



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Marina Filipa Varela Martins

julho | 2014

GINÁSIO CLUBE BEM-ESTAR



ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E  
DESPORTO

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Estágio realizado no Ginásio Clube Bem- Estar

Marina Martins

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

Orientadora na ESECD: Doutora Carolina Vila Chã

Orientadora na instituição: Professor Marco Vieira

2014

## **Ficha de Identificação do estágio curricular**

**Nome do formando:** Marina Filipa Varela Martins

**Nº do aluno:**5007525

**Docente orientador:** Professora Dr. Carolina Vila- Chã

**Suporte Institucional/ Instituição recetora:** Clube Bem- Estar

**Endereço:** Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, lote 41, R/C Direito  
6300-559 Guarda

**Contatos:**

**Telefone:** 271 221 186

**Email:** [clubebemestar@live.com.pt](mailto:clubebemestar@live.com.pt)

**Ramo de atividade:** Health Club

**Responsável da instituição:** Diretor técnico Professor Marco Vieira

**Orientador do formando:** Professora Dr. Carolina Vila-Chã

**Local:** Guarda

**Destinatários:** Público em geral

**Duração do estágio:** 01/10/2013 até 13/06/2014

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

## Agradecimentos

Agradeço:

Todo o apoio e orientação por parte da minha orientadora na ESECD, Prof. Dr. Carolina Vila-Chã e dos meus orientadores na instituição, Prof. Luís Ramos, Marco Vieira e Hugo Silva e a todos os utentes que me auxiliaram e estiveram sempre dispostos a que eu transmitisse os meus conhecimentos.

Em particular ao meu namorado, José Pinho que me acompanhou durante estes três anos. Aos meus colegas mais próximos, Ana Valente, Mariana Nepomuceno e Tiago Sá, que me acompanharam durante o estágio e com os quais tive oportunidade de conviver, trocar opiniões e vivências ocorridas durante o estágio.

À minha família por todo o apoio dado e pela compreensão, especialmente à minha mãe, irmã e ao meu pai. Não podendo esquecer a minha avó materna, que será sempre exemplo de força e dedicação.

A todos os meus amigos e colegas que de uma maneira ou de outra contribuíram para o meu percurso académico.

A todos os professores que contribuíram de forma ativa na minha formação, salientando a professora Bernadete Jorge pelo seu empenho e dedicação na formação dos seus alunos no que diz respeito a aulas de grupo.

À cidade da Guarda pelo seu acolhimento e em específico ao Instituto Politécnico da Guarda, pela formação académica e pessoal dada aos seus docentes.

## Resumo

A elaboração do relatório de estágio é realizada como parte do currículo da Licenciatura, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio de âmbito curricular desenvolveu-se no Ginásio Clube Bem Estar, com início no dia 1 de Outubro de 2013 e final no dia 13 de Junho de 2014, localizado na cidade da Guarda, no ano letivo de 2013/2014.

A definição dos objetivos fez parte do primeiro momento entre mim e os meus orientadores no local, delimitando as áreas de intervenção. Ficando estabelecido que teria uma área de intervenção na sala de musculação com a prescrição e acompanhamento de clientes e na lecionação de aulas de grupo.

O estágio caracterizou-se por 3 fases: observação, lecionação de partes de aula com supervisão e prática autónoma.

Teve como objetivo consolidar a teoria apreendida, ao longo de toda a Licenciatura na prática com o apoio de docentes orientadores no local de estágio e no Instituto.

**Palavras-chave:** Exercício Físico, Prescrição de exercício

## Índice

Ficha de Identificação do estágio curricular .....	II
Agradecimentos .....	III
Índice de figuras .....	VI
Siglas .....	VII
Introdução .....	1
Parte I .....	3
1.1 Caracterização do meio envolvente .....	4
1.2 Caracterização da instituição .....	6
1.3 Modalidades do ginásio .....	8
Parte II .....	10
2.1 Objetivos do estágio .....	11
2.2 Horário do estágio .....	12
Parte III .....	13
3.1 Atividade física vs Exercício Físico .....	14
3.2 Avaliação física .....	15
3.4 Treino de força muscular relacionado com a perda de peso .....	18
Parte IV .....	20
4.1 Atividades desenvolvidas .....	21
4.2 Avaliação física .....	22
4.3 Acompanhamento e prescrição de exercício físico .....	23
4.4 Aulas de grupo .....	26
4.5 Atividades pontuais .....	27
4.6 Atividades propostas .....	28
5. Reflexão final .....	30
ANEXOS .....	34

## Índice de figuras

Figura 1-A prática de atividade física regular na cidade da Guarda (adaptado de Fernandes,2012) .....	4
Figura 2- Recursos humanos do Clube Bem-Estar.....	6
<b>Figura 3: Instalações Ginásio Clube Bem-Estar:</b> .....	7
Figura 4- Aulas de grupo do Clube Bem- Estar .....	8
Figura 5- Horário de estágio.....	12
Figura 6- Efeitos fisiológicos do treino de musculação (adaptado de Garganta, Pista & Roig, 2003) .....	18
Figura 7: Fases das aulas de grupo .....	26
Figura 8- Atividades Clube Bem- Estar .....	27
Figura 9- Desafios semanais propostos .....	28

## Índice de tabelas

Tabela 1- Motivos para a prática de atividade física (Fonte: Fernandes 2012).....	5
Tabela 2- Motivos para a adesão do local (Fonte: Fernandes 2012) .....	5
Tabela 3- Modalidades de teste de força .....	17

## **Siglas**

ACSM -American Colege of Sport Medicine

ESECD-Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IMC- índice de massa corporal

IPG-Instituto Politécnico da Guarda

OMS- Organização Mundial de Saúde

U.C- unidade curricular

## Introdução

A generalidade do envolvimento das pessoas em atividades físicas diversificadas tem vindo a apresentar um forte crescimento nas duas últimas décadas. Uma das justificações possíveis desta tendência, prende-se pelo fato de vivermos numa sociedade em que a cultura do corpo assume uma elevada importância “focalizando a sua atenção na elevação do “corpo físico” (Garganta, Pista, & Roig, 2003).

São inúmeras as provas que o exercício físico é fundamental para o bem-estar biopsicossocial. É do conhecimento geral que nos nossos dias cada vez mais utilizamos menos a nossa musculatura, tornando-se assim um desafio a implementação de prática de exercício físico regular em pessoas sedentárias e a promoção de motivação para os já praticantes. Posto isto, a escolha do local de estágio recaiu nas boas referências existentes, tanto a nível de qualidade de local como diversidade de propostas (programas de treino / aulas de grupo).

No início do estágio foram discutidos os principais objetivos pretendidos tanto por mim, como “aprendiz”, como os que os orientadores esperariam que fosse atingir com o decorrer dos 9 meses. Encontra-se o documento com os objetivos, Convenção de Estágio, Modelo GESP.004, em anexo I.

O presente relatório está dividido em quatro partes:

Parte I - caracterização do meio em que está inserido o local de estágio; instalações, recursos humanos e materiais, principais destinatários da instituição.

Parte II – objetivos do estágio, nomeadamente objetivos gerais e objetivos específicos à sala de musculação.

Parte III – revisão da literatura, com temas de aprendizagem importantes durante o estágio.

Parte IV – atividades desenvolvidas durante o estágio: sala de exercício e aulas de grupo, bem como atividades pontuais decorrentes durante o estágio curricular.

Apresento por fim uma reflexão final, daquelas que foram as minhas dificuldades e conquistas durante este último ano de licenciatura.

## Parte I

---

### Caraterização da instituição

## 1.1 Caraterização do meio envolvente

A Guarda é constituída por três freguesias urbanas com 26565 habitantes, inserida em 712,11 km<sup>2</sup> de área (CENSOS 2011).

A cidade tem ao seu dispor sete ginásios de funcionamento misto ou só para o género feminino. O Clube Bem – Estar apresenta-se como um ginásio misto, situado na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, lote 41, R/C Direito, na cidade da Guarda.

Segundo um estudo recente Fernandes (2012), que avaliou a prática de actividade física em dois concelhos distintos (Guarda e Matosinhos), verificou-se que os praticantes da cidade da Guarda não possuem uma actividade física regular (figura 1).

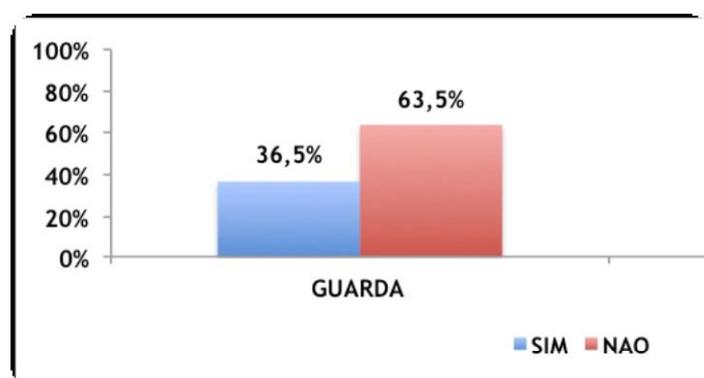


Figura 1-A prática de actividade física regular na cidade da Guarda (adaptado de Fernandes,2012)

Como principais motivos que levam ao início da prática de actividade física (tabela 1), a sua maior percentagem recai no benefício físico/controlo de peso/estética, aparecendo de seguida o benefício psicológico/autoestima (tabela 1).

O estudo demonstra a tendência na promoção do “corpo físico”, procura de “alimentar” a autoestima, motivos suficientes para induzir nas pessoas uma maior procura e a crescente das práticas físicas (Garganta, Pista, & Roig, 2003).

**Tabela 1- Motivos para a prática de atividade física (Fonte: Fernandes 2012)**

Motivos	Guarda		Matosinhos		Homem		Mulher	
	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.
1-Competição	4,3	6	14,4	15	12,5	19	2,2	2
2-Benefício psicológico / autoestima	27,9	39	16,3	17	20,4	31	27,2	25
3-Benefício físico / controle de peso /estética	32,1	45	33,7	35	32,2	49	33,7	31
4-Professores capacitados / boas infraestruturas	2,1	3	0	0	1,3	2	1,1	1
5-Prazer	22,1	31	29,8	31	26,3	40	23,9	22
6-Problemas de saúde / prescrição médica / reabilitação e lesões	10,7	15	5,8	6	6,6	10	12,0	11
7-Outros	0,7	1	0	0	0,7	1	0	0

Quanto aos motivos para a escolha do local (tabela 2), os guardenses, apontam a acessibilidade como o motivo principal que os levam a frequentar determinado ginásio. Seguindo se a qualidade dos profissionais e das próprias actividades. É possível constatar no terreno esta realidade, porque a cidade da Guarda pela sua dimensão de área, apresenta ginásios dentro de determinado bairro, não sendo necessário estas deslocarem se para uma maior distância para ter acesso a um local de prática. Assim, quando as pessoas escolhem o seu local de prática, o primeiro motivo prende se com o ser perto da sua área de residência.

Os praticantes do Clube Bem- Estar na maioria, tem as suas residências perto das instalações do ginásio, o que reflete os resultados obtidos pelo estudo anteriormente referido.

**Tabela 2- Motivos para a adesão do local (Fonte: Fernandes 2012)**

Motivos	Guarda		Matosinhos		Homem		Mulher	
	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.
1- Preços acessíveis	22,1	25	15,1	16	16,8	20	21,0	21
2- Acessibilidade	31,9	36	28,3	30	29,4	35	31,0	31
3- Qualidade das instalações	13,3	15	16,0	17	16,0	19	13,0	13
4- Qualidade dos Profissionais e das actividades	27,4	31	34,0	36	33,6	40	27,0	27
5- Indicação médica	4,4	5	2,8	3	2,5	3	5,0	5
6- Marketing / publicidade	0,0	0	3,8	4	0,8	1	3,0	3
7- Outros	0,9	1	0,0	0	0,8	1	0,0	0

## 1.2 Caraterização da instituição

O Clube Bem-Estar está inserido na Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, lote 41,R/C Direito 6300 – 559 Guarda.

Foi fundado no mês de Março de 2009 e têm até ao momento 1104 sócios, sendo ativos cerca de 150 utentes, podendo ser frequentado por sócios e não sócios.

O ginásio é dirigido por dois sócios, (Prof. Marco Vieira e Luís Ramos) licenciados na área da Educação Física e Desporto, respetivamente, tendo como auxiliares na lecionação das aulas o Hugo Silva, estagiário profissional e a Nelly Henriques, finalista de Desporto. Há ainda a participação de estagiários de licenciatura, estagiários de cursos profissionais e estagiários de cursos de especialização tecnológica. Na figura 2 esta representado a hierarquia dos recursos humanos do Clube Bem- Estar.

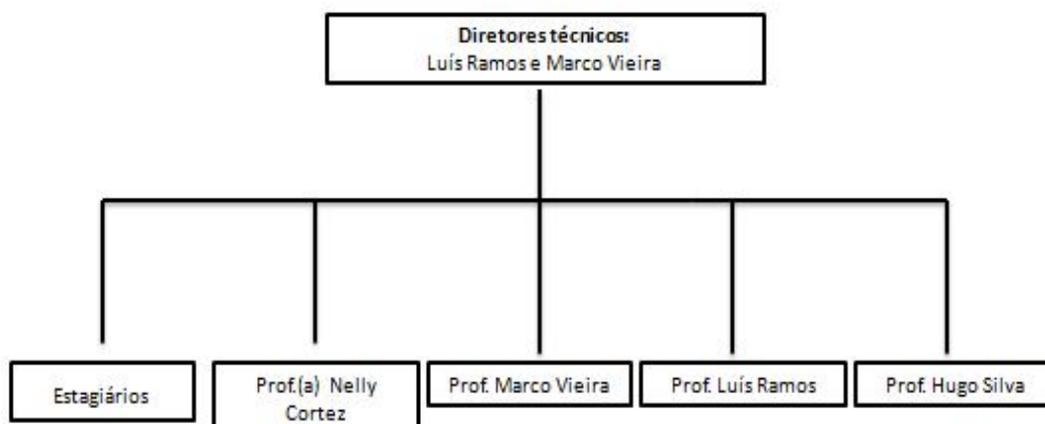


Figura 2- Recursos humanos do Clube Bem-Estar

### Instalações e recursos materiais

O Clube Bem-Estar tem uma área de cerca de 400 m<sup>2</sup>, distribuídos por uma sala de musculação e de cardio, 2 salas de aulas de grupo, 1 sala de banho turco e sauna, um gabinete de avaliações físicas e 3 balneários destinados aos utentes (feminino, masculino e pessoas com deficiência) e ainda um balneário para professores (figura 3).



**Figura 3: Instalações Ginásio Clube Bem-Estar:**

(a) Entrada do Clube Bem- Estar; (b) receção; (c) Zona do cardio; (d) sala de exercícios; (e) Sala de aulas de grupo; (f) Sala de *Cycling*

A zona de cardio é constituída por passadeiras, elípticas, remos e bicicletas. Já a sala de exercícios é composta por máquinas tais como: *leg press*, *leg extension*, *leg curl*, máquina de agachamento, puxador alto e *multi power*. Dispõe ainda de vários conjuntos de pesos livres e de material de treino funcional, como o *TRX*, *bosu* e elásticos.

As salas de aulas de grupo são constituídas por material necessário á prática das aulas lecionadas no ginásio, tais como *steps*, *set de pump*, trampolins e bicicletas de *Cycling*.

### 1.3 Modalidades do ginásio

O ginásio é composto por aulas de grupo tais como *Body Balance* e *Cx Work* do grupo *Manz* e *Zumba*. As restantes são aulas coreografadas pelos professores, tais como *Pump Be*, *Jump*, *Core Express*, *Cycling Be* e o *Extreme TC* (exercícios de *Cross Fit*), como se poderá verificar na (Figura 4).

Recentemente o ginásio dispõe de uma nova aula de grupo, o *Cycling*, que tem vindo a apresentar uma grande adesão por parte do público atualmente, bem como *Pump Be* e *Body Balance*.

À responsabilidade do Grupo GRACIE LISBOA, encontra-se uma modalidade de origem brasileira, o *Jiu- Jitsu*, duas vezes por semana, nas instalações do Clube Bem-Estar.

É apresentado de seguida o horário de aulas de grupo (figura 4), atualmente (mês de Julho), o *Core Express* e o *Extreme TC* foram substituídas pelas aulas de *Cycling*.



Clube Bem-Estar

Figura 4- Aulas de grupo do Clube Bem- Estar

## 1.4 População alvo

No ginásio Clube Bem-Estar podemos encontrar utentes desde dos 13 anos (caso exclusivo, pela máxima importância de excesso de peso) até aos 80 anos.

Carateriza se por ser um ginásio misto, direcionado para clientes simpatizantes com aulas de grupo, mas também para treino na sala de musculação.

A população alvo do ginásio divide-se numa grande maioria pela adesão a aulas de grupo e sala de exercícios, na maioria do género feminino. A sala de exercícios apresenta na maioria população do género masculino, no entanto são muitas as mulheres que consolidam as aulas de grupo com o exercício na sala de exercícios.

## Parte II

---

### Plano de Estágio

## 2.1 Objetivos do estágio

Os objetivos propostos vão ao encontro das fases importantes do estágio. Inicialmente uma fase de observação, familiarização e posteriormente aplicabilidade das competências adquiridas. De seguida, são apresentados os objetivos gerais do estágio.

- Promover a interação pessoal nomeadamente com a integração com os clientes, colaboração e com os mesmos;
- Melhorar e aplicar a criatividade, inovação e dinâmica de grupo;
- Aplicar a teoria aprendida ao longo da licenciatura seja a base para o “saber ser”, “saber estar” e “saber fazer”, tanto no local de estágio, como na interação com os utentes;

De seguida, serão apresentados objetivos que são específicos a cada área de intervenção (recepção, sala de musculação e aulas de grupo).

### **Objetivos específicos da recepção:**

- Ser dinâmica;
- Ser responsável;
- Ser proactiva;
- Ter uma boa interação com o cliente;

### **Objetivos específicos da sala de musculação:**

- Realizar avaliações físicas e avaliar os seus resultados;
- Orientar as sessões de treino;
- Corrigir erros técnicos;
- Interagir de forma autónoma com os clientes;
- Realizar planeamento em função dos objetivos;

## Objetivos específicos de aulas de grupo:

- Participar nas aulas de forma a adquirir um maior leque de experiências e competências;
- Apresentar partes de aula com supervisão do orientador do local de estágio;
- Potenciar a dinâmica de grupo

## 2.2 Horário do estágio

O meu horário de estágio foi-se mantendo inalterável durante todo o período de estágio, estabelecendo-se de acordo com ambas as partes da seguinte forma: de segunda a sexta-feira das 18:00 às 21:00 horas. De 15 em 15 dias, realizava apenas estágio até quarta-feira. Na semana em que ficava na cidade, ia no sábado das 10:00 às 13:00 horas da tarde (figura 5).

O horário de estágio foi definido de acordo com o horário das aulas do 3º ano da licenciatura, sendo representado na figura 5.



Figura 5- Horário de estágio

## Parte III

---

### Revisão da literatura

A revisão da literatura presente é fruto da necessidade de sustentar a prática realizada durante o estágio em evidências científicas. Assim serão abordados temas como atividade física vs exercício físico, avaliação física, prescrição de exercício físico e treino de força muscular relacionado com a perda de peso.

### **3.1 Atividade física vs Exercício Físico**

Existiu a necessidade de diferenciar dois termos para a sua utilização mais adequada: atividade física e exercício físico.

Segundo Barata (2012) “atividade física é toda a atividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção da postura”. Numa sociedade em que cada vez mais a musculatura é menos utilizada, o que promove uma redução significativa do metabolismo, e que soma todos os problemas associados, tais como: tendência para diabetes tipo II, elevadas concentrações de colesterol, doenças cardiovasculares, enfarte por embolia, pressão alta, diabetes do tipo II, osteoporose, obesidade, cancro do colo do útero, cancro da mama, ansiedade e depressão. Exercício físico é a ação que combinada com outras ou realizada de forma reiterativa, implica uma intencionalidade definida previamente e a mobilização total ou parcial das extremidades do corpo (*Diccionario paidotribo de la actividad física y del deporte S/D*)

O estudo recente “Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida”, de Macedo et al (2012) apresenta o estilo de vida pouco ativo, como fator de risco independente para o aumento de acidentes vasculares, tornando-se a principal causa de morte no mundo. O que encaminha a uma prática de atividade física imprescindível para o bem-estar e qualidade de vida do ser humano.

De acordo com o *American College of Sport Medicine*, (ACSM 2011), um mínimo de 60 minutos diários de atividade física, com uma intensidade moderada, para crianças e jovens, e um mínimo de 30 minutos diários de atividade física moderada para adultos, incluindo idosos são as recomendações de atividade física que deverá ser praticada.

Sendo o nosso país sedentário, como ficou demonstrado no estudo *European Survey* de (1999), em que a população portuguesa atinge os piores índices de atividade física, profissionais de desporto têm a oportunidade de promover exercício físico e sobretudo promover saúde, mudando mentalidades e atitudes.

Durante o estágio, pude constatar que alguns clientes, que estavam pela primeira vez a praticar atividade física, possuíam atitudes e mentalidades que nada tinha a ver com a realidade. Por exemplo, pensar que o treino de força tem como consequência aumento de massa muscular e não entender que o mesmo pode ser um meio adicional para a perda de peso, alterando apenas variáveis de treino.

### **3.2 Avaliação física**

Antes do início de qualquer exercício físico, o cliente deverá ser avaliado, em parâmetros como estilo de vida, possíveis doenças coronárias, nível de condição física em que se encontra, etc. A avaliação física serve assim, para avaliação dos parâmetros referidos, bem como, posteriormente para a seleção de testes de aptidão física mais indicados para cada tipo de cliente.

Para uma análise completa do estado de saúde do cliente devem ser seguidos os seguintes procedimentos (Heyward, 2013):

- Apresentar-se ao cliente;
- Explicar o objetivo da avaliação de saúde e de estilo de vida.
- Aplicar e avaliar o teste de PAR-Q, se necessário encaminhar o cliente ao médico;
- Avaliar o perfil do estilo de vida do cliente;
- Medir e classificar a pressão arterial e a frequência cardíaca em repouso;

Há assim a necessidade de estabelecer perfis não só no risco da doença como no nível da aptidão física. Assim, os objetivos da avaliação física passam por identificar o nível inicial de aptidão de cada sujeito e proceder a prescrição de exercício físico em função das necessidades e desejos dos clientes (Silva, 2009) .

Tendo em conta a portaria de 28 de Setembro (Dec/Lei nº 385/99), a avaliação é da inteira responsabilidade do ginásio. Para tal, o ginásio Clube Bem- Estar, tendo por base

o questionário Par-Q , possui uma ficha de avaliação do cliente (anexo XX). Esta ficha é composta por dados relativos a anamnese do cliente, tais como a prática de atividade física, a sua duração, características do indivíduo tais como se é ativo, fumador ou não, se possui alguma limitação física. Nesta ficha de avaliação ainda é avaliado o peso, altura, cálculo do IMC, pregas adiposas e circunferências. Por fim, dados como frequência cardíaca, pressão arterial, que dizem respeito a aptidão aeróbia.

Além destes parâmetros de avaliação física, a avaliação de pregas adiposas seria o melhor método comparativamente ao cálculo do IMC. No entanto, quando se utilizam equações antropométricas existem limitações inerentes a cada equação. Estas equações são específicas a uma população que serviu de base, e é fundamental que quem as utilize tenha em consideração a idade, género, etnia, nível de atividade física e quantidade de gordura corporal da população pretendida (Fragoso,2011).

Normalmente no ginásio o mais usual é usar se o cálculo do IMC, o que conduz a um trabalho incompleto de avaliação física.

### **3.3 Prescrição de exercício físico**

Quando é prescrito exercício físico deve-se tomar em consideração as adaptações que o corpo realiza inerentes ao início da prática. Segundo (Moreira,2012), quanto ao exercício físico, há uma variedade de atividades físicas que vão ser diferentes devido à sua intensidade, duração e às capacidades exigidas para a sua prática. Estas conduzem a uma alteração do estado basal do organismo, que visa o fornecimento de energia ao tecido muscular e a manutenção da homeostasia local e sistémica. Estas alterações constituem adaptações de carácter imediato (agudo) mas também retardado (crónico).

Dependendo da duração de prática do cliente, as adaptações irão ser diferentes assim como a duração da fase de adaptação. Para pessoas principiantes, a duração da fase de adaptação tem a duração de 6 a 12 semanas, atletas com 2 a 3 anos de prática, 6 semanas de adaptação e atletas avançados, com quatro a cinco sessões por semana, 3 a 6 semanas de adaptação serão suficientes Bompá e Cornhacchia (2000).Assim sendo a

prescrição do exercício físico deverá ter em atenção as características individuais de cada um, sendo por isso necessário uma avaliação da condição física do cliente.

Quando se aborda o tema de prescrição do exercício físico, este não deverá ser limitado ao treino de força. A prescrição do exercício trata de cinco componentes importantes: resistência cardiorrespiratória, aptidão muscular, peso e composição corporais, flexibilidade e equilíbrio.

A resistência cardiorrespiratória e a aptidão muscular são as componentes mais evidenciadas na prescrição de exercício físico realizado no ginásio.

Define-se resistência cardiorrespiratória segundo ACSM (2010), citado por Heyward 2013) “como a capacidade de realizar exercícios dinâmicos envolvendo grandes grupos musculares em intensidade moderada e prolongada no tempo”.

É recomendado um teste de esforço progressivo para a homens (> 45 anos ) e mulheres (<55 anos); indivíduos de qualquer idade, com risco moderado (dois ou mais fatores de risco de cardiopatia coronariana; indivíduos com alto risco, com um ou mais sintomas de doença cardiovascular e pulmonar. Já os testes de esforço submáximos devem ser aplicados apenas a indivíduos com baixo risco (Heyward 2013).

Para um prescrição de exercício relacionados com a força e resistência muscular (aptidão muscular) e necessário estabelecer valores iniciais para planear e analisar o progresso durante o treino. Existindo assim testes de força aplicados aos diferentes tipos de contração apresentados na seguinte tabela 3 (adaptada de Heyward, 2013).

**Tabela 3- Modalidades de teste de força**

<b>Modalidades de testes de força</b>		
<b>Modalidades do teste</b>	<b>Equipamento</b>	<b>Medida</b>
<b>Estático</b>	Dinamômetro isométrico, tensiômetros de cabo, extensômetros de resistência elétrica. Células de carga e dinamômetros portáteis	CIVM ( Kg ou N)
<b>Dinâmico</b>		
<b>Resistência constante</b>	Pesos livres (barras com anilhas e halteres) e equipamentos de musculação	1 RM (lb ou kg)
<b>Resistência variável</b>	Equipamentos de musculação	NA
<b>Isocinético e omniscinético</b>	Dinamômetros isocinéticos e omniscinético	Pico de torque (Nm ou ft. lb)

### 3.4 Treino de força muscular relacionado com a perda de peso

A força muscular é um importante componente da aptidão física no que diz respeito à saúde, além de ter um papel significativo para o desempenho físico em variadas modalidades desportivas (Dias, 2005).

**Figura 6- Efeitos fisiológicos do treino de musculação (adaptado de Garganta, Pista & Roig, 2003)**

Variáveis		Efeito	Variáveis	Efeito
Densidade mineral óssea			Tamanho das fibras tipo 2	+
Composição corporal	% Gordura	-	Proteínas contráteis	+
	Massa isenta de gordura	++	Massa óssea/ dens. óssea	+
Força		+++	Peso corporal total	0
FC repouso		0	Massa isenta de gordura	+
Pressão arterial	Sistólica	0	Massa gorda	-
	Diastólica	0	Velocidade/ agilidade	+
VO2 max.		+	Flexibilidade	+
Metabolismo basal		++		

**Legenda:** 0- Sem alteração; + aumento; ++ aumento substancial ; +++ aumento elevado; - diminuição.

Como se verifica na figura anterior um dos efeitos fisiológicos do treino de musculação é o aumento de massa isenta de gordura e uma diminuição da massa magra. “O treino com pesos promove benefícios como a manutenção e aumento do metabolismo, consequência do aumento de massa muscular, bem como a redução da gordura corporal, já que há um aumento do gasto energético e da oxidação de calorias” (Arruda et al, 2010).

Segundo o ACSM (2009 citado por Heyward 2013), “o treino de força pode aumentar a perda de massa de gordura quando combinado com o exercício aeróbio.”

Braith e Stewart (2006) citado por Maltinha (2003) afirmam que maioria dos exercícios para prevenir a obesidade são baseados no treino aeróbio, no entanto, estudos indicam que o treino de resistência muscular tem vindo a ser uma excelente alternativa.

Segundo Cardoso et al (2010) algumas investigações têm sugerido um trabalho conjunto de exercícios aeróbios e exercícios com peso numa mesma sessão com o ideal de emagrecimento.

Segundo Arruda et al, (2010) o treino de força é definido em “exercícios que utilizam contração voluntária da musculatura esquelética contra alguma forma de resistência, que pode ser conseguida por meio do próprio corpo, pesos livres ou máquinas. “

Num estudo realizado a 14 mulheres jovens submetidas a um protocolo de treino de resistência muscular localizada (RML), encontrou uma redução significativa da percentagem de gordura e um aumento da massa magra das voluntárias, de acordo com outros estudos que demonstraram que o treino de força modifica a composição corporal (Arruda et al, 2010).

## Parte IV

---

### Atividades desenvolvidas

## 4.1 Atividades desenvolvidas

Neste ponto serão referidas as atividades que realizei durante os vários momentos do estágio, que foi caracterizado por possuir 3 fases: observação, consolidação e prática.

Assim sendo, as primeiras duas semanas foram sobretudo de observação na sala de musculação, com o fim de perceber a tipologia dos clientes, a sua interação com o instrutor responsável, a prática de exercícios mais frequentes. Também a aprendizagem de novos exercícios (no âmbito de treino funcional), com os seus erros mais frequentes, fizeram parte deste período.

Adicionalmente, também executei algumas funções associadas à receção, mais especificamente dar entrada de clientes, dobrar e entregar toalhas. Estas tarefas permitiram o início da socialização com os clientes, tornando mais fácil a comunicação e o relacionamento com estes.

Numa fase mais posterior, a interação com os clientes foi se aperfeiçoando, comecei pela ajuda em exercícios praticados na sala de musculação, nomeadamente com os pesos, programação das passadeiras e bicicletas, tendo como função de instrutora responsável quando necessário.

Com o passar do tempo, tornei-me responsável pelo acompanhamento de clientes novos, nomeadamente na prescrição de exercício, bem como, sempre que necessário intervir na correção ou explicação de alguma dúvida. Foi-me dada autonomia e responsabilidade de ficar sozinha, na sala de musculação, normalmente durante as aulas de grupo.

No último período de estágio, em conformidade com os gerentes, e também com a confiança alcançada, fiquei responsável pelo encerramento do ginásio em algumas ocasiões.

No que diz respeito às aulas de grupo a fase de observação prolongou-se mais tempo, recaíram nas aulas de *Body Balance* e *Zumba*. De seguida, passei à prática das aulas, contabilizando no total 29 aulas praticadas nas modalidades referidas. Finalmente leccionei 4 faixas de sucessivas aulas de Zumba. Iniciando por faixas isoladas nas partes da aula e posteriormente, já no fim, lecionar as faixas de forma contínua, ou seja, executar as 4 faixas seguidas.

Nas próximas subsecções explicarei de forma mais detalhada as atividades desenvolvidas ao longo do estágio.

## **4.2 Avaliação física**

No total assisti a 2 avaliações físicas e realizei 1 completa. No entanto, com o trabalho realizado na U.C de Investigação em Ciências do Desporto, tive a necessidade de avaliar 10 pessoas do ginásio, desta vez de forma incompleta, apenas com peso, altura, % massa gorda e % massa magra, com o objetivo de perceber se existia relação direta entre a composição corporal e o IMC, o que não se verificou, como já era meu conhecimento. No entanto, a colocação em prática da teoria (do que já sabia) permitiu ter outra perspectiva e analisar os dados de uma forma sustentada.

Durante as avaliações assistidas, tentei observar o comportamento do instrutor responsável pela avaliação e pelo avaliado. Foi de denotar a explicação sobre os diversos parâmetros a serem avaliados bem como demonstrar a vontade com a situação, tentando transmitir calma para o avaliado. Com a obtenção dos dados foi realizado uma breve explicação acerca das implicações no exercício físico, por exemplo no caso de ter excesso de peso, sofrer de uma hérnia lombar, etc..

Na avaliação prática realizada, tentei aplicar o que tinha observado, bem como colocar em prática todos os procedimentos inerentes a uma avaliação física, tais como retirar medições, como peso e altura. Na medição do peso, a avaliada estava descalço, com o mínimo de roupa possível, deveria ter sido retirado logo pela manhã em jejum, mas como não foi possível foi a um horário pouco recomendável, 18:00.

Quanto à altura, foi medida com a avaliada em pé, descalça e encostada a uma parede.

Estas avaliações permitiram-me transpor para a realidade o que aprendi na teoria, contudo, não foram constituídas pela parte que requer um maior trabalho, as pregas adiposas.

### 4.3 Acompanhamento e prescrição de exercício físico

Entenda-se por acompanhamento o cliente ter um plano de treino e ser ajudado na execução deste, motivando-o para que este não desista. Acompanhei algumas pessoas sedentárias e conseqüentemente com baixa motivação para a prática de atividade física com dificuldades na realização das tarefas motoras. O acompanhamento executado deveria ter tido como base uma avaliação física e o posterior planeamento/elaboração do plano de treino.

No acompanhamento realizado tive em conta os grupos musculares trabalhados, bem como o principal objetivo do cliente e o nível de condição física.

No início do treino valorizava o treino cardiovascular, sobretudo porque a prescrição foi na maioria das vezes dirigida para pessoas com o objetivo de perda de massa gorda, bem como no final do treino.

Os exercícios eram maioritariamente em máquinas ou com o próprio peso corporal, compostos por 3 séries de 15 ou 18 repetições com baixa carga, com o objetivo de proporcionar fadiga muscular. O treino estava composto por 11 exercícios, valorizando primeiro os grandes grupos musculares, como por exemplo quadríceps com o exercício na leg press, passando para o agachamento no *TRX* e depois gémeos (grupo muscular mais pequeno).

No final do treino, procurava o reforço muscular dos músculos do *core*, com a prescrição de pranchas, crunch 90°, elevação de pernas e lombares, como se verifica no exemplo de plano apresentado de seguida).

## Exemplo de plano de treino

**Cliente nº 1049**

**Idade: 25 anos**

**Data da planificação: 07/04/14**

**Objetivo:** Perda de Massa gorda

20' Aquecimento elíptica + 20' passadeira final

Ordem dos exercícios	Exercício	Série/repetição (15-12-10)
1	Leg press	3x15
2	Agachamento TRX	3x15
3	Gêmeos bosu	3x15
4	Ponte bosu	3x15
5	Adutor bola	3x15
6	Abdutor cabo	3x 15
7	Prancha dinâmica	3x 1´
8	Crunch 90º	3x15
9	Elevação pernas	3x15
10	Lombares	3x15

Acompanhei na maioria senhoras, com o objetivo comum de perda de massa gorda. Uma das principais dificuldades destas senhoras era aumentar a intensidade de treino, em particular no treino de força. Tinha de ser algo sempre vigiado por quem as acompanhava, porque elas mantinham a mesma carga, ou até nenhuma, durante bastante tempo. Além desta dificuldade, era comum realizarem o exercício com muita velocidade o que é sinónimo de baixa intensidade de carga. O exercício em que verificava esta tendência, era no puxador alto à frente, na fase concêntrica em que realizam o movimento muito rápido.

Assim, o acompanhamento permite que exista uma correção, logo no início da prática de exercício físico, de pormenores que fazem toda a diferença no treino, como por exemplo posturas, velocidade de execução, denominação dos exercícios. Este tipo de acompanhamento permite aos clientes tornarem-se autónomos ao longo do tempo.

Consegui de algum modo inverter estas situações explicando os riscos que estas teriam na continuação de execução com elevada rapidez.

Em anexo IV é apresentado um acompanhamento realizado a uma senhora de 56 anos, inativa, com o objetivo de perda de massa gorda. Consegui obter algumas indicações importantes como as frequências cardíacas que são importantes, especificamente a frequência alvo de treino.

## 4.4 Aulas de grupo

As aulas de grupo foram caracterizadas por três momentos: observação das aulas, prática e lecionação de faixas com supervisão do professor.

**Figura 7: Fases das aulas de grupo**

<b>Aulas de grupo observadas</b>	<b>Aulas de grupo praticadas</b>	<b>Aulas de grupo lecionadas</b>
5 Aulas	29 Aulas ( <i>Zumba+ Balance+ Cycling</i> )	Faixas em 4 Aulas de <i>Zumba</i>

A observação das aulas de *Zumba* e *Body Balance* permitiu que analisasse e refletisse sobre algumas componentes importantes em aulas de grupo, nomeadamente a interação entre professor e aluno, *feedbacks* motivacionais, a projeção de voz e o efeito espelho (anexo III)

Em aulas como *Zumba* a energia transmitida pelo professor deve ser muito maior relativamente às de *Body Balance*, devido à tipologia de aula. A interação que o professor tem com o aluno no *Body Balance* é caracterizada pela calma e serenidade na explicação e execução dos exercícios. Refletindo a projeção de voz consoante o tipo de aula, no *Body Balance* a voz deverá ser serena e transmitir tranquilidade, enquanto no *Zumba* a projeção da voz é de cariz chamativo, com necessidade de aumentar o volume da voz para “puxar” pelos alunos.

Completamente oposto, é a interação com o aluno que pretende ser motivado energeticamente pelo professor durante a aula de *Zumba*.

O efeito espelho em ambas as aulas requeria experiência e atenção redobrada. No ginásio adotavam essa metodologia em todas as aulas de grupo. Com a lecionação das diferentes faixas, tive de adotar o efeito espelho, tornando-se complicado de início começar o movimento com a esquerda quando o hábito é iniciar o movimento com a direita.

A prática das aulas permitiu-me adquirir novos conhecimentos, por exemplo construção das aulas, partes das aulas, técnicas utilizadas e gestos mais comuns de cada modalidade.

## 4.5 Atividades pontuais

Relativamente a atividades pontuais, colaborei em dois *Open Day's*, relativos a lançamentos de novas coreografias das *Les Mills*, o *Halloween* e a elaboração de um *voucher* (Figura 8).

- Realização de dia temático referente á comemoração do *Halloween*. Colaboração na decoração da receção, sala de exercícios e sala de aulas de grupo com figuras associadas à temática, como morcegos, abóboras, etc.
- Realização de um *voucher* de natal, destinado para venda no ginásio, com o tema de natal. Este *voucher* podia ser comprado por qualquer pessoa, tendo a escolha uma das seguintes ofertas: uma mensalidade, caderneta de 10 senhas para frequentar o ginásio, uma sessão de sauna ou banho turco.
- Durante o *Open Day* do dia 29 de Março, colaborei no auxílio na receção e sala de exercícios, ficando totalmente autónoma e responsável por esta durante a apresentação das novas coreografias.



Figura 8- Atividades Clube Bem- Estar

## 4.6 Atividades propostas

Durante o estágio apresentei os desafios semanais com o objetivo de promover um espírito de competição saudável e uma interação entre todos os clientes. Os desafios consistiam em exercícios físicos como flexões, prancha e remo, e que avaliava respetivamente o número de flexões num minuto, quanto tempo aguentavam em prancha e em quantos minutos faziam 2000 metros no remo.

Os vários desafios propostos, permitiram aos participantes interagirem entre si, participando tentando alcançar sempre melhores resultados. Muitos destes, ultrapassando os seus limites pessoais e tomando consciência da sua verdadeira performance desportiva em que se encontram.

Os desafios tinham uma duração de cerca de uma semana, tendo os vencedores, direito a uma sauna.

Os desafios encontravam-se divulgados na página oficial do *facebook* do ginásio ( <https://www.facebook.com/clubebemestar> ), o que permitiu uma grande divulgação e conversa entre os vários participantes, estando sempre atualizado em relação aos últimos resultados.



Figura 9- Desafios semanais propostos

## **4.7 Ações de formação**

- Participação na organização do evento: "Dia de Atividade Física Adaptada" no Instituto Politécnico da Guarda com componente teórica e prática (duração: 5 horas) no dia 18 de Dezembro de 2013.
- Participação no I Congresso Ibérico de Andebol, no Instituto Politécnico da Guarda com o apoio da Federação de Andebol de Portugal, componente teórica e prática (duração: 14 horas) nos dias 31 de Março e 1 de Abril de 2014.

## 5. Reflexão final

O estágio foi uma fase muito importante, servindo de preparação para o mercado de trabalho. Permitiu crescer a nível pessoal e a nível profissional, adquirindo novas competências e responsabilidade.

De seguida apresentarei as minhas dificuldades e as minhas conquistas decorrentes do processo de estágio.

O primeiro semestre foi caracterizado pela observação e integração no meio ambiente do ginásio. Uma das minhas principais dificuldades era a prescrição de exercício e ser autónoma na sala de exercícios. Sendo a principal razão para ter apostado na sala de musculação muito mais, comparativamente com as aulas de grupo, que já tinha alguma formação base mais sólida da licenciatura.

As primeiras dificuldades surgiram quando entrei para o ginásio, nomeadamente na interação com os clientes. Porque não me sentia a vontade com alguns exercícios, não conhecia algumas terminologias, ficando assim receosa em abordá-los, pensando na maneira como iriam reagir. Iniciei essa interação por pequenas ajudas com pesos livres, exercícios que já sabia as suas principais características, neste caso as competências obtidas na unidade curricular de Condição Física foram fundamentais.

Além disso, na U.C de Pedagogia do Desporto, foi abordado a “Intervenção do Instrutor em aulas de grupo”, que permitiu entender os fatores que os clientes consideram mais importantes num instrutor, apontando a prontidão em ajudar, a competência e a responsabilidade como fatores importantes para a qualidade dos instrutores. Posto isto, comecei por ajudar as pessoas, mostrando aquilo que tinha aprendido com as unidades curriculares, ou seja, as minhas competências. Quando não sabia algum tipo de informação mostrei sempre a curiosidade em perguntar aos meus orientadores no local de estágio ou pesquisar.

Foi uma das conquistas que o estágio me permitiu, o saber relacionar-me com os clientes, a forma de interação e explicação dos exercícios, tornando-me muito menos envergonhada e ativa no processo de socialização.

Além desta dificuldade, a observação na sala de exercícios, as questões levantadas e respondidas pelos professores, e as ajudas aos clientes permitiu que a minha dificuldade de prescrição de exercício fosse ultrapassada, podendo ser aperfeiçoada como é óbvio, e hoje em dia sei prescrever um plano de exercícios. Consequentemente, ganhei mais a vontade na sala de musculação o que me trará benefícios no futuro.

Quanto à sala de exercícios os objetivos propostos foram alcançados, servindo de exemplo para a futura prática.

No que diz respeito as aulas de grupo, a participação nas aulas e o leque de experiências que foi adquirida foi relevante. No entanto foram poucas as aulas que lecionei, sendo uma área de intervenção que terá de ser trabalhada mais tarde. Apesar disso, as faixas lecionadas, apresentaram dificuldades que terei de trabalhar no futuro, como realizar o método de espelho e dar feedbacks de incentivos às pessoas.

No geral, o processo de estágio foi bastante enriquecedor, tornando-se a conclusão de uma fase da minha formação, a licenciatura. Ao longo destes 3 anos, incluindo o estágio tive ao meu lado orientadores/professores que me ajudaram a combater as minhas dificuldades e que me permitiram aprender muito com eles, porque ao aprendermos é que nos tornaremos melhores profissionais.

*"Se amanhã você quiser ser um grande profissional, comece hoje sendo um grande aprendiz." Inácio Dantas*

## Bibliografia

- ACSM (2011). Quantity and Quality of Exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *In a Medicine & Science in Sports Exercise*, ( pp. 1336-1339).
- Arruda et al. (2010). Relação entre treinamento de força e redução do peso corporal. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício* , 4, pp. 605-609.
- Barata, J. (2012). *Mexa-se pela sua saúde....* Lisboa: Publicações Dom Quixote, Lda.
- Bompa, T & Cornacchia, L (2000). Treinamento de força consciente :Estratégias para ganho de massa muscular, (1º ed), Phorte editora.
- Cardoso et al. (2010). Efeito de diferentes programas de exercícios físicos na redução da gordura corporal em adultos jovens do sexo masculino. *Revista Digital* , 148.
- Communities, E.(1999), A pan- EU Survey on Consumer Attitudes to Physical Activity, Body weight and Health. *Official Publications of European Communities*.
- Dias, R. M. (2005). Influência do processo de familiarização para avaliação da força muscular em testes de 1- RM. *Rev. Bra. Med Esporte* , 11, pp. 34-38.
- Dicionario Paidotribo de la Actividad física y del deporte (Vol. III). Editorial paidotribo
- Fernandes, A (2012). *A atividade física formal e a promoção de saúde*. Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.
- Fragoso, I (2011). Crescimento, Maturação e Desenvolvimento Desportivo: Tema IV composição corporal. Mestrado em Alto Rendimento, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, Portugal.

- Garganta, R., Pista, A., & Roig, J. (2003). *Musculação: uma abordagem dirigida para questões da saúde e bem estar* (1º edição ed.). Cacém: A. Manz Produções.
- Heyward, V .H (2013). *Avaliação física e prescrição de exercício* (6º ed). University of México: artmed
- Macedo et al (2012). Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física*, 8,19-27
- Maltinha, R. N. (2013). *Relação entre a produção de força e marcadores bioquímicos com a composição corporal de mulheres obesas*. Universidade de Évora, Évora
- Moreira, Adelino (2002). Mecanismos de adaptação ao exercício físico. Consultado em 22/ Julho, 2014, em [http://fisiologia.med.up.pt/Textos\\_Apoio/cardiaco/Exercicio.pdf](http://fisiologia.med.up.pt/Textos_Apoio/cardiaco/Exercicio.pdf)
- Silva, R. G. (2009). *Guia prático de avaliação física em ginásios, academias e health clubs*. Ciência Gráfica, Lda.

# **ANEXOS**

# **Anexo I**

## **Plano de estágio**

**IPG**Politécnico  
da Guarda  
Polytechnic of Guarda**PLANO DE ESTÁGIO**Cursos de Especialização Tecnológica (CET)  
Licenciaturas  
Mestrados

MODELO

GESP.004.02

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH
Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____			
Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____			

**1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO**Estudante: Manuel Filipe Vaz de Azevedo | N.º 500+325Docente orientador: Paulina Júlia Felix Vila da SilvaSupervisor: Mónica Sáizga / Margarida Kasper**2. PLANO DE ESTÁGIO**

As atividades propostas à estudente são, numa fase inicial, baseadas na preparação e implementação de um plano de trabalho de carácter operativo, de acordo com a sua atividade.

Deve sempre que possível interagir com os docentes, apresentar ideias e colaborar com os mesmos.

Os longos períodos de tempo deve ser capaz de os ajustar a seguir o plano de trabalho, quando as necessidades de treino e corrigir falhas.

Deve fazer uma avaliação diária no espaço de trabalho com os outros do grupo.

Com qualquer momento e ao longo de todo o processo, responsável de parte da mesma disponibilidade de criatividade, inovação e dinamismo de grupo.

**3. ASSINATURAS**

O Estudante

O Docente Orientador

O Supervisor

10/11/2013

Data

10/11/2013

Data

Manuel Filipe Vaz de Azevedo  
(assinatura)Paulina Vila da Silva  
(assinatura)[Assinatura]C.R. Sáizga / Margarida Kasper  
A. Sáizga

(assinatura e cargo da Entidade)

## **Anexo II**

### **Ficha de avaliação física**

## Identificação Pessoal

---

Nome: \_\_\_\_\_

Nº Sócio: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_

Avaliação: \_\_\_\_\_

Objetivo: \_\_\_\_\_

## Anamnese

---

Pratica regularmente atividade física? \_\_\_\_\_

Sim

Não

Qual? \_\_\_\_\_

Durante quantos dias? \_\_\_\_\_

Frequência Semanal \_\_\_\_\_

Caract. do indivíduo: \_\_\_\_\_

Ativo

Inativo

Fumador? \_\_\_\_\_

Sim

Não

Limitações Físicas \_\_\_\_\_

Qual? \_\_\_\_\_

## Antropometria

---

Peso Atual \_\_\_\_\_

Altura \_\_\_\_\_

Peso Ideal \_\_\_\_\_

% de Gordura \_\_\_\_\_

% de Massa Magra \_\_\_\_\_

% H2O \_\_\_\_\_

Classificação: \_\_\_\_\_

Abaixo do peso ideal

Normal

Obes. I

Obes. II

Pregas Adiposas

Tríceps

Supr-iliaca

Peitoral

Abdomen

Coxa

Circunferências

Torax

Abdómen

Cintura

Direita

Esquerda

Braço

Antebraço

Coxa

Perna

## Aptidão Aeróbia

---

FC Rep

FC Máx.

FC Treino (Zona Alvo) \_\_\_\_\_

Pressão Arterial

Sistólica (Máxima)

Diastólica (Min.)

VO2 Máx

ml/kg/min

## **Anexo III**

### **Plano de observação de *Body Balance***

<b>Duração</b>	<b>Tipo de Exercício</b> <b>Tempo de execução: 20s cada exercício</b>	<b>Estrutura da aula de Body Balance</b>
1 hora	<p>Afastar as pernas e realizar agachamento (os joelhos não devem ultrapassar o ângulo dos 90°)</p> <p>Estender as pernas e elevar os braços</p> <p>Circular os braços para fora enquanto o peso do corpo acompanha o movimento</p>	Aquecimento Tai Chi
	<p>Afastar as pernas e manter a direita estendida, com a ponta do pé para a frente.</p> <p>Realizar flexão do joelho esquerdo até um ângulo de 90 graus. (importante contrair glúteos)</p> <p>Estender a perna esquerda, desloque e inclinar o tronco. Abrir os braços e ombros e contraia abdômen, glúteos e coxas. Repetir com a outra perna.</p>	Saudação ao Sol
	<p>Perna esquerda estendida, flexão o joelho direito, apoiar o pé na parte interna da perna oposta.</p> <p>Estender a perna direita, formando um ângulo de 45 graus. O tronco acompanha suavemente a inclinação, ao mesmo tempo que os braços abrem em V. repita do outro lado.</p>	Sequência de equilíbrio
	<p>Mãos e pés apoiados no chão, alongar a coluna, com a cabeça entre os braços. Estender as pernas e tentar ficar com os calcanhares no chão, abdômen contraído.</p> <p>Subir a perna direita até alinhá-la com o tronco, sem abrir os quadris.</p> <p>Passar a perna à frente do tronco, apoiando-a no chão.</p> <p>Trazer a perna esquerda à frente, cruzando-a por cima ou pela frente da direita. Estender os braços até ao limite.</p>	Abertura de quadril
	<p>Pranchas</p> <p>Mountain climb</p> <p>Prancha dinâmica</p>	Fortalecimento abdominal
	<p>Em pé, subir o joelho esquerdo em flexão até a altura dos quadris e mantenha-o apontado para a frente.</p>	

	<p>Usar o braço direito como alavanca e girar o tronco a partir da cintura. Abrir o braço esquerdo na linha dos ombros.</p> <p>Perna esquerda dá um passo largo à frente, em flexão de 90 graus. Estender a perna da direita, contrair o glúteo e apoiar as mãos no chão.</p>	<p>Torções</p>
	<p>Deitar na posição em que se sente mais a vontade, e relaxar</p> <p>(voz do instrutor calma, serena, tranquila, pede para que relaxem pensem no mar, sol por exemplo)</p>	<p>Relaxamento/ Meditação</p>

## **Anexo IV**

### **Acompanhamento**

Acompanhamento

**NOME:** 1050 **IDADE:**56 **OBJETIVO:** Perda de % de massa gorda

**NOTAS IMPORTANTES:**

**PESO:**88,7 **ALTURA:**1,72 **PERÍMETRO TÓRAX:**105 cm **ABDÓMEN:** 109 cm  
**QUADRIL:** 103 **FC.REPOUSO:** 65 bpm  
**FC.ESFORÇO:** 170 bpm

**ZONA ALVO DE TREINO:** 110-138 BPM

**DATA:** 23/04/2014

**INICIO:** 15´ aquecimento (passadeira a 5,5 de velocidade com método intervalado no nível 3)

ORDEM	EXERCÍCIO	SÉRIES/REPETIÇÕES	CARGA
1	Banco extensor	3x15	15 kg
2	Agachamento Bola com peso	3x15	10kg
3	Banco flexor	3x15	15 kg
4	Gêmeos em pé	3x15	Próprio peso
5	Adutor cabo	3x15	10 kg
6	Abdutor cabo	3x15	10 kg
7	Crunch pernas no chão + bola	3x15	Próprio peso
8	Extensão perna	3x15	Próprio peso

**FINAL:** 30´ (passadeira a 5,5 de velocidade com método intervalado no nível 3)

**DATA:** 23/04/2014

**INICIO:** 15´ aquecimento (passadeira a 5,5 de velocidade com método intervalado no nível 3)

Ordem	Exercício	Séries/repetições	Carga
1	Peck Deck	3x15	10 kg
2	Pulley alto frente	3x15	15kg
3	Rosca concentrada elástico	3x15	Resistência do elástico
4	Pulley Barra	3x15	10 kg
5	Elevação lateral	3x15	4kg

6	Crunch pernas no chão + bola	3x15	Próprio peso
7	Extensão perna	3x15	Próprio peso

**FINAL:** 30´ (passadeira a 5,5 de velocidade com método intervalado no nível 3)

## **Anexo V**

### **Horas descritas de estágio**

Horas descritas de estágio

Outubro
Total:57 horas
Aulas assistidas: 2 Balance + 1 Zumba
Sala de musculação: 54 horas
Novembro
Total: 40,5 Horas
Aulas assistidas: 3 Balance
Sala de musculação: 37,5 horas
Dezembro
Total: 37 horas
Aulas assistidas: 2 zumba+ 1 Balance
Sala de musculação: 34 horas
Janeiro
Total: 48,5 horas
Aulas assistidas: 4 Balance + 1 Zumba
Sala de musculação: 43,5 horas
Fevereiro
Total: 34,5 horas
Aulas assistidas: 3 Balance + 1 Zumba
Sala de musculação: 30,5 horas
Março
Total: 53,5 horas
Aulas assistidas: 4 Zumba +2 Balance
Aulas/Faixas dadas: 3 aulas, 3 faixas
Sala de musculação: 47,5 horas
Abril
Total: 43 horas
Aulas assistidas: 1 Zumba + 1 Balance

Aulas/ Faixas dadas: 1 aula (4 faixas)
Sala de musculação: 41 horas
Maio
Total: 50 horas
Aulas assistidas: 1 cycling + 1 zumba
Aulas/ faixas dadas: 1 aulas (6 faixas)
Sala de musculação: 49 horas
Junho
Total: 57 horas
Aulas assistidas: 1 Zumba
Aulas/ faixas dadas: 0
Sala de musculação: 56 horas
Total de horas de aulas assistidas: 29 horas
Total de horas sala de musculação:
Total de horas: 423,5 horas

**Anexo VI**  
**Promoção do Open Day**

# Open Day

29.03.2014



*Venha experimentar as novas aulas do seu clube!*

10H15 | CX Worx

10H45 | PUMP B.E

11H30 | JUMP B.E

12H30 | Degustação HERBALIFE



Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, lote 41, R/C Direito | Guarda  
[facebook.com/clubebemestar.clubebemestar](https://facebook.com/clubebemestar.clubebemestar)