores, nomeadamente em sala de exercício e em aulas de grupo.

Agradecimentos

Agradeço:

A todos os docentes que de uma forma direta ou indireta me ajudaram e apoiaram ao longo do curso e do estágio em particular;

Todo o apoio e orientação da minha orientadora da ESECD Bernardete Jorge e dos meus orientadores na instituição Miguel Vital, Nuno Silva e Álvaro e também a todos os diretores, instrutores, restante *staff* e utentes que me auxiliaram no *Lisboa Wellness Center*;

Em particular ao meu colega Pedro Luís que me acompanhou durante o estágio e em geral a todos os meus colegas de curso com os quais tive a oportunidade de conviver e trocar impressões e vivências.

À minha família por todo o apoio, compreensão e força que me deram e em particular à minha irmã, à minha mãe e ao meu pai;

A todos os meus amigos e amigas e em particular ao meu grande amigo Jorge Camoesas que sempre me apoiou e incentivou;

À instituição IPG e à própria cidade da Guarda por me terem acolhido.

Índice geral

1. Introdução	1
2. Caracterização do meio envolvente	3
3. Caracterização sumária da instituição	4
3.1. Recursos materiais e modalidades	5
3.2. Normas de acesso à instituição	15
3.3. Destinatários da instituição	16
4. Estágio	18
4.1. Objetivos do Estágio	18
4.2. Cronograma e horário de estágio	19
4.3. Atividades desenvolvidas e objectivos pessoais	22
5. Reflexão final	29
6. Atividades complementares de formação	31
7. Glossário	32
8. Bibliografia	33
9. Anexos	35

Índice de ilustrações

Ilustração 1 - Mapa de Portugal.....	3
Ilustração 2 - Cidade Lisboa em freguesias.....	3
Ilustração 3 - Estádio da Luz/Lisboa Wellness Center.....	3
Ilustração 4 - Sala de exercício 1.....	6
Ilustração 5 - Sala de exercício 2.....	6
Ilustração 6 - Estúdio II (1).....	11
Ilustração 7 - Estúdio II (2).....	11
Ilustração 8 - Estúdio de cycling.....	12
Ilustração 9 – <i>Thermogarden</i>	13
Ilustração 10 - Sala de avaliação.....	14
Ilustração 11 - Sala de exercício 3.....	18
Ilustração 12 - Disposição da sala de exercício (anexo 2).....	35
Ilustração 13 - Questionário de anamnese (anexo 6).....	35
Ilustração 14 - Plano de treino (anexo 7).....	35
Ilustração 15 – Preçários (anexo 8).....	35

Índice de tabelas

Tabela 1 – Infraestruturas	5
Tabela 2 - Caraterização de máquinas	10
Tabela 3 - Estádios de Desenvolvimento de Levinson.....	16
Tabela 4 - Cronograma 1º semestre.....	19
Tabela 5 - Cronograma 2º semestre.....	20
Tabela 6 - Horário escolar e de estágio	21
Tabela 7 - Plano de treino.....	23
Tabela 8 - Plano de treino grávida.....	26
Tabela 9 - Plano de segmento de aula de localizada	28
Tabela 10 - Listagem de máquinas (anexo 1).....	35
Tabela 11 - Caraterização das aulas de grupo (anexo 3).....	35
Tabela 12 - Caraterização de aulas Express (anexo 4).....	35
Tabela 13 - Caraterização das aulas holísticas (anexo 5).....	35

1. Introdução

Os benefícios da atividade física são reconhecidos como sendo um dos pilares para uma vida saudável. Atualmente existem cada vez mais casos de doenças relacionadas com o sedentarismo e torna-se fundamental agir para que haja uma educação baseada em hábitos saudáveis.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde é possível verificar que desde o ano de 2001 até à atualidade, a percentagem de pessoas com Índice de Massa Corporal superior ou igual a 30 (obesidade grau I) tem vindo a aumentar em todo o mundo.

Ainda segundo o *American College of Sports Medicine* (p. 1424, 2007) as doenças relacionadas com a falta regular de atividade física incluem doenças cardiovasculares, enfarte por embolia, pressão alta, diabetes do tipo II, osteoporose, obesidade, cancro do colo do útero, cancro da mama, ansiedade e depressão.

Os factos acima citados são de grande importância para a saúde pública mundial e a forma de transmitir tais conhecimentos à população em geral torna-se fundamental.

Os profissionais de Desporto devem ter os conhecimentos necessários para ajudar a alterar a evolução dos acontecimentos e é no âmbito desta temática que inserimos o nosso estágio que se relaciona com a área do exercício e saúde.

O presente documento apresenta os temas essenciais para a percepção do que ocorreu durante o estágio. Assim, será dividido em 5 partes fundamentais. A primeira refere-se à caracterização do meio envolvente da instituição; a segunda parte aborda a caracterização da instituição; na terceira parte estão os assuntos relacionados com as atividades desenvolvidas no local de estágio; posteriormente será efectuada uma reflexão final que antecede a identificação das atividades complementares;

A metodologia utilizada para a elaboração do trabalho foi a própria experiência que tivemos e que descrevemos, o questionamento aos nossos orientadores que nos forneceram a informação necessária e a consulta de alguns documentos e sítios na internet.

O objectivo deste documento é fornecer a informação necessária acerca das ocorrências do estágio e também das competências desenvolvidas e adquiridas ao longo do tempo em que este teve lugar.

2. Caracterização do meio envolvente

O *Lisboa Wellness Center* situa-se na freguesia de S. Domingos de Benfica, concelho de Lisboa e inserido no Estádio do *Sport Lisboa e Benfica* também conhecido como Estádio da Luz.

Lisboa é a capital de Portugal, localizada na margem direita do rio Tejo, junto à foz, a 38° 42'30,5'' da latitude N e a 9° de longitude O de Greenwich e à altitude entre 6 m e 226 m (Monsanto).

O concelho de Lisboa abrange a área de 84 Km² e a sua população residente total é de 564 567 habitantes (2001,

Censos). A zona da Grande Lisboa ocupa cerca de 2.750 Km² e tem 2,1 milhões de pessoas, que diariamente se deslocam para a capital, constituindo uma população flutuante que lhe imprime uma dinâmica cosmopolita.



Ilustração 1 - Mapa de Portugal

Fonte: <http://www.google.pt/imghp>



Ilustração 2 - Cidade Lisboa em freguesias

Fonte: <http://www.google.pt/imghp>



Ilustração 3 - Estádio da Luz/Lisboa Wellness Center

Fonte: <http://www.wellness.pt/>

3. Caracterização sumária da instituição

O local que escolhemos para a realização do estágio foi o *Lisboa Wellness Center*, situado em Lisboa, no estádio do *Sport Lisboa e Benfica*.

O *Lisboa Wellness Center* para além de uma academia, possui ainda vários outros serviços e atividades. O objetivo para com os utentes é a manutenção da sua saúde e bem-estar que poderá ser proporcionado de diversas formas à escolha de cada um.

A instituição dispõe então dos seguintes serviços: academia; *spa*; centro de estética e centro clínico.

O horário de funcionamento é o seguinte: 2^a feira a 6^a feira das 7h às 23h; Sábado das 9h às 20h; Domingos e Feriados das 9h às 18h; Dias de jogo encerra 3h antes da hora do início de jogo.

A academia de exercício possui 14 instrutores de sala de exercício sendo que alguns acumulam funções com as aulas de grupo e *personal training*; 1 Personal Trainer (PT) que não acumula mais nenhuma função; 9 instrutores de aulas de grupo que não acumulam mais funções; 3 fisioterapeutas; 2 técnicos de manutenção e 4 recepcionistas. Existem outros funcionários que não contabilizámos porque não integram a área em que desenvolvemos o nosso estágio.

3.1. Recursos materiais e modalidades

O *Lisboa Wellness Center* utiliza o espaço através de arrendamento à Sport Lisboa e Benfica, SAD com a qual estabelece também protocolos. A grande maioria dos seus equipamentos (marca *Panatta Sport®*) foram adquiridos através de *leasing* embora possuam alguns ergómetros que são totalmente da propriedade da instituição.

Em termos de infraestruturas está organizado em 5 pisos que têm a distribuição visível na tabela seguinte:

1°	2°	3°	4°	5°
Parque de estacionamento	Recepção	Sala de exercício Estúdio de cycling Estúdio III Thermogarden (piscina) Bar-restaurant Escritórios	Estúdio I Estúdio II Balneários 2 salas de avaliação física Centro de estética	Modalidades do SPA

Tabela 1 – Infraestruturas

Fonte: elaborado pelo formando

De seguida faremos uma breve caracterização dos diferentes serviços presentes na instituição.

Academia de Exercício

A preocupação pela saúde no seu global faz parte do *Lisboa Wellness Center* e por isso existe desde o *cardiofitness* ao *cycling*, da aula em grupo à auto-defesa, passando pelos mais avançados aparelhos de musculação. Cada exercício é cuidadosamente acompanhado por



Ilustração 4 - Sala de exercício 1

Fonte: formando



Ilustração 5 - Sala de exercício 2

Fonte: formando

especialistas para que cada utente retire o maior rendimento e atinja os melhores resultados.

A academia é composta pela sala de exercício onde se dispõem 43 máquinas (anexo 1) (20 de resistência, 4 de *multistation pulley*, 18 de peso livre) pesos, *fitballs*, colchões e bolas medicinais (anexo 2).

Antes de caracterizarmos cada máquina é necessário referir as regras básicas para a execução de exercícios de musculação. Assim, primeiro é necessário selecionar a respetiva carga; em segundo deve-se ajustar a máquina e ajustar-se à máquina; depois é preciso realizar o movimento corretamente para que se potencie o efeito de treino inspirando na fase excêntrica e expirando na fase concêntrica; por último é importante que no final de cada fase excêntrica (regresso à posição inicial) não se deixe que o peso da máquina volte à fase inicial procurando que a carga se mantenha durante toda a série.

Caracterização das máquinas da sala de exercício:

Nº	Nome	Músculos Agonistas	Músculo Antagonista	Componentes críticas
1	<i>Abductor Machine</i>	Abdutores do membro inferior (glúteo médio e pequeno, bicipete crural)	Adutores do membro inferior	Contrair abdómen Apoiar lombares Não flectir a cabeça
2	<i>Adductor Machine</i>	Adutores do membro inferior	Abdutores do membro inferior	Contrair abdómen Apoiar lombares Não flectir a cabeça Não afastar em demasia os membros inferiores
3	<i>Gluteus Machine</i>	Glúteos	Psoas Ilíaco	Evitar a hiperlordose lombar e movimentos da região da anca
4; 5	<i>Leg Extension</i>	Quadrícipete femural	Ísquio-tibiais	Contrair abdómen Apoiar lombares Evitar a rotação da articulação femuro-patelar Evitar a hiperextensão da perna Evitar a flexão da perna abaixo dos 90°
6	<i>Seated Leg Curling</i>	Ísquio-tibiais (bicipete crural, semi-membranoso e semi-tendinoso)	Quadrícipete femural	Contrair abdómen Apoiar lombares Evitar a rotação da articulação femuro-patelar
7	<i>Leg Curling</i>	Ísquio-tibiais (bicipete crural,	Quadrícipete femural	Evitar a extensão completa da perna

		semi-membranoso e semi-tendinoso)		Evitar que se acentue a lordose lombar Não realizar a fase excêntrica rapidamente
8	<i>Leg Press</i>	Quadricípete femural	Ísqúio-tibiais	Apoiar a zona lombar Evitar a hiperextensão da perna Evitar a flexão da perna abaixo dos 90°
9	<i>Calf Machine</i>	Gêmeos	Tíbiais anteriores	Evitar a flexão dorsal exagerada do pé Evitar movimentos rápidos na fase excêntrica
10	<i>Deltoid Press</i>	Deltoide	Bícepite braquial e Dorsal	Evitar a hiperlordose lombar Evitar a flexão em demasia dos membros superiores no final da fase excêntrica
11	<i>Vertical Chest Press</i>	Peitoral e Trícipe braquial	Dorsal e Bícipe braquial	Não fazer extensão completa dos braços Relaxar os ombros Apoiar a zona lombar e a planta do pé completamente Evitar que na fase excêntrica os cotovelos ultrapassem a linha dos ombros
12	<i>Incline Chest Press</i>	Peitoral (maioritariamente na sua porção superior)	Dorsal e Bícipe braquial	Não fazer extensão completa dos braços Evitar a hiperextensão

		e Tricípete braquial		da coluna Apoiar a zona lombar e a planta do pé completamente Evitar que na fase excêntrica os cotovelos ultrapassem a linha dos ombros
13	<i>Pectoral Machine</i>	Peitoral	Dorsal	Apoiar a zona lombar e a planta do pé completamente Evitar o avanço exagerado da cabeça e dos ombros Evitar que os cotovelos estejam acima da linha dos ombros Evitar que na fase excêntrica os cotovelos ultrapassem a linha dos ombros
14	<i>Torsion Machine</i>	Grande oblíquo Pequeno oblíquo	Oblíquos do lado oposto à contração	Evitar movimentos de grande amplitude e movimentos rápidos
15	<i>Upper Abdominal Machine</i>	Retos abdominais	Lombares Eretores da coluna	Evitar a flexão da cabeça na direção do movimento
16	<i>Lower Back</i>	Eretores da coluna Quadrado lombar	Abdominais	Evitar auxiliar com os membros inferiores Evitar movimentos de grande amplitude Evitar a elevação da bacia no final do

				movimento
17	<i>Lat Pulldown Convergent</i>	Dorsal Bicípete braquial	Tricípete braquial	Evitar a hiperlordose da região lombar Apoio completo da planta dos pés Evitar que a fase excêntrica se realize com velocidade elevada
18	<i>Rowing Machine</i>	Dorsal Bicípete braquial Deltoide (porção posterior)	Peitoral Tricípete braquial	Evitar a extensão completa do cotovelo Evitar oscilações do tronco Apoio completo da planta dos pés
19	<i>Pullover Machine</i>	Peitoral Dorsal	Músculo contrário ao da contração (Dorsal, Peitoral)	Evitar movimentos de grande amplitude Apoiar bem a zona lombar Contrair o abdómen
20	<i>Lateral Deltoid</i>	Deltoide (maioritariamente a porção medial) Supra-espinhoso	Trapézio	O cotovelo não deve passar a linha do ombro nos três planos (frontal, sagital e transversos)

Tabela 2 - Caracterização de máquinas

Fonte: elaborado pelo formando

As restantes máquinas solicitam, na sua maioria, os mesmos músculos e têm de ser observadas as mesmas componentes críticas tendo o cuidado constante de estabilizar ao máximo a coluna, mantendo uma postura correta e contínua ao longo do movimento.

Na sala de exercício é onde se realizam as actividades individuais de musculação e *cardiofitness*. Estas podem-se caracterizar da seguinte forma:

- **Musculação:** através de exercícios com pesos livres e/ou aparelhos, a musculação é sem dúvida, a melhor forma de fortalecer todos os músculos do corpo humano. Com programas especiais, elaborados para cada caso, atinge-se uma melhoria da condição física, aumento da resistência e tonificação muscular, bem como redução ou aumento de peso. É das modalidades que mais rapidamente se detecta os seus efeitos benéficos e que produz uma grande sensação de bem-estar e saúde.
- **Cardiofitness:** modalidade que visa melhorar a capacidade cardiovascular e respiratória. Permite uma diminuição da percentagem de gordura corporal, bem como o controlo de peso. Contribuindo eficazmente para uma boa forma estética, é também excelente no combate do *stress* citadino.

O estúdio I, estúdio II, estúdio III e estúdio de *cycling* é onde se realizam as aulas de grupo, *express* e holísticas.



Ilustração 6 - Estúdio II (1)

Fonte: formando



Ilustração 7 - Estúdio II (2)

Fonte: formando

Aulas de grupo (anexo 3):

- Ginástica localizada; *step*; aeróbica; *circuit training*; *power tonic*; *hip-hop*; *gap*; *power circuit*; *aerocombat*; aerolocal/steplocal; ritmos; *cycling*



Ilustração 8 - Estúdio de cycling

Fonte: formando

Aulas *Express* (anexo 4):

- *Abs/core training*; postural/alongamentos

Aulas Holísticas (anexo 5):

- *Yôga*; *pilates*; correção postural e flexibilidade

A piscina *thermogarden* é onde se desenvolvem as atividades aquáticas como a hidroginástica, *hidropower* e hidroterapia e tem várias características que são um corredor contra-corrente, hidromassagem colectiva, hidromassagem sequencial, duche circular, aerobanho, camas borbulhantes, *geyser's*, pescoço de cisne, cascata, leques e tanque contraste.



Ilustração 9 – *Thermogarden*

Fonte: <http://www.wellness.pt>

SPA

Aqui os utentes podem usufruir de um programa de massagens, da sauna e do *hammam*, descobrir as propriedades da água e confirmar a eficácia da cor, do som e do calor no seu bem-estar. O *spa* tem as seguintes modalidades: *cavitosonic*, *chromotherm*, drenagem linfática, duche de jacto, duche de *vichy*, *hammam*, *hidrojet*, hidromassagem, massagem a seco, massagem geotermal, reflexologia, sauna, *shiatsu*, *thalaxion*.

Centro de Estética

É possível ter vários tipos de massagem e vários tratamentos de rosto e corpo que farão elevar a auto-estima dos utentes. Assim, tem as seguintes massagens: *hidroflower*, *flowerdream*, endermologia, *proellixe*, imperial, *wellness* e banho de ouro.

Os tratamentos de rosto são os seguintes: contorno de olhos, *flash beauté*, *oxyliance*, *my face (hidroptimale)*, hidratação intensiva, *lift defense*, *peeling*, dermocorrector peles problemáticas, *gentleman facial care*, *flash fruit*, e mini facial.

Existem também tratamentos para o corpo: *body care*, *body firming*, *body revitalizing*, *breast shape*, *light legs*, *luxury*, *arabian dream*, *sensations*, chocoterapia e depilações.

Centro Clínico

Aqui cada utente pode conhecer o seu estado de saúde e a sua condição física. Existe uma equipa de especialistas - médicos, nutricionistas, professores de educação física, técnicos de motricidade – que estão disponíveis para avaliar e aconselhar o melhor plano para recuperar ou manter a saúde dos utentes.



Ilustração 10 - Sala de avaliação

Fonte: formando

Neste espaço é feito o acompanhamento e monitorização das práticas do *spa* e da academia de exercício, assegurando um adequado controlo do risco físico e uma eficácia superior no uso do tempo de cada utente através de medidores de pressão arterial e balanças de bioimpedância.

3.2. Normas de acesso à instituição

Cada utente que entra na instituição pela primeira vez passa por várias etapas até que comece a realizar qualquer atividade na academia de exercício.

Após escolher a modalidade de pagamento que pretende são-lhe apresentadas as instalações e é marcada a primeira avaliação consoante a sua disponibilidade e a da agenda da sala de exercício. Esta avaliação consiste na medição da composição corporal através de uma balança de bioimpedância, medição da pressão arterial, resposta a um questionário (anexo 6) que visa saber o histórico do utente em termos clínicos e atividade física (anamnese) e é elaborada uma conversa para conhecer melhor o utente e quais os seus objectivos. Concluída esta parte, é elaborado e explicado o plano de treino. Nas próximas avaliações o processo é o mesmo mas não é feita a anamnese e o plano de treino é elaborado de acordo com o anterior e com a evolução verificada no utente.

O acesso ao *Lisboa Wellness Center* efectua-se através de um cartão personalizado e intransmissível que permitirá a passagem pelos torniquetes e que registará a entrada e saída das instalações.

Relativamente à inscrição, todas as alterações, suspensões ou desistências deverão ser comunicadas por escrito na recepção ou por email/fax no prazo mínimo de 10 dias antes do vencimento da mensalidade.

A companhia de seguros da instituição é a Açoreana Seguros. O montante da franquia é de 75,00 € e será suportado pelo acidentado.

O acesso às aulas de grupo é gerido através de um sistema de marcação por senhas que só poderão ser adquiridas utilizando o cartão de sócio nos diversos quiosques de marcação de aula. Só podem ser adquiridas 1 hora antes do início das aulas e estão disponíveis até ser atingido o limite máximo de alunos por aula

O vestuário necessário para frequentar a academia deve consistir em roupa de treino e ténis para uso exclusivo neste espaço.

É proibido o uso de qualquer telemóvel em locais onde estejam a decorrer actividades.

3.3. Destinatários da instituição

Os destinatários da instituição são a população em geral quer sejam jovens adultos, adultos ou idosos. Deste modo, encontrámos pessoas de várias faixas etárias e várias classes sociais que podiam variar conforme o dia da semana e a hora do dia e que se encontram em estádios de desenvolvimento específicos segundo a tabela que se segue.

Tabela dos estádios de Levinson (*in* , *The Season's of a Man's Life (1985, Knopf, New York)*, Daniel J. Levinson):

Idade	Estádios de Levinson
17-33	Início da vida adulta primária
17-22	No início de transição para adultos
22-28	Entrando no mundo dos adultos
28-33	A transição etária dos 30 anos de idade
33-45	Culminação da vida adulta primária
33-40	Estabelecendo-se
40-45	Transição da meia-idade
45-50	Entrando na idade adulta média
50-55	A transição etária dos 50 anos de idade
55-60	Culminação da idade adulta média
60-65	Transição da idade adulta avançada
65 +	Idade adulta avançada

Tabela 3 - Estádios de Desenvolvimento de Levinson

Fonte: elaborado pelo formando (baseado em <http://www.midlife-passages.com/normal.htm>)

Foi bastante perceptível a diferenciação que havia em termos de motivação nas pessoas, consoante o horário em que frequentavam a instituição. De manhã havia mais pessoas idosas e

de meia-idade cujo motivo era evitar a degradação da sua saúde, o convívio com professores e outros utentes e a ocupação do seu tempo. Mesmo os mais jovens encaravam a ida ao ginásio como um factor de bem-estar não só físico como psicológico.

No fim da tarde/noite a população era constituída, maioritariamente, por jovens adultos que tinham objectivos mais competitivos em relação a eles próprios e a frequência do ginásio era vista como uma forma de melhorarem cada vez mais a sua condição física e a sua estética.

Nos vários tipos de população é importante referir que os estilos de vida são diferentes e por isso a sua atitude também difere.

Apesar da diferenciação de populações ser um aspecto notório, as características anteriormente mencionadas não podem ser generalizadas.

4. Estágio

Esta parte do documento refere-se aos objetivos, atividades e planeamento das mesmas no decorrer da duração do estágio.

4.1. Objetivos do Estágio

A frequência no *Lisboa Wellness Center* serviu-nos para adquirir diversas competências, desenvolver outras e como tal foram estas as metas para as quais apontámos:

Objectivos gerais:

- Desenvolver competências na área de musculação, *cardiofitness* e aulas de grupo;
- Conhecer a forma de trabalhar de um ginásio.

Objectivos específicos:

- Conhecer as várias máquinas presentes num ginásio e as suas funções;
- Avaliar a condição física de utentes de academia;
- Prescrever planos de treino;
- Conhecer vários exercícios com diversos materiais para o mesmo objetivo;
- Acompanhar e orientar utentes na sala de exercício;
- Planificar e dirigir aulas de grupo.



Ilustração 11 - Sala de exercício 3

Fonte: formando

4.2. Cronograma e horário de estágio

Relativamente ao que projectámos para as actividades a desenvolver não houve alterações de maior importância. No entanto, o horário de estágio sofreu alterações em alguns dias ou por motivos pessoais ou por motivos de jogo e consequente encerramento da instituição. Nesses casos foram feitas trocas para o horário da manhã.

Apresentamos de seguida o cronograma para o 1º e 2º semestre bem como o nosso horário semanal:

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

Tabela 4 - Cronograma 1º semestre






Fonte: elaborado pelo formando

	Aulas		Estágio
	Feriado		Interrupção de Natal

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

Tabela 5 - Cronograma 2º semestre

Fonte: elaborado pelo formando

	Aulas		Estágio
	Interrupção de Carnaval		Feriado
	Interrupção da Páscoa		

Horário escolar e de estágio

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:30 - 9:00					
9:00 - 9:30	Est (ESECD)	aulas	aulas		
9:30 - 10:00					
10:00 - 10:30					Estágio
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30	aulas	aulas	aulas		
11:30 - 12:00					
12:00 - 12:30					
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00					
14:00 - 14:30	aulas	aulas			Estágio
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00	aulas	aulas		Estágio	
16:00 - 16:30					
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30					
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30				Estágio	
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30					
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30					
20:30 - 21:00					

Tabela 6 - Horário escolar e de estágio

Fonte: Elaborado pelo formando

4.3. Atividades desenvolvidas e objectivos pessoais

Durante o estágio e após a adaptação ao local, às pessoas e aos métodos, as principais atividades desenvolvidas foram as seguintes:

Reconhecimento dos equipamentos de musculação e *cardiofitness*

- Esta atividade consistiu, na observação dos equipamentos com a presença do orientador. Sucedeu então, que nós visualizámos cada equipamento e de seguida fomos questionados sobre os principais músculos solicitados e sobre quais as componentes críticas na realização do exercício. Nos casos em que não identificámos quer os principais músculos solicitados quer as componentes críticas, o orientador esclareceu-nos exemplificando os erros mais comuns. A realização desta atividade teve lugar no primeiro mês de estágio. Uma das práticas para que o conhecimento das funções, componentes críticas e músculos solicitados seja dominado, é a utilização dos equipamentos e como tal esta foi a parte fundamental da fase de adaptação e conhecimento da sala de exercício.

Acompanhamento do Orientador em avaliações e prescrições de treino

- Esta atividade consistiu em acompanhar o trabalho realizado pelo nosso orientador em sala de exercício. O utente (que tinha a avaliação marcada anteriormente) aproximava-se do orientador e de seguida este questionava se havia algum impedimento em ser acompanhado pelos estagiários. Todos os utentes concordaram e então, o orientador apresentava-nos e seguíamos para a sala de avaliação física. Na sala, ficávamos a escutar os procedimentos do orientador e adiantávamos trabalho como por exemplo desinfetar a balança de bioimpedância. Numa fase posterior, as posições inverteram-se e nós efetuámos a avaliação sendo o orientador quem observava o nosso trabalho, questionando-nos em algumas situações.

Após a avaliação estar concluída dirigíamo-nos à sala de exercício onde o utente iniciava a ativação funcional num dos equipamentos de *cardiofitness* e nós discutíamos acerca do melhor plano a implementar.

O próximo passo era fazer o plano de treino à parte do orientador que depois nos fornecia os *feedbacks* acerca do mesmo. Por último, o plano do orientador era

explicado por nós com o acompanhamento do mesmo que observava e corrigia a nossa intervenção.

Numa fase mais avançada, nomeadamente no 2º semestre de estágio, todo o processo era efectuado individualmente sem acompanhamento do orientador que no fim do plano estar concluído dava a sua opinião e assinava.

Um aspecto a assinalar é a realização do primeiro plano de treino que foi implementado a um utente e que apresentamos de seguida:

Idade	25	PA	127/61	Fcrep	73
Objetivo	> MM;<MG				
Observações					

Ergómetros	Tempo	Programa	Resistência	Velocidade	Inclinação
Passadeira	(1) 15			> 6 Km/h	
Bicicleta vertical	(5) 10				
Elíptica	(3) 15		> 5	> 100	

Nº	Exercício	Série	Rep.	Carga	
21	Puxador alto	2	15	30	} 2
3	Prensa	2	15	35	
15	Vertical Chest Press	2	15	20	
22	Puxador horizontal	2	15	25	
5	Leg extension	2	15	25	
6	Leg curl	2	15	20	
13	Peck Deck	2	15	30	} 4
	Abd aranha	2	20		
	Prancha frontal	2	30 seg.		
36	Lombares	2	20		
	Descanso	30 seg.			

Tabela 7 - Plano de treino

Fonte: elaborado pelo formando

Esta planificação foi efetuada para um utente que pretendia diminuir a massa gorda e aumentar a massa magra e não apresentava qualquer factor de risco para a realização de atividade física. Como tal, elaboramos uma sessão de hora e meia dividida em 5 fases. A primeira era a ativação funcional na passadeira e passava depois para os exercícios de musculação que seguiam a lógica de exercitar os grandes grupos musculares alternadamente. Posteriormente voltava a realizar trabalho cardiovascular seguido de exercícios de abdominais e lombares e terminava num ergómetro e com alongamentos.

É importante referir que não existia uma metodologia específica para perda de massa gorda ou para ganhos de massa magra. No entanto, todos os professores seguiam mais ou menos a mesma lógica.

Para perder massa gorda eram efectuados planos que incidiam no *cardiofitness* e no exercício resistido a incidir nos grandes grupos musculares. Para ganhar massa magra o treino *cardio* não era tão importante e os exercícios incidiam sobretudo na combinação de séries, repetições e carga elevada.

Práticas de avaliação de aptidão cardio-respiratória, pressão arterial e estratificação de risco

- Esta atividade consistiu na medição da frequência cardíaca dos utentes e da medição da pressão arterial através de equipamento específico para o efeito. Esta ação era realizada dentro da sala de exercício, num espaço destinado a medições antes, durante e após treino dos utentes.

A estratificação do risco consistiu na análise de casos imaginários ou de antigos utentes. O orientador apresentava-nos um determinado caso e o seu historial clínico e de seguida isolávamos os factores de risco, fazíamos a estratificação e discutíamos um possível plano de treino que fosse viável.

Aplicação de princípios de Biomecânica e Cinesiologia em vários exercícios, entre os quais: extensão do tronco, estabilização abdominal, abdução e rotação do ombro, flexão e extensão do antebraço, etc.:

- Esta atividade consistiu em realizar determinados exercícios em equipamentos ou apenas com a sustentação do peso corporal em que éramos questionados acerca do movimento do exercício, dos segmentos corporais utilizados e músculos envolvidos.

Prescrição de exercícios a idosos (osteoporose, fibromialgia, artrite reumatoide, artroses, doenças pulmonares crónicas obstrutivas), diabéticos, obesos, grávidas e doentes coronários;

- Esta atividade consistiu na elaboração de planos de treino individuais ou em conjunto, para diversos tipos de população. Neste caso, ou efetuávamos o plano no momento através de hipóteses que colocávamos e o orientador nos corrigia e elucidava, ou então pesquisávamos em horário pós estágio e trazíamos o plano completo indicando os diversos factores a ter em conta na aplicação de exercícios.

Como exemplo, tivemos um caso de uma grávida que apresentamos de seguida:

Idade	27	PA		Fcrep	78
Objetivo	> C.F.G				
Observações	Grávida de 3 meses				

As indicações para que o exercício seja realizado em segurança são que a frequência cardíaca não ultrapasse os 140 bpm; deve exercitar-se no intervalo de 60 a 70 % da frequência cardíaca máxima; deve-se hidratar constantemente uma vez que a termorregulação é fundamental; deve haver um fortalecimento do core; é importante exercitar adutores e abdutores para preparar para o trabalho de parto; os membros inferiores no geral devem fazer parte do plano de treino uma vez que suportam o peso e a zona posterior do tronco e flexibilidade também devem ser parte integrante do exercício pela importância da manutenção da postura correta (uma vez que o aumento do peito e o peso do feto poderão originar deformações da coluna) e para fortalecer as articulações que estão com hiperlaxidez.

Ergómetros	Tempo	Programa	Resistência	Velocidade	Inclinação
Passadeira	5 min			5 km/h	


Nº	Exercício	Série	Rep.	Carga
3	Abdutores	2	10	
4	Adutores	2	10	
21	Remada Horizontal Unilateral	2	10	
○	Agachamento na parede	2	10	
	Gluteos 4 apoios	2	10	
○	Rotação da bacia	2	2 min	
○	 Sholder Press	2	10	
	Lombares invertidos	2	10	
	Alongamentos:			
	Dorsal, Lombar, M. inf., Ombros			
	Deitar em decúbito lateral	3 min		

Tabela 8 - Plano de treino grávida

Fonte: elaborado pelo formando

Elaborámos uma planificação de 30 minutos com descanso com pausa completa de 30 segundos entre séries e 1 minuto entre exercícios para que a grávida não aumente, para níveis indesejados, a frequência cardíaca.

No final devem ser realizados alongamentos e um pequeno retorno à calma.

Leccionar segmentos de aulas de ginástica localizada

- Esta atividade consistiu na explicação por parte do orientador do tipo de exercícios que pretendia para a sua aula assim como o grupo muscular que deveríamos solicitar. Marcava uma data para leccionarmos a parte da aula e antes da mesma apresentávamos a nossa proposta que poderia sofrer alterações segundo as indicações do orientador.

Na aula propriamente dita posicionamo-nos ao lado do orientador e assim que ele solicitava nós aplicávamos o nosso segmento para a turma. No final, o orientador fazia as críticas ao nosso trabalho.

Um dos segmentos de aula lecionados é possível ver na tabela da página seguinte e teve como conteúdo a solicitação de bicípetes. A planificação foi efectuada tendo em conta a cadência do movimento e os tempos de realização de cada exercício. Neste aspeto, a maior dificuldade foi a coordenação entre o ritmo da música e a cadência dos movimentos que nem sempre coincidiram.

Ginástica Localizada

20 Jan. 2011



Conteúdo:

Bíceps

Exercício	Cadência	Repetições	Tempos	Tempos Totais
<i>Bíceps curl</i>	1.1	16	32	32
<i>Bíceps curl</i>	2.2	8	32	64
<i>Biceps martelo</i>	1.1	16	32	96
<i>Biceps martelo</i>	2.2	8	32	128
<i>Afundos</i>	1.1	8	16	144
<i>Afundos</i>	2.2	8	32	176
<i>Biceps curl 90 - 180°</i>	1.1	8	16	192
<i>Biceps isométrico</i>			16	208
<i>Biceps curl 90°</i>	1.1	8	16	224
<i>Biceps isométrico</i>			16	240

Tabela 9 - Plano de segmento de aula de localizada

Fonte: elaborado pelo formando

Os objectivos pessoais durante o estágio foram alcançados pois concluímos que os factores positivos superam os factores negativos que possam ter ocorrido e em última análise as competências adquiridas serão úteis tanto na valorização em termos pessoais como em termos profissionais.

5. Reflexão final

No seguimento da reflexão semestral, podemos concluir que a maior parte dos objectivos foram alcançados.

Após um período de adaptação e conhecimento das metodologias de trabalho, dos equipamentos, dos profissionais e dos utentes, passámos para uma fase de acompanhamento do trabalho desenvolvido em sala de exercício com os nossos orientadores e com outros técnicos.

Todos estiveram sempre que possível ao nosso dispor e auxiliaram-nos na nossa integração e na nossa aprendizagem. Qualquer dúvida que tivéssemos era esclarecida. Mostraram-se prestáveis e puseram-nos à vontade para falar de qualquer questão relacionada com o acompanhamento, avaliação e prescrição de exercício. Neste sentido, conseguimos passar à fase seguinte que consistiu no trabalho de sala com total autonomia mas com a devida vigilância por parte dos orientadores.

Todo o processo desde a entrada do utente até ao acompanhamento do treino era realizado com algum à vontade mas condicionado por alguma falta de experiência tendo em conta o tempo escasso para a elaboração do plano de treino.

A maior diferença que encontramos em relação à ideia com que chegámos ao estágio foi em relação ao trabalho de sala. Este, está limitado aos utentes que existem e por isso há determinados momentos do dia em que a atividade do instrutor de sala de exercício é limitada à socialização com utentes que é, no entanto, um factor de alguma importância para a fidelização dos mesmos.

A metodologia utilizada, ao contrário do que referimos na reflexão semestral, no nosso entender não é a melhor para a prescrição do exercício. O que achávamos que seria uma forma de criatividade passou a ser uma forma de desorganização. Cada instrutor poderia utilizar uma nomenclatura diferente para o mesmo exercício o que se torna num acréscimo de complexidade para o utente e para os restantes instrutores que por vezes não percebem o plano de treino. Outro dos aspectos menos bom, foi o facto de não haver planificação e periodização do treino. Foi-nos explicado que isto não acontecia devido à constante entrada e saída de utentes e ao tempo escasso para todo o processo até à explicação do treino (1 hora).

No nosso entender, a simplificação de processos tinha aqui toda a lógica de acontecer para que essa hora fosse aproveitada ou então que houvesse posteriormente um trabalho que fosse feito nesse sentido. Assim, não era efectuada a medição de RM, os treinos variavam de mês a mês sendo que na maioria dos casos o plano seguinte não era prescrito pelo mesmo instrutor. Isto não invalida que com os seus conhecimentos, os instrutores fossem capazes de prescrever exercícios que seguissem uma lógica de periodização de treino.

Relativamente às aulas de grupo, a nossa perspectiva e objectivos não foram totalmente alcançados.

Era previsível que no final do estágio fôssemos capazes de leccionar uma aula de grupo do início ao fim. No entanto, isto não veio a acontecer devido a alguns factores que de seguida enumeramos: 1- lesão do orientando; 2 – falta de disponibilidade do orientador de aulas de grupo.

No que respeita ao primeiro ponto, a lesão foi um factor impeditivo mas não seria eliminatório uma vez que os exercícios poderiam ser adaptados. O segundo ponto é um factor que não poderíamos prever nem conseguimos contornar uma vez que era a única pessoa na instituição que poderia orientar-nos nas aulas de grupo uma vez que possuía a autoridade para isso.

De qualquer modo, todo o trabalho desenvolvido nas aulas de grupo e que tivemos oportunidade de realizar foi proveitoso embora sem a aplicação desejada como já referimos.

Em suma, as atividades desenvolvidas resultaram efetivamente na aquisição de competências complementando os conhecimentos adquiridos ao longo do currículo do curso de Desporto.

Embora nem todos os objectivos tenham sido cumpridos, os objectivos pessoais foram alcançados e prevemos que com a continuação do aprofundamento dos conhecimentos e com a experiência, a evolução enquanto técnico de desporto será positiva.

6. Atividades complementares de formação

Durante o ano lectivo de 2010/2011 foram realizadas algumas actividades complementares de formação:

- Palestra sobre *Futebol de Alto Rendimento – Formação e Competição*, 11 de Janeiro de 2011, Auditório dos serviços centrais do IPG, Guarda;
- Acção de formação sobre *O Guarda-redes: da formação ao rendimento*, 30 de Maio de 2011, Auditório da ESECD, Estádio Municipal da Guarda, Guarda;
- Acção de formação *Feira Viva*, 16 de Maio de 2011, Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira, Santa Maria da Feira.

7. Glossário

Bioimpedância – oposição à passagem da corrente elétrica nos seres vivos.

Core – relativo ao músculo profundo do abdómen chamado transverso e que possibilita a estabilização corporal.

Geysers - termo da Islândia que significa fonte termal. É um jato de vapor de água e água quente.

Hamam - “espalhar o calor”. Consiste em cinco etapas: a limpeza do corpo com sabonete de azeitona, a exfoliação, o duche, a aplicação de uma máscara de lama e para terminar a utilização de um creme hidratante corporal.

SPA - saúde pelas águas. Originalmente era o nome dado aos locais onde as pessoas, com ou sem problemas de saúde, se banhavam e bebiam águas consideradas medicinais.

Thermogarden – deriva de termas que é a água proveniente de fontes. Local de lazer onde através da água se pode disfrutar de vários tratamentos para o corpo.

Wellness – filosofia de saúde e bem-estar que engloba o exercício físico, massagens e outros métodos de relaxamento. Contrário de *illness*.

Zen – também chamado *zen*-budismo, é uma variante japonesa do budismo, cuja prática religiosa consiste essencialmente na autodisciplina e meditação profunda.

8. Bibliografia

Autor desconhecido. Citado de Levinson, Daniel J. *The Season's of a Man's Life*. Knopf, New York. 1985. Disponível em < <http://www.midlife-passages.com/normal.htm>>. Acesso em: 28 de Junho de 2011

Câmara Municipal de Lisboa. *Geografia de Lisboa*. Disponível em: < <http://www.cm-lisboa.pt/?idc=4>> Acesso em: 28 Junho 2011

Haskell, W. L., I.M. Lee, R. R. Pate, K. E. Powell, S. N. Blair, B. A. Franklin, C. A. Macera, G. W. Heath, P. D. Thompson, et A. Bauman. *Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Vol. 39, No. 8, pp. 1423–1434, 2007. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/recomendacao_acms_adultos65.pdf>

Lisboa Wellness Center. Disponível em : <http://www.wellness.pt/academia_aquaticas.html>
Acesso em: 28 de Junho de 2011

Lisboa Wellness Center. Disponível em : <http://www.wellness.pt/academia_express.html>
Acesso em: 28 de Junho de 2011

Lisboa Wellness Center. Disponível em : <http://www.wellness.pt/academia_grupo.html>
Acesso em: 28 de Junho de 2011

Lisboa Wellness Center. Disponível em : <http://www.wellness.pt/academia_holisticas.html>
Acesso em: 28 de Junho de 2011

Lisboa Wellness Center. Disponível em: <http://www.wellness.pt/academia_individuais.html>
Acesso em: 28 de Junho de 2011>

Lisboa Wellness Center. Disponível em : <<http://www.wellness.pt/clinica.html>>. Acesso em:
28 de Junho de 2011

Lisboa Wellness Center. Disponível em : <<http://www.wellness.pt/contactos.html>>. Acesso
em: 28 de Junho de 2011

Lisboa Wellness Center. Disponível em : <http://www.wellness.pt/estetica_corpo.html>.
Acesso em: 28 de Junho de 2011

Lisboa Wellness Center. Disponível em : <http://www.wellness.pt/estetica_massagens.html>.
Acesso em: 28 de Junho de 2011

Lisboa Wellness Center. Disponível em : <http://www.wellness.pt/estetica_rosto.html>.
Acesso em: 28 de Junho de 2011

Lisboa Wellness Center. Disponível em : <<http://www.wellness.pt/spa.html>>. Acesso em: 28 de Junho de 2011

Lisboa Wellness Center. Disponível em : <http://www.wellness.pt/spa_modalidades.html>.
Acesso em: 28 de Junho de 2011

Lisboa Wellness Center. Disponível em : <http://www.wellness.pt/spa_thermo.html>. Acesso em: 28 de Junho de 2011

9. Anexos

Anexo 1

Listagem das máquinas e equipamentos da sala de exercício

Nº	Nome	Tipologia
1	<i>Abductor Machine</i>	Máquinas de resistência
2	<i>Adductor Machine</i>	
3	<i>Gluteus Machine</i>	
4	<i>Leg Extension</i>	
5	<i>Leg Extension</i>	
6	<i>Seated Leg Curling</i>	
7	<i>Leg Curling</i>	
8	<i>Leg Press</i>	
9	<i>Calf Machine</i>	
10	<i>Deltoid Press</i>	
11	<i>Vertical Chest Press</i>	
12	<i>Incline Chest Press</i>	
13	<i>Pectoral Machine</i>	
14	<i>Torsion Machine</i>	
15	<i>Upper Abdominal Machine</i>	
16	<i>Lower Back</i>	
17	<i>Lat Pulldown Convergent</i>	
18	<i>Rowing Machine</i>	
19	<i>Pullover Machine</i>	
20	<i>Lateral Deltoid</i>	
21	<i>Lat Pulldown</i>	Multistation Pulley
22	<i>Pulley Row</i>	
23	<i>Triceps Estation</i>	
24	<i>Cable Crossover</i>	
25	<i>Leg Extension</i>	Máquinas de peso livre
26	Prensa de Peito	
27	<i>Hack Machine</i>	
28	Prensa de Pernas	
29	Supino Plano	
30	Supino Inclinado	
31	<i>Multipower</i>	
32	Barra fixa/Paralelas	
33	Gaiola de Agachamentos	
34	<i>Press de ombros</i>	
35	Adbdominal	
36	Banco de Hiperextensões	
37	Banco <i>Scott</i>	
38	Banco Plano	
39	Banco Plano	
40	Banco Plano	
41	Banco Reclinável	
42	Banco Reclinável	
43	Banco Declinado	

Tabela 10 - Listagem de máquinas

Fonte: elaborado pelo formando


Anexo 2

Disposição de sala de exercício



Ilustração 12 - Disposição da sala de exercício

Fonte: elaborado pelo formando


 - Passadeiras, elípticas, remo e bicicletas


 - Pernas e glúteos


 - Costas

 - Peito

 - Ombros

 - Abdominais e lombares

 - Pesos livres

 - Alongamentos e flexibilidade

Anexo 3

Caraterização das aulas de grupo

Ginástica localizada	Tem por objectivo principal, o desenvolvimento da resistência muscular localizada, visando o fortalecimento e definição dos grandes grupos musculares. Os exercícios realizados com sobrecarga e peso corporal, trabalham cada grupo muscular alternadamente, destacando-se assim por ser uma modalidade óptima para enrijecer e modelar o corpo. Combatendo a flacidez, a ginástica localizada é uma aula com música, contribuindo também para o aperfeiçoamento da coordenação motora e ritmo.
<i>Step</i>	É uma aula que tem como objectivo desenvolver as capacidades cardiovascular e respiratória. Combina movimentos de subir e descer uma plataforma de altura regulável, em coreografias que podem ser inovadoras e desafiantes.
Aeróbica	É uma aula composta por movimentos coreografados de alto e baixo impacto, cujo objectivo é desenvolver a capacidade cardiovascular, respiratória e coordenação motora. Utiliza-se diferentes tipos de músicas que podem ir do <i>Dance</i> , <i>Techno</i> , Latina, etc.
<i>Circuit training</i>	É uma aula que se caracteriza pelo desenvolvimento das capacidades cardiovascular, respiratória e neuromuscular, foi pensada para pessoas que não gostam de estar num único equipamento de ginástica repetindo sempre os mesmos movimentos. O <i>circuit training</i> é uma aula de intensidade média alta em que são realizados entre 6 e 15 exercícios diferentes, chamados de estações, com intervalos de 15 a 20 segundos entre cada um, proporciona desta forma um alto grau de motivação.
<i>Power tonic</i>	É uma aula onde os exercícios são realizados com o uso de sobrecarga ou peso corporal, em sincronismo com a música. Tem como objectivo desenvolver a força e a resistência muscular, bem como a postura. É uma aula desafiante e com um alto grau motivacional, graças à

	intensidade de trabalho em grupo e à utilização de músicas badaladas de grande aceitação.
<i>Hip-Hop</i>	Caracteriza-se por ser uma aula coreografada com novas ideias, que ajuda a desenvolver a coordenação motora, além de trabalhar a frequência cardio-respiratória. Recorre a vários estilos de dança modernos e atuais como o <i>Funk, Hip-Hop, Street Dance</i> , entre outros. Promove a desinibição corporal, estimulação da coordenação motora, e afirmação pessoal através do movimento. As aulas são feitas com movimentos divertidos coreografados com música, energia, criatividade e ritmo.
Gap	É uma aula derivada da ginástica localizada sendo direcionada para o fortalecimento e modelagem dos glúteos, do abdómen e das pernas. Caracteriza-se pela realização de exercícios de resistência muscular localizada, combinados de modo a proporcionar um trabalho intenso de grande eficiência.
Power circuit	É uma aula dividida em 2 blocos de 30 minutos, onde em um dos blocos são feitos exercícios localizados para um segmento corporal: pernas e glúteos, braços e tronco ou abdómen e no outro ciclismo <i>indoor</i> que visa o condicionamento da capacidade cardiovascular e elevado consumo calórico. Os blocos são independentes, ou seja, o aluno pode participar na aula toda ou apenas no bloco que desejar treinar.
<i>Aerocombat</i>	É uma aula que tem por base movimentos dos desportos de combate e das artes marciais. A combinação de movimentos de pernas e braços facilita a tonificação muscular proporcionando um grande gasto calórico. É uma aula que ajuda a controlar o <i>stress</i> e onde a auto-estima e a auto-confiança saem favorecidas. Para além dos benefícios a nível cardiovascular, ajuda na melhoria da coordenação motora, no equilíbrio e flexibilidade.

Aerolocal/Steplocal	É uma aula que se encontra dividida em duas partes: Na primeira parte desenvolve-se a capacidade cardiovascular e coordenação motora específica, utilizando-se movimentos da ginástica aeróbica ou <i>step</i> ; na segunda parte exercita-se a resistência muscular localizada dos principais grupos musculares.
Ritmos	É uma aula com coreografias divertidas ao som de ritmos vários como por exemplo latino-americanos, <i>ragga jam</i> , <i>salsa funk</i> , <i>disco</i> , etc. Desenvolve a coordenação motora, o sentido rítmico, estimula a desinibição corporal, trabalha quase todos os músculos em simultâneo.
<i>Cycling</i>	É uma aula de ciclismo <i>indoor</i> que visa o condicionamento da capacidade cardiovascular e que por isso fomenta uma grande desgaste calórico. Conseguem-se atingir um alto grau de motivação através da simulação de percursos e situações sobre uma bicicleta estacionária, combinados com músicas.

Tabela 11 - Caracterização das aulas de grupo

Fonte: elaborado pelo aluno

Anexo 4

Caraterização das aulas *express*

<i>Abs/Core Training</i>	É uma aula de curta duração direcionada para trabalhar o abdómen. Caracteriza-se por uma sucessão de abdominais combinados em séries variadas para desenvolver todas as porções deste grupo muscular.
Postural/alongamentos	É uma aula de curta duração de alongamentos. A aula tem como objectivos o desenvolvimento da flexibilidade, a correção postural, a recuperação muscular e também o relaxamento.

Tabela 12 - Caraterização de aulas Express

Fonte: elaborado pelo aluno

Anexo 5

Caraterização das aulas holísticas

<i>Yôga</i>	É uma aula que desenvolve a consciência corporal e respiratória, além de melhorar a flexibilidade e a concentração. Durante a prática são realizadas posturas, exercícios respiratórios, alongamentos, tonificação dos músculos e relaxamento. Apresenta se em dois níveis distintos
<i>Pilates</i>	Chamam-lhe "exercício muscular condicionado" porque pressupõe que cada indivíduo retire dele aquilo que mais precisa; Possibilita maior consciência corporal, alivia tensão e <i>stress</i> . Tem como vantagem ser uma das formas mais seguras e eficazes de treino, tornando o corpo mais forte de dentro para fora. É um excelente complemento para qualquer tipo de treino. Ajuda no fortalecimento dos abdominais, previne as dores nas costas, melhora a postura e aumenta a mobilidade. Baseia-se em movimentos precisos feitos de forma consciente e lenta, com excelentes resultados ao nível muscular.
Correção postural e flexibilidade	aula " <i>zen</i> ", com exercícios de flexibilidade, relaxamento, alinhamento postural, força, equilíbrio e consciência corporal. Utiliza-se exercícios estáticos e dinâmicos, adaptados de diferentes modalidades como <i>pilates</i> , <i>yoga</i> , ginástica natural, etc. Proporciona a reprogramação da postura, descontração e redução dos efeitos do <i>stress</i> diário

Tabela 13 - Caraterização das aulas holísticas

Fonte: elaborado pelo formando

Anexo 6

Questionário de anamnese

Perfil pré-exercício

Nome _____ idade _____ nº _____

responda colocando um X no quadrado mais adequado ao seu caso

- 1 O seu médico alguma vez referiu algum problema cardíaco?
- 2 Já alguma vez sentiu dores no peito durante o exercício?
- 3 Perde o equilíbrio devido a tonturas ou perdeu a consciência?
- 4 Alguma vez registou pressão arterial elevada? (>150/90)
- 5 Sofre de problemas ósseos ou articulares? (ex. Joelhos, coluna)
- 6 Tem mais de 65 anos e não está habituado(a) a exercício físico?
- 7 Está a tomar algum medicamento? (ex. diuréticos, beta-bloqueantes)
- 8 Está grávida ou teve um parto recente (<5 meses)?
- 9 Sofre de alguma doença respiratória? (ex. asma, sinusite)
- 10 Realizou alguma intervenção cirúrgica recentemente?
- 11 Sofre de problemas circulatorios? (ex. varizes, derrames)
- 12 Existe qualquer outra razão para não realizar exercício físico?

Sim	Não

A preencher pelo instrutor

A. Quais os objectivos para iniciar um programa de actividade física?

B. Outras condicionantes/observações importantes

C. Valores da pressão arterial _____ / _____ mmHg pulso de repouso _____

D. Actividades recomendadas

Eu abaixo assinado, li, entendi e respondi ao questionário e declaro que é da minha responsabilidade as informações acima prestadas.

Data: _____ assinatura _____

Instrutor

Estado Sport Lisboa e Benfica
Av. General Norton de Matos
1500-311 Lisboa
Tel 21 711 20 00
Fax 21 714 41 66
www.wellness.pt

Anexo 7

Plano de treino

Anexo 8

Mensalidades e Preçário PT com fisioterapeuta

Cartões	Local	Débito Directo	Trimestre	Semestre	Anual	
Wellness	Free	77 €	70 €	200 €	381 €	734 €
	Off Peak	65 €	59 €	168 €	320 €	616 €
Wellness Pool	Free	70 €	65 €	181 €	344 €	664 €
	Off Peak	62 €	55 €	160 €	305 €	588 €
Wellness Plus	Free	99 €	89 €	255 €	487 €	939 €
	Off Peak	84 €	76 €	217 €	413 €	796 €
Wellness SPA	Free	138 €	125 €	355 €	677 €	1.304 €
	Off Peak	127 €	115 €	326 €	622 €	1.199 €
Wellness SPA Plus	Free	165 €	150 €	426 €	812 €	1.564 €
	Off Peak	150 €	137 €	387 €	738 €	1.422 €

Os preços incluem IVA às taxas legais em vigor e podem ser alterados sem aviso prévio. Os Preços estão indicados em PVP

Horário de funcionamento

Estádio Sport Lisboa e Benfica
Av. General Norton de Matos
Porta 25 A
1500-313 Lisboa
Tel: 217 112 000
Fax: 217 144 166
www.wellness.pt
geral@wellness.pt

	Free	Off-Peak
2ª a 6ª	7h – 23H	7h – 17h : 21h – 23h
Sáb	9h – 20H	9h – 20h
Dom e fer.	9H – 18H	9h – 18h
Dias de jogos (encerra 3 horas antes do jogo)		
Inclui duas horas de estacionamento Gratuito no Parque Coberto do Estádio		

Artigo	PVP
PT c/ Fisioterapeuta Avulso	60 €
PT c/ Fisioterapeuta 5 Sessões	280 €
PT c/ Fisioterapeuta 10 Sessões	500 €
PT c/ Fisioterapeuta Avulso (30')	35 €
PT c/ Fisioterapeuta 5 Sessões (30')	185 €
PT c/ Fisioterapeuta 10 Sessões (30')	300 €
PT Trimestral c/ Fisioterapeuta 1xSemana* - Pagamento Mensal	195 €
PT Trimestral c/ Fisioterapeuta 2xSemana** - Pagamento Mensal	390 €
PT Trimestral c/ Fisioterapeuta 3xSemana*** - Pagamento Mensal	575 €

(Os preços incluem IVA à taxa legal em vigor e podem ser alterados sem aviso prévio. Os Preços são indicados e PVP)

Estádio Sport Lisboa e Benfica
Av. General Norton de Matos
Porta 25 A
1500-313 Lisboa
Tel: 217 112 000
Fax: 217 144 166
www.wellness.pt
geral@wellness.pt

- * O artigo inclui 1 serviço PT por semana e não são acumuláveis para o mês seguinte
- ** O artigo inclui 2 serviços PT's por semana e não são acumuláveis para o mês seguinte
- *** O artigo inclui 3 serviços PT's por semana e não são acumuláveis para o mês seguinte