



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Diana Rosa Fernandes Alves

julho | 2015

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

DIANA ROSA FERNANDES ALVES

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE GRAU DE LICENCIADO
EM DESPORTO

GUARDA, JULHO 2015

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



RELATÓRIO DE ESTÁGIO



Este relatório surge no âmbito do 3º ano do Curso de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

Coordenador de Estágio:

Mestre Jorge Casanova

DIANA ROSA FERNANDES ALVES

GUARDA, JULHO 2015

Ficha de Identificação

Discente: Diana Rosa Fernandes Alves

Número do aluno: 5007495

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Entidade Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro José Arrifano Tadeu

Diretor do Curso: Professora Doutora Carolina Félix Vila Chã

Coordenador de Estágio: Mestre Jorge Casanova

Entidade Acolhedora

Instituição Recetora: Ginásio FFitness Woman & Spa- Guarda

Endereço: Urb. Castelos Velhos, Av. Cidade Safed, Lote 3 Rch/Esq, 6300 - Guarda

Telefone: 271 104 480

Dono da Instituição: Sara Daniela Maio Monteiro

Tutor de Estágio: Ricardo Jorge Gonçalves Simão

Duração do Estágio: de 2 de outubro de 2014 a 12 de junho de 2015

Agradecimentos

Apesar do carácter individual que este trabalho encerra, a sua consecução não teria sido possível sem a colaboração e participação de várias pessoas. Desta forma, gostaria de expressar os mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a sua realização, nomeadamente:

Ao meu professor e coordenador de estágio Mestre Jorge Casanova, pela competente coordenação, conhecimentos transmitidos, disponibilidade e apoio ao longo de todo o processo de estágio;

A todos os professores da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, com quem tive o prazer de aprender e partilhar estes últimos três anos do meu percurso académico, enriquecendo a minha formação;

Ao meu supervisor de estágio, professor Ricardo Simão pela oportunidade dada e experiência proporcionada, pelos conhecimentos que me transmitiu, demonstrando sempre total disponibilidade em ajudar e encorajar. A toda a equipa técnica, direção e professores da instituição que me acolheram, prestando sempre apoio e partilhando os seus conhecimentos e experiência, em especial, ao meu amigo e colega de estágio Gustavo Andrade, por toda a compreensão e ajuda prestada;

Aos meus pais e à minha irmã que sempre me apoiaram e acreditaram que eu era capaz e que de muito abdicaram para que eu atingisse os meus objetivos;

À minha avó, que durante toda a minha vida foi um exemplo e que sempre acreditou, apoiou e me incentivou a lutar pelos meus sonhos;

Quero agradecer à Conceição Fernandes, Daniel Ferreira, João Ferreira, Susana Alves, André Costa, Emília de Lima e Anastácio Pereira por todo o carinho e apoio demonstrado;

Às minhas amigas, Cláudia Costa, Cláudia Ribeiro e Patrícia Faria pela amizade, e que sempre me apoiaram nos bons e maus momentos ao longo desta etapa;

Por último, e não menos importante, aos amigos que fiz na cidade da Guarda ao longo destes três anos, em especial, Ana Branco, António Borges, Bárbara Vieira, Célia Valente, Julien Gaspar e Sofia Silva por todos os momentos e experiências vividas em conjunto, pela paciência, ajuda e amizade que sempre demonstraram.

Resumo

O meu estágio iniciou-se no dia dois de outubro de 2014, no Ginásio FFitness Woman & Spa- Guarda, cujo conceito é apenas direcionado para o género feminino, para diferentes faixas etárias, designadamente adultos e idosos.

Foi acordado em termos metodológicos do planeamento de estágio que numa primeira fase procederia à observação e registo de aulas.

A segunda fase foi de coorientação, ou seja, contemplava a realização de diferentes partes da sessão, começando por executar de forma autónoma algumas partes da aula com a supervisão do respetivo professor, para que posteriormente obtivesse as capacidades necessárias para orientar autonomamente uma aula de grupo ou para realizar o acompanhamento das clientes na sala de exercício (sala de aulas de treino em circuito).

A terceira e última fase foi de orientação e consistiu em conseguir estruturar e dirigir uma aula do início ao fim de forma autónoma e responsável, assim como realizar o acompanhamento das clientes na sala de exercício.

O estágio contou ainda com a participação em atividades pontuais ou eventos organizados pela entidade para a promoção da atividade física.

O presente relatório divide-se em introdução; caracterização e análise da entidade acolhedora; objetivos e planeamento do estágio; atividades desenvolvidas; reflexão final; revisão bibliográfica e anexos.

Palavras-chave: atividades, fitness, ginásio, estágio.

Abstract

My internship began at 2nd of October of 2014, in the FFitness Woman Gym & Spa Center – Guarda. This fitness center is focused only for females of different age groups, from youth to senior's females.

From the methodological point of view, the internship started with the observation and registration of group classes and training programs.

The second phase was dedicated to co-supervision. This phase aimed to introduce the trainee to the instruction process, by given different parts of the sessions, starting to give instruction autonomously in some parts of the class, under the supervision of the respective instructor, to later obtain the necessary skills. This phase, intended improve the autonomy in to guide a group lesson or to carry out the monitoring of clients in the exercise room (circuit training classes).

The third and final phase was guidance and consisted in achieving structuring and directing a lesson from start to finish in an autonomous and responsible manner, and perform monitoring of clients in the exercise room.

The internship also included the participation in specific activities or events organized by the Fitness center for the promotion of physical activity.

This report is divided into introduction; characterization and analysis of the host entity; stage goals and planning; developed activities; final thought; literature review and attachments.

Keywords: activities, fitness, gym, internship

Índice

Ficha de Identificação	III
Agradecimentos	IV
Resumo	V
Abstract.....	VI
Índice de Figuras.....	X
Índice de Tabelas	XI
Lista de Siglas	XII
Introdução	1
Parte I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora	4
1. Caracterização Geral da instituição	5
1.1. Caracterização dos recursos	5
1.1.1. Recursos Humanos	6
1.1.2. Recursos Espaciais.....	6
1.1.3. Recursos Materiais.....	7
1.1.4. Produtos e serviços	8
1.2. Modalidades e Serviços	12
1.2.1. Aulas de Grupo	12
1.2.2. Sala de Exercício (Circuito).....	14
Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio.....	18
1. Objetivos de Estágio	19
1.1. Objetivos Gerais.....	19
1.2. Objetivos da Instituição de Estágio.....	19
1.3. Objetivos Pessoais	20
2. Definição das Áreas e Fases de Intervenção	21
3. Planeamento Anual e Horário de Estágio.....	22

Parte III – Atividades Desenvolvidas	23
1. Desportos de Academia	24
2. Atividades Desenvolvidas – Sala de Exercício e Aulas de Grupo	26
3. Atividades Desenvolvidas – Avaliação e Prescrição do Exercício Físico	28
3.1. Ficha de Identificação Indivíduo A.....	30
3.2. Questionário para a estratificação de riscos Individual	30
3.3. Ficha de Avaliação da Composição Corporal Indivíduo A	30
3.4. Ficha de assiduidade Indivíduo A.....	31
3.5. Ficha de controlo assiduidade Indivíduo A	32
3.6. Resultados	32
4. Atividades Desenvolvidas – Projeto para a Promoção da Atividade Física.....	39
Reflexão Final	41
Reflexão Final.....	42
Referências Bibliográficas	45
Referências Bibliográficas	46
Anexos	47
Anexo 1 - Plano e Convenção de Estágio.	
Anexo 2 - Planeamento e Calendarização Anual.	
Anexo 3 - Horário de Estágio.	
Anexo 4 - Ficha de Observação e Reflexão da aula de grupo “Cross-Training”.	
Anexo 5 - Ficha de Observação e Reflexão da sala de exercício “Circuito FFitness”.	
Anexo 6 - Plano da aula de grupo coorientada de “Cycling”.	
Anexo 7 - Plano de aula da sala de exercício coorientada de “Circuito FFCross”.	
Anexo 9 - Plano de aula da sala de exercício orientada de “Circuito GAP”.	
Anexo 10 – Questionário, ficha de avaliação corporal e assiduidade do Indivíduo A.	

Anexo 11 - Ficha de identificação, questionário, ficha de avaliação corporal e assiduidade do Indivíduo B.

Anexo 12 - Ficha de identificação, questionário, ficha de avaliação corporal e assiduidade do Indivíduo C.

Avaliações da Composição Corporal Indivíduo C.

Anexo 13 - Plano de Atividades “FFitness- Open Day 2015”.

Índice de Figuras

Figura 1- Organigrama da instituição	6
Figura 2- Sala de circuito.....	8
Figura 3- Sala de circuito.....	8
Figura 4- Sala de circuito.....	8
Figura 5- Sala de aula de grupo	9
Figura 6- Sala de aula de grupo	9
Figura 7- Sala de aula de grupo	9
Figura 8- Spa.....	10
Figura 9- Spa.....	10
Figura 10- Gabinete de estética	10
Figura 11 - Balança de Bioimpedância.....	11
Figura 12 - Gabinete de avaliações físicas	11
Figura 13- Circuito em formato de estações	16
Figura 14- Circuito em formato de aula	16

Índice de Tabelas

Tabela 1- Inventário do material da sala de circuito	7
Tabela 2- Inventário do material da sala de aula de grupo	8
Tabela 3- Tema das Aulas de Circuito.	9
Tabela 4- Aulas de Grupo.	10
Tabela 5 - Fases de intervenção – Aulas de Grupo	26
Tabela 6- Fases de intervenção – Sala de Exercício	27
Tabela 7 - Registo de presenças do estagiário na instituição.....	27
Tabela 8- Ficha de identificação do Indivíduo A	30
Tabela 9 - Ficha de Assiduidade do Indivíduo A de outubro a fevereiro	31
Tabela 10 - Ficha de Assiduidade do Indivíduo A de fevereiro a maio	31
Tabela 11 - Avaliação da composição corporal Indivíduo A	32
Tabela 12 - Avaliação dos perímetros musculares Indivíduo A.....	33
Tabela 13 - Avaliação da composição corporal Indivíduo B	34
Tabela 14 - Avaliação dos perímetros musculares Indivíduo B	35
Tabela 15 - Avaliação da composição corporal Indivíduo C	36
Tabela 16 - Avaliação dos perímetros musculares Indivíduo C	37

Lista de Siglas

A.F – Atividade Física

ACE - American Council on Exercise

ACSM - American College of Sports Medicine

AFAA- American Fitness & Aerobic Association

ESDRM - Escola Superior De Rio-Maior

ESEBEJA - Escola Superior de Educação de Beja

ESECD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GAP – Glúteos, Abdominais e Pernas

GFUC – Guia de Funcionamento da Unidade Curricular

IDEA- Internacional Dance & Exercise Alliance

IMC – Índice de Massa Corporal

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

M.G – Massa Gorda

OMS – Organização Mundial de Saúde

Introdução

O presente relatório surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, referente ao 3º Ano do curso de Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda e foi realizado sob a coordenação do professor Jorge Casanova e orientação do professor Ricardo Simão.

O relatório é um momento de avaliação que encerra o período de estágio, e como tal considero importante iniciar com uma definição do mesmo. Segundo Vasconcelos (2009) *“um relatório é um documento que descreve em detalhe um trabalho técnico, como uma experiência científica ou a implementação de uma tecnologia. No contexto de estágio, o relatório é escrito pelo aluno no final do semestre como uma síntese do trabalho efetuado na instituição de acolhimento”*.

O estágio é a prática profissional que realiza um estudante para pôr em prática os seus conhecimentos e as suas competências. Francisco (2006), define o estágio como *“um momento de inevitável confrontação com a realidade do ensino sendo também um momento de conflito entre as expectativas pessoais e profissionais.”*. Assim, esta unidade curricular visa enriquecer os alunos de conhecimentos e competências que lhe permitam criar um perfil mais competitivo num mercado laboral da área do *fitness*.

O conceito de *“fitness”* torna-se cada vez mais difícil de definir. Dantas (2003) define *fitness* *“como o nível ótimo de homeostasia observado nos campos cognitivo, afetivo e psicomotor, obtido através de um processo harmónico de desenvolvimento de diversas estruturas constituintes do ser humano”*.

Atualmente, a teoria não é nada sem a prática e por isso, cada vez mais, o mercado de trabalho exige que os estudantes quando terminem o seu curso já tenham obtido algumas noções práticas da área em que se encontram, noções essas facultadas pelas unidades curriculares que enquadram o curso e pelos próprios estágios que visam colmatar a falta de conhecimentos práticos pelos formandos.

Assim sendo, o estágio realizado pelo discente deve ser acompanhado por supervisores que estimulem e proporcionem ao aluno diferentes experiências com vista a promover uma melhor aprendizagem e constante evolução como aluno e futuro profissional nos domínios do *“saber ser”*, *“saber estar”* e *“saber fazer”*.

Escolhi o ginásio FFitness pois já tinha visitado a instituição, uma vez que durante uma das unidades curriculares, Atividades de Academia de Grupo, realizamos uma aula nessa instituição, e desta forma era um local que correspondia aos meus interesses para realizar o estágio. Fatores como a localização geográfica, recursos, variedade de modalidades que este oferece, qualidade dos serviços prestados, disponibilidade, simpatia e acolhimento por parte do corpo técnico foram fundamentais para a escolha desta entidade.

No primeiro contacto com a entidade acolhedora, foi realizada uma reunião na qual a Convenção de Estágio foi devidamente preenchida e assinada pelo tutor da instituição e por mim, com a finalidade de regularizar a colaboração entre o IPG e a entidade de estágio, sendo posteriormente entregue ao coordenador de estágio (Anexo D).

Foram apresentados os meus objetivos e ajustados com aqueles que seriam os objetivos do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e do Ginásio FFitness Woman & Spa da Guarda para os estagiários.

De acordo com o GFUC, um dos objetivos do curso para os licenciados de Desporto é, “aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica”.

Quanto ao Ginásio FFitness Woman & Spa, o objetivo da instituição para mim passava essencialmente por “observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino ou aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas”.

Por último, o meu principal objetivo centrava-se em aplicar e melhorar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos durante a licenciatura nas diferentes unidades curriculares do curso de Desporto, e desta forma possuir autonomia para lecionar por completo uma aula.

A partir destes objetivos foram delineadas as fases pelas quais eu iria passar para que estas metas fossem alcançadas, sendo eles observação, coorientação e orientação.

É importante referir que durante o período de estágio e como forma de completar todo o trabalho que desenvolvi, criei um Dossier de Estágio, em formato digital, que acompanha o presente relatório.

O dossier é constituído por todos os planos de aula, reflexões, observações, avaliações físicas, atas das reuniões com o coordenador e atividades complementares que efetuei. Como forma de resumir todo o trabalho desenvolvido, realizei uma reflexão no final de cada semestre, salientando os pontos a melhorar assim como as capacidades e conhecimentos adquiridos e desenvolvidos durante o estágio.

Para concretização deste estágio foi necessário organizar uma planificação e calendarização estruturada. Esta consistiu na realização de uma calendarização anual (Anexo 2) onde está descrito a data de início e final deste assim como o plano de atividades.

O relatório que apresento organiza-se da seguinte forma:

- Parte I: Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora;
- Parte II: Objetivos e Planeamento do Estágio;
- Parte III: Atividades Desenvolvidas;
- Reflexão Final.

Pretendo que este relatório seja uma espécie de síntese do trabalho efetuado na entidade acolhedora durante o ano letivo, descrevendo as experiências vivenciadas, conhecimentos adquiridos, mas, acima de tudo a evolução que se verificou ao longo dos meses.

Parte I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

Neste capítulo pretendo dar a conhecer o Ginásio FFitness Woman & Spa – Guarda, a instituição onde realizei o meu estágio, apresentando a sua oferta formativa, as instalações da instituição e o público-alvo a quem se dirige.

1. Caracterização Geral da instituição

O ginásio FFitness Woman & Spa da Guarda é uma instituição que resulta de um sistema de *franchising*. Encontra-se situado na cidade da Guarda e oferece um conjunto de serviços e um conceito diferente dos restantes ginásios da cidade.

O FFitness Woman possui um conceito de ginásio para mulheres, que permite a execução de uma variedade de exercícios em máquinas hidráulicas, simples e fáceis de utilizar, que permite realizar um treino completo em 30 minutos.

Contudo, o ginásio é constituído por Spa que oferece uma variedade de tratamentos de beleza e massagens terapêuticas.

A instituição é constituída por 150 sócios ativos, sendo a maioria mulheres, contudo as aulas de karaté Kid são formadas por crianças e jovens quer do género masculino quer do género feminino.

1.1. Caracterização dos recursos

Após a visita a vários ginásios na cidade da Guarda, o FFitness Woman & Spa foi o que mais cativou para a realização do estágio. Desde das infraestruturas e seu recheio à simpatia do corpo técnico que o constitui.

Em termos de atividades e materiais, o ginásio encontra-se equipado com material em excelentes condições e ainda tem ao dispor de todos os clientes uma variedade enorme de aulas e atividades, proporcionando assim uma oferta de serviços do agrado de todos.

1.1.1. Recursos Humanos

1.1.1.1. Organograma

O organograma abaixo referido, identifica os diversos sectores de atuação do FFitness Woman & Spa. Entre os mesmos, existe uma enorme interação e entreaajuda o que se torna bastante eficaz na resolução de problemas e estratégias a seguir.

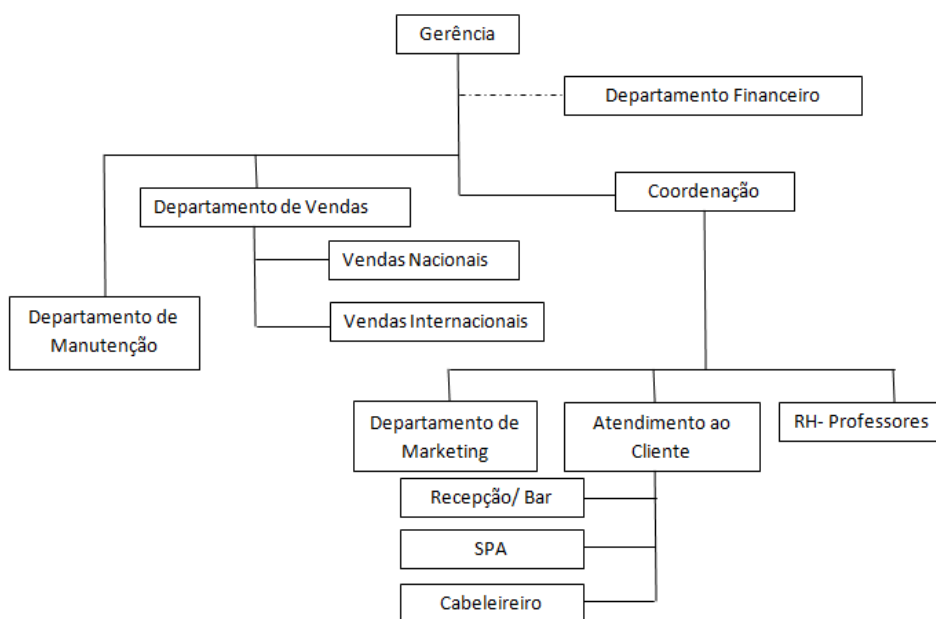


Figura 1- Organograma da instituição

(Fonte FFitness)

Os setores de *cardiofitness* e aulas de grupo, possuem professores devidamente qualificados que lecionam diversas modalidades relacionadas. Na sua maioria, os mesmos, são licenciados em Educação Física e quando não o são possuem formações específicas que lhes permitem dar as aulas.

1.1.2. Recursos Espaciais

O ginásio é constituído por duas salas, uma sala de circuito, uma sala de aulas de grupo, um balneário, um Jacuzzi, recepção e um gabinete de estética.

1.1.2.1. Horário da instituição

- Segunda a Sexta: 9h00 às 21h30;
- Sábado: 9h00 às 18h00;
- Encerra aos domingos e feriados.

1.1.3. Recursos Materiais

O ginásio encontra-se equipado com uma grande variedade de materiais (tabela 1 e tabela 2). O material encontra-se em excelentes condições, oferecendo desta forma boas condições para a execução dos exercícios a todos os clientes.

Um dos objetivos da instituição é a regular aquisição de novo material e inovador permitindo assim melhorar a qualidade e um aumento da variedade de atividades.

Tabela 1- Inventário do material da sala de circuito

Sala de Circuito					
Material móvel			Material Fixo		
Material	Quantidade	Estado de conservação	Material	Quantidade	Estado de conservação
Fitball	10	Bom	Leg Press	1	Bom
Trampolins	7	Bom	Press Militar	1	Bom
Elásticos	20	Bom	Bicicletas Estáticas	2	Bom
Suporte para fitball	10	Bom	Eliptica	1	Bom
Step	8	Bom	Plataforma Vibratória	1	Bom
Colchões	10	Bom	Butterfly	1	Bom
Caneleiras	18	Bom	Leg Extension	1	Bom
Barra	3	Bom	Scott	1	Bom
Pesos 5 kg	6	Bom	Máquina de abdominais	1	Bom
Pesos 2,5 kg	6	Bom	Press Vertical	1	Bom
Pesos 1,25 kg	2	Bom	Máquina de adutores	1	Bom
Estrados	9	Bom	Esteira de corrida	1	Bom
Bolas pequenas de borracha	5	Bom			
Bolas médias de borracha	4	Bom			
Bolas grandes de borracha	4	Bom			
Cordas de saltar	2	Bom			
Sacos de sarapilheira	3	Razoável			
Corda	1	Bom			
Tapetes	3	Bom			
Balança digital	1	Bom			

Tabela 2- Inventário do material da sala de aula de grupo

Sala de Aulas de Grupo					
Material Fixo			Material Fixo		
Material	Quantidade	Estado de conservação	Material	Quantidade	Estado de conservação
Colchões	15	Bom	Bicicletas Estáticas	15	Bom
Steps	12	Bom			
Trampolins	13	Bom			
Colchões Finos	9	Razoável			
Barras livres	12	Bom			
Pesos 5 kg	24	Bom			
Pesos 2,5 kg	36	Bom			
Pesos 1,25 kg	28	Bom			
Rolos	6	Bom			

1.1.4. Produtos e serviços

O ginásio FFitness disponibiliza a todas as suas clientes um vasto conjunto de produtos e serviços, procurando satisfazer todas as necessidades das suas clientes.

1.1.4.1. Treino em circuito

O treino em circuito realiza-se na sala de exercício (figura 1, 2 e 3) e é composto por um conjunto de 8 máquinas realizadas consecutivamente, intercalando com exercícios orientados pelos professores. Tem a duração mínima de 30 minutos, podendo durar mais ou menos tempo, uma vez que a condição física das alunas e o tempo disponível são fatores a ter em conta. O tempo da aula é calculado pela soma do tempo de duração de cada exercício, máquinas e exercícios entre máquinas, que pode ir de 30 segundos a 1 minuto. Cada exercício compreende 8 máquinas e 8 exercícios. O tempo total de treino é determinado pelo número de circuitos realizados pelas alunas.


Figura 2- Sala de circuito

(Fonte própria)


Figura 3- Sala de circuito

(Fonte própria)


Figura 4- Sala de circuito

(Fonte própria)

As máquinas utilizadas nas aulas de circuito são hidráulicas, ou seja, a resistência depende da velocidade de execução do movimento, e também bidirecionais, uma vez que o movimento é resistido em ambos os sentidos do movimento. Estas encontram-se dispostas alternadamente, intercalando sempre músculos diferentes de máquina para máquina.

O ginásio disponibiliza aos seus clientes uma grande variedade de temas para as aulas de circuito (tabela 3).

Tabela 3- Tema das Aulas de Circuito.

Circuito de Boot Camp	Circuito de Fitball	Circuito de Pump
Circuito Training	Circuito Mobilidade	Circuito de Step
Circuito de Barriga Killer	Circuito de FFitness	Circuito FFCross
Circuito Super Glúteos	Circuito de Jump	Circuito de Zumba

1.1.4.2. Aulas de Grupo

É na sala de aulas de grupo (figura 1, 2 e 3) que se realizam as aulas de grupo sob orientação dos instrutores, com diferentes objetivos em função do tipo de aula.

Este tipo de aulas tem uma duração aproximada de 45 a 60 minutos e requerem uma inscrição prévia dado que as aulas têm um limite de participantes previamente definidos.



Figura 5- Sala de aula de grupo

(Fonte própria)



Figura 6- Sala de aula de grupo

(Fonte própria)



Figura 7- Sala de aula de grupo

(Fonte própria)

O ginásio oferece uma grande variedade de aulas de grupo como é referido na tabela 4.

Tabela 4- Aulas de Grupo.

Pilates	Hipopressivos	X-Core
Cycling	Mobiliidade	D. Salão
Bokwa	Pump	C. Training
Karaté Kids	Zumba	Jump
Step	Localizada	Walk Run

1.1.4.3. Spa

O Spa localiza-se no primeiro piso do edifício que alberga o FFitness Woman e oferece uma variedade de tratamentos de beleza e massagens terapêuticas, com o objetivo de proporcionar a cada cliente um tratamento ajustado às suas necessidades específicas: perda de peso, problemas de pele, gestão do stress, tratamentos anti idade, tratamentos desintoxicantes, problemas de postura e doenças crónicas. Este espaço é composto por um gabinete de estética.



Figura 9- Spa

(Fonte própria)

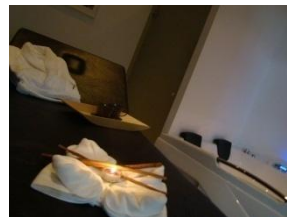


Figura 8- Spa

(Fonte própria)

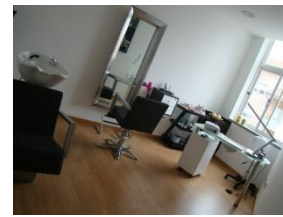


Figura 10- Gabinete de estética

(Fonte própria)

1.1.4.4. Avaliações da aptidão física

As avaliações da aptidão física têm como principal objetivo obter um conhecimento mais pormenorizado das utentes, sobretudo no que diz respeito ao seu historial clínico e de atividade física.

“Os profissionais da área da saúde e da aptidão física precisam dominar os princípios básicos de avaliação da aptidão física e da prescrição de exercícios. Além disso, devem saber como usar os resultados de testes de aptidão física para planejar programas de exercícios cientificamente adequados. Tais exercícios devem ser individuais para satisfazer as necessidades, os interesses e as capacidades dos clientes” (Heyward, 2013).

As avaliações realizadas na instituição têm uma duração aproximada de 15 minutos e são realizadas por instrutores qualificados. Numa fase inicial é realizado um pequeno questionário que tem como objetivo averiguar se houve a ocorrência de algum episódio que indique problemas que coloquem em risco a integridade física da pessoa.

Após a fase inicial, é realizada a avaliação de um conjunto de parâmetros biométricos da aluna (idade, sexo, altura, perímetros, IMC, etc.)



Figura 11 - Balança de Bioimpedância

(Fonte própria)



Figura 12 - Gabinete de avaliações físicas

(Fonte própria)

1.2. Modalidades e Serviços

As aulas de grupo são constituídas por várias modalidades, assim como, as aulas da sala de exercício possuem dois tipos de metodologia e vários temas com diferentes objetivos.

1.2.1. Aulas de Grupo

Cycling: constitui atualmente uma das modalidades de grupo mais procuradas pelos consumidores. Esta modalidade não implica a aprendizagem de coreografias e não possui movimentos com impacto o que a torna particularmente recomendável para indivíduos com excesso de peso. A diversão, obtida pela música e exercícios de imaginação, é um elemento fundamental (CEFAD,2015).

Pilates: constitui um importante sistema de treino físico e mental, cujos contributos vão além da saúde das estruturas musculares e articulares. Constitui um meio eficaz de controlo do corpo pela mente, o que torna esta modalidade indicada para grávidas, idosos, populações com limitações físicas, assim como toda a população em geral que deseja um desenvolvimento uniforme do seu corpo como um todo (CEFAD,2015).

Jump: é uma modalidade de treino cardiovascular em minitrampolim, aliado ao treino neuro-muscular localizado. É uma aula de alto gasto calórico através de coreografias divertidas e de combinações simples com um trabalho aeróbio intenso (Promofitness, 2015).

Pump: é uma realizada com pesos que proporciona tonificação e definição muscular. Todos os principais grupos musculares são trabalhados através de uma série de exercícios. É um treino adequado a todos, independentemente da idade ou nível de treino pois permite fazer uma adaptação das cargas durante toda a aula (FFitness, s/d).

Mobilidade: é uma aula que permite diminuir as dores musculares, articulares e aumenta a flexibilidade e a amplitude dos movimentos. As aulas de mobilidade têm como objetivo melhorar a condição muscular, a agilidade e o equilíbrio, a postura e

estabilidade corporal. Um dos principais materiais utilizados nesta aula é o GRID (rolo miofascial) (Gimnica,2015).

Hipopressivos: é uma aula que fortalece a zona abdominal, trata a incontinência urinária, melhora a postura, evita dor nas costas e também melhora o funcionamento intestinal. Consiste em inspirar normalmente e quando soltar o ar “encolher a barriga” contraindo os músculos abdominais (FFitness, s/d).

Step: é uma aula com exercícios aeróbicos contínuos, simulando o subir e descer um degrau na plataforma individual de treino (*Step*), trabalhando simultaneamente os membros superiores e inferiores, melhorando o condicionamento cardiovascular, auxiliando na queima de gordura corporal e tonificando todo o corpo de forma intensa e motivante (FFitness, s/d).

Localizada: é uma aula que consiste em uma variedade de movimentos simples, muitas vezes rítmicos, com a utilização ou ausência de material. Eles são destinados a aumentar a força e a flexibilidade corporal (FFitness, s/d).

Zumba: mistura ritmos mundiais, *fitness*, entretenimento e cultura. O treino é essencialmente cardiovascular (FFitness, s/d).

Bokwa: É uma modalidade que mistura dança africana, capoeira, *kick boxing* e *step*. Os praticantes desenham letras e números com os pés enquanto encadeiam exercícios enérgicos (FFitness, s/d).

Cross-Training: É uma modalidade que se baseia nos movimentos naturais do ser humano, como saltar, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. O praticante ganha força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência e agilidade. É utilizada uma grande variedade de material. É um método que ajuda a prevenir lesões, gera melhorias cardiovasculares, a redução do índice de massa gorda, emagrecimento e definição muscular (FFitness, s/d).

Walk Run: é uma modalidade praticada ao ar livre acompanhada por um instrutor. Tem como objetivo incentivar os praticantes a correr na rua. Para pessoas iniciantes, a aula é dividida em níveis de intensidade diferentes. A intensidade, varia através do tempo de corrida e do tempo de caminhada (FFitness, 2015).

1.2.2. Sala de Exercício (Circuito)

Os temas atribuídos aos circuitos são definidos pela instituição, estes têm diferentes objetivos e possuem diferentes níveis, permitindo que todas as utentes os possam praticar, independentemente da sua condição física.

1.2.2.1. Temas e respetiva descrição

- **Bootcamp:** Em formato circuito, exercícios de caráter militar divididos por 8 estações. Tem como objetivo melhorar a condição física em geral, uma vez que os exercícios a realizar neste circuito englobam vários grupos musculares e trabalho do sistema cardiovascular.

Nível Físico: Moderado /Intenso (FFitness, s/d).

- **FFitness:** Em formato circuito, exercícios dinâmicos como objetivos melhorar a coordenação e agilidade motora. Este circuito encontra-se dividido em 8 estações diferentes.

Nível Físico: Moderado (FFitness, s/d).

- **Circuito Training:** Em formato circuito, exercícios funcionais realizados a grande intensidade divididos por 8 estações.

Nível Físico: Moderado /Intenso (FFitness, s/d).

- **FFCross:** Em formato circuito, técnica de exercícios funcionais realizados a grande intensidade com barras e pesos divididos por 8 estações.

Nível Físico: Moderado /Intenso (FFitness, s/d).

- **Pump:** Em formato circuito ou aula, serão abordadas as técnicas e posturas de exercícios utilizados numa aula de Pump divididos por 8 estações, ou então será dada uma faixa de *Pump*.

Nível Físico: Moderado (FFitness, s/d).

- **Step:** Em formato circuito ou aula, serão abordadas as técnicas e posturas de exercícios utilizados numa aula de *Step* divididos por 8 estações, ou então será dada uma coreografia de *Step*.
Nível Físico: Moderado (FFitness, s/d).
- **Jump:** Em formato aula, serão abordadas as técnicas e posturas de exercícios utilizados numa aula de *Jump*, ou então será dada uma coreografia de *Jump*;
Nível Físico: Moderado (FFitness, s/d).
- **Mobilidade:** Em formato de aula, serão realizados exercícios com objetivos de melhorar a postura bem como aumentos de mobilidade articular e flexibilidade;
Nível Físico: Fácil/Moderado (FFitness, s/d).
- **Fitball:** Em formato de aula, serão realizados exercícios dinâmicos e estáticos de modo a melhorar o nosso equilíbrio bem como toda a musculatura estabilizadora;
Nível Físico: Fácil/Moderado (FFitness, s/d).
- **Super Glúteos:** Em formato de aula, serão realizados exercícios dinâmicos e estáticos de modo a melhorar toda a zona dos glúteos a nível do tónus muscular;
Nível Físico: Fácil/Moderado (FFitness, s/d).
- **Barriga Killer:** Em formato de aula, serão realizados exercícios dinâmicos e estáticos de modo a melhorar toda a zona do core, toda a zona abdominal;
Nível Físico: Fácil/Moderado/Intenso (FFitness, s/d).
- **GAP:** Em formato de aula, serão realizados exercícios dinâmicos e estáticos de modo a trabalhar toda a zona dos glúteos, abdominais e pernas;
Nível Físico: Fácil/Moderado/Intenso (FFitness, s/d).

1.2.2.2. Metodologia dos circuitos

Os circuitos são estruturados de duas formas diferentes, uma em formato de estações e outra em formato de aula. Assim sendo, as clientes e instrutores distribuem-se da seguinte forma durante os diferentes circuitos

Circuito em formato de estações

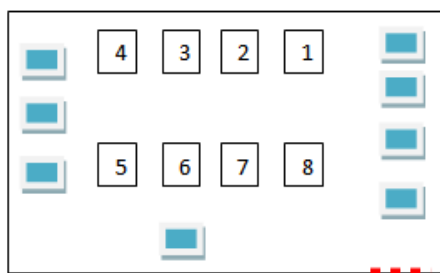


Figura 13- Circuito em formato de estações

(Fonte própria)

Metodologia

Neste tipo de circuito, as clientes realizam 4 máquinas seguidas com trocas de 30'' ou 45'', após as 4 máquinas deslocam-se ao centro da sala para realizarem as respetivas 4 estações, cada estação tem um troca de 30 '' ou 45''. No caso de ser a primeira vez que a cliente realiza o circuito, ou se tiver alguma limitação ou uma baixa condição física, recomenda-se fazer 4 máquinas e no centro apenas duas estações.

Tema dos circuitos em formato estações: *Bootcamp; Circuito Training; FFCross; Pump; Mobilidade; FFitness.*

Circuito em formato de aula

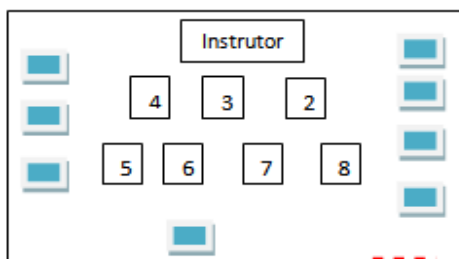


Figura 14- Circuito em formato de aula

(Fonte própria)

Metodologia

Neste tipo de circuito existem dois modelos, um circuito de carácter aula coreografada e outro circuito de uma aula localizada. No caso de circuito de aula coreografada, pretende-se que as clientes realizem 4 ou 8 máquinas seguidas com trocas de 45'' ou 60'', após realizadas as máquinas, as clientes deslocam-se ao centro da sala para realizarem uma música/faixa ou 4 trocas de 45'' ou 60'' de uma coreografia, recomenda-se no mínimo 3 clientes para este tipo de circuito.

No circuito de aula localizada ou no caso de haver número reduzido de clientes para uma aula coreografada, pretende-se que as clientes realizem 3 máquinas com trocas de 45'' e no centro que realizem 2 trocas de 45'' de exercícios mais localizados.

Tema dos circuitos em formato de aula: GAP; Super Glúteos; Barriga Killer; Fitball; Step; Jump.

O Ginásio FFitness Woman & Spa encontra-se situado na cidade da Guarda e oferece um conjunto de serviços e conceito diferente dos restantes ginásios da cidade, uma vez que possui um conceito de ginásio para mulheres, que permite a execução de uma variedade de exercícios em máquinas hidráulicas, simples e fáceis de utilizar, que permite realizar um treino completo em 30 minutos.

Parte II – Objetivos e Planeamento do Estágio

Neste capítulo apresentarei os objetivos gerais, específicos e pessoais que foram acordados em conformidade com o meu supervisor, tendo como ponto de partida as três fases de evolução que pretendia alcançar, observação, coorientação e orientação. Estes objetivos visam contribuir para a minha formação como futura profissional de Desporto.

1. Objetivos de Estágio

1.1. Objetivos Gerais

- Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Desenvolver a componente profissional da formação;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Promover a relação entre os conhecimentos e a realidade;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios de investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da atualização das novas tecnologias, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada;
- Possibilitar, em contexto de aprendizagem, a reflexão crítica sempre que necessário sobre a realidade e o desenvolvimento de um projeto de intervenção em contexto real de trabalho.

1.2. Objetivos da Instituição de Estágio

- Saber diagnosticar e caracterizar a organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias e funcionamento;
- Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no âmbito do exercício físico;
- Aplicar os métodos observados em ambas as salas;

- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino ou aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;
- Colaborar ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo ou grupo;
- Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes e sua retenção;
- Acompanhar os clientes de uma forma social e com rigor técnico.

1.3. Objetivos Pessoais

Enquanto estagiária, defino como objetivos pessoais os seguintes:

- Aplicar e melhorar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos durante a licenciatura nas diferentes unidades curriculares do curso de Desporto, adquirindo autonomia para lecionar uma aula do início ao fim;
- Desenvolver competências de relacionamento interpessoal;
- Apresentar propostas que permitam melhorar e dinamizar a entidade de estágio;
- Caracterizar as diferentes máquinas e identificar os principais erros técnicos corrigindo os clientes;
- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino ou aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;
- Conquistar autonomia no exercício das funções na sala de exercício;
- Elaborar planos de aula, e aplicar em contexto prático;
- Realizar algumas avaliações físicas tendo em conta a metodologia utilizada na instituição e construir planos de treino adequado a cada indivíduo;
- Utilizar várias metodologias nas aulas de grupo;
- Ser capaz de desenvolver o espírito crítico, sendo capaz de me auto avaliar depois de lecionar uma aula.

2. Definição das Áreas e Fases de Intervenção

O ginásio FFitness Woman & Spa Guarda, tem como população alvo o género feminino de diferentes faixas etárias.

As aulas de circuito baseiam-se num tipo de treino que combina a componente cardiovascular e força com uma variedade de equipamentos de forma ordenada. Utiliza máquinas hidráulicas e equipamentos de treino funcional, o que permite desenvolver flexibilidade, estabilidade, equilíbrio, força, velocidade e agilidade.

As aulas de grupo são orientadas por profissionais especializados e caracterizadas por exercícios rítmicos resistido que varia nas diferentes modalidades na área do *fitness*.

As avaliações físicas têm como principal objetivo obter um conhecimento mais pormenorizado das utentes, sobretudo no que diz respeito ao seu historial clínico e de atividade física. Assim sendo, as áreas de intervenção previstas foram aulas de grupo, aulas de circuito e avaliação e prescrição do exercício físico.

As fases de intervenção encontram-se divididas em três, observação, coorientação e orientação.

Na fase de observação, realizei a observação das aulas e participei ativamente nas mesmas com o intuito de me ambientar e perceber a dinâmica e as diferentes formas de ensino e liderança dos professores. Esta fase contemplava também o registo de toda a sessão para posterior consulta.

A segunda fase passava pela coorientação de aulas. Nesta fase comecei a ganhar alguma autonomia e a por em prática alguns dos conhecimentos adquiridos durante o curso e aperfeiçoados durante a primeira fase. A aula era supervisionada pelo respetivo instrutor da modalidade.

A terceira fase foi de orientação. Esta fase foi um compactar de todo o percurso, na qual autonomamente, lecionei aulas do início ao fim, fazendo toda a gestão da sessão.

3. Planeamento Anual e Horário de Estágio

O planeamento anual de estágio trata-se de uma declaração de intenções, podendo sofrer alguma alteração. A calendarização e planeamento anual encontra-se no anexo (Anexo 2) onde estão previstas as fases de intervenção, atividades formativas e avaliações.

O horário de estágio segue em anexo (Anexo 3). Este está estruturado com as 12 horas e 30 minutos semanais previstas, em contacto com aulas de grupo e sala de exercício (circuito).

Em suma, neste capítulo foram apresentados aqueles que foram as fases orientadoras durante o meu percurso enquanto estagiária. A fase de observação, orientação e orientação foram pontos importantes e ajustavam-se aos meus objetivos pessoais e dos objetivos da Instituição.

Parte III – Atividades Desenvolvidas

O terceiro capítulo destina-se a um tratamento de informação relativa a todas as áreas em que tive a oportunidade de intervir durante o estágio, aulas de grupo, sala de exercício (Circuito) e avaliação e prescrição de exercício físico.

1. Desportos de Academia

Atualmente são cada vez mais as pessoas que praticam atividade física. Muitos são os autores que referem que a prática de A.F melhora a qualidade de vida dos praticantes quer a nível físico, psicológico e social.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), *“a atividade física é definida como “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia”.*

“A atividade física tem sido muito valorizada, atualmente por diversos fatores que interferem na qualidade de vida, como o stress, questões ligadas ao sedentarismo, má alimentação, entre outros. Esses fatores fazem com que as pessoas busquem alternativas capazes de minimizar tais danos” (Tahara, 2013).

A procura de atividades de lazer é cada vez maior. A preocupação com a imagem faz com que os ginásios tenham cada vez mais adesão.

De acordo com Sobral (1996, citado por Moutão et al., 2012) *“temos assistido nos últimos anos a uma exaltação universal do conceito de aptidão física e à emergência de novas práticas corporais que evocam a realização de um ser ativo e saudável. Na origem destes comportamentos encontramos novas atitudes, públicas e privadas, em relação à saúde e ao bem-estar e uma cultura do corpo em completa rutura com o passado recente. Este fenómeno reveste uma expressão muito acentuada nas sociedades ocidentais de tipo industrial, sobretudo entre as populações urbanas que se espelha na popularização dos centros de fitness, vídeos de treino e equipamentos pessoais de exercício”.*

O conceito de *“fitness”* como referi anteriormente torna-se cada vez mais difícil de definir. Segundo Barbanti (1994), *“fitness é um termo bem amplo que denota o estado dinâmico que permite à pessoa satisfazer suas próprias necessidades, tais como a estabilidade mental e a emocional, a consciência e a adaptação social, a fibra moral e espiritual, e a saúde orgânica consistente com a sua hereditariedade”.*

Os ginásios vêm ocupando um espaço cada vez maior na sociedade (Marcellino, 2003). “*Estão associados ao movimento de procura de harmonia, de bem-estar físico e psicológico pelas pessoas que desejam um corpo mais saudável e mais bonito*” (Correia, 2006). São definidos como uma “*Entidade de Condicionamento Físico, iniciação e Prática Desportiva de Cunho Privado*” (Capinussú, 2006).

Realço desta forma que as modalidades relacionadas com o *fitness* têm adquirido cada vez mais adeptos e isso reflete-se na crescente adesão a ginásios e *health clubs*.

Para o desenvolvimento deste trabalho são necessários instrutores e técnicos especializados, e que estejam ligados a uma formação no âmbito da fisiologia, biomecânica, avaliação e prescrição do exercício físico, nutrição e suplementação, anatomia, entre outras. É necessário a criação e intervenção de instituições organizacionais como o *American Council on Exercise* (ACE), o *American College of Sports Medicine* (ACSM), a *American Fitness & Aerobic Association* (AFAA), *Internacional Dance & Exercise Alliance* (IDEA), que são algumas das entidades responsáveis pela investigação e desenvolvimento de programas específicos para este mercado.

Os ginásios cada vez mais procuram abranger o maior número de pessoas e desta forma procuram criar uma maior variedade de modalidades que vá ao encontro do objetivo do cliente.

As salas de exercício, após alguns meses, tornam-se uma rotina para os clientes, e desta forma, as aulas de grupo são vistas como um complemento, uma vez que estas possuem uma maior variedade de exercícios, dinâmicos e divertidos, com diferentes materiais e níveis de intensidade.

O Ginásio FFitness Woman & Spa tem investido num vasto conjunto de modalidades que permitam satisfazer todas as necessidades das suas clientes. Contudo, como é uma instituição cujo conceito é feminino, assenta numa oferta que consiste em circuitos de treino cardiovascular, utilizando máquinas hidráulicas e com uma duração aproximada de 30 minutos.

2. Atividades Desenvolvidas – Sala de Exercício e Aulas de Grupo

Durante o período que estagiei no FFitness, cumpri todas as fases que me foram propostas (orientação, coorientação e orientação).

Realizei a observação de treze aulas de grupo: quatro de *Cross-Training*, duas de *Cycling*, uma de *Cycling-Training*, duas de *Pump*, uma de Mobilidade, uma de *Zumba*, uma de *Jump* e uma de Circuito *Step*. Na sala de exercício (circuito) observei doze aulas: duas de Barriga *Killer*, uma de *FFitness*, duas de *FFCross*, duas de Super Glúteos, uma de GAP, uma de Circuito *Training*, uma de *Fitball*, uma de Mobilidade e uma de *Pump*.

Nas aulas de grupo coorientei seis aulas: cinco de *Cross-Training* e uma de *Cycling*. Na sala de exercício (circuito) coorientei sete aulas: uma de *FFCross*, uma de Super Glúteos, duas *FFitness*, uma de Barriga *Killer*, uma de *Pump* e uma de *Bootcamp*

Por último, orientei oito aulas de grupo: cinco aulas de *Cross-Training*, uma de *Cross-Cycling*, uma de *Cycling* e uma de Localizada. Na sala de exercício orientei trinta e três aulas de circuito: quatro *Bootcamp*, três *FFCross*, quatro *FFitness*, quatro Super Glúteos, três Barriga *Killer*, uma *Jump*, três *Fitball*, duas Mobilidade, quatro *Pump*, três GAP, duas *Step*.

Para uma melhor observação do que foi referido apresento a tabela 5 e a tabela 6.

Tabela 5 - Fases de intervenção – Aulas de Grupo

Sessão / Fases de	Aulas de Grupo									<u>Total</u>
	Cross-Training	Cycling	Localizada	Cross-Cycling	Jump	Pump	Mobilidade	Zumba	Circuito Step	
Observação	4	2	1	1	2	1	1	1	13
Coorientação	5	1	6
Orientação	5	1	1	1	8

Tabela 6- Fases de intervenção – Sala de Exercício

Sessão / Fases de intervenção	Aulas Sala de Exercício (circuito)												
	Bootcamp	FFitness	GAP	Circuito Training	Barriga Killer	FFCross	Mobilidade	Pump	Jump	Super Glúteos	Fitball	Circuito Step	<u>Total</u>
Observação	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	13
Coorientação	1	2	1	1	1	1	7
Orientação	4	4	3	3	3	2	4	1	4	3	2	33

Para a realização do presente relatório selecionei dois exemplos das fichas de observação que realizei na fase inicial do estágio e quatro exemplos de planos de aulas que se referem às duas últimas fases do estágio (coorientação e orientação), sendo um de sala de exercício e outro de aula de grupo.

Fase de observação: uma ficha de observação e reflexão da aula de grupo de *Cross-Training* (Anexo 4) e uma ficha de observação e reflexão da sala de exercício, sendo o tema “Circuito *FFitness*” (Anexo 5);

Fase de coorientação: um plano da aula de grupo de *Cycling* (Anexo 6) e um plano da sala de exercício, sendo o tema “Circuito *FFCross*” (Anexo 7);

Fase de orientação: um plano da aula de grupo de *Cross-Training* (Anexo 8) e um plano da sala de exercício, sendo o tema “Circuito GAP” (Anexo 9).

Durante o estágio realizei um registo de presenças mensais, que tinha como objetivo controlar o número de horas de contacto com a entidade de estágio. No total efetuei 427 horas.

Para uma melhor observação apresento a tabela 7.

Tabela 7 - Registo de presenças do estagiário na instituição

Mês	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	<u>Total</u>
Horas	38	26	50	50	51	59	67	58	28	427

3. Atividades Desenvolvidas – Avaliação e Prescrição do Exercício Físico

A prática de atividade física pretende trazer o máximo de benefícios e o mínimo de riscos possíveis. Para que estes riscos sejam reduzidos é necessário que o praticante efetue uma atividade adequada a o que se pressupõe uma correta avaliação.

As avaliações físicas têm como principal objetivo obter um conhecimento mais pormenorizado dos utentes, sobretudo no que diz respeito ao seu historial clínico e de atividade física. É importante, numa primeira avaliação que o profissional de exercício submeta o cliente a um questionário de saúde.

“O profissional do exercício deve submeter os clientes a uma triagem antes de iniciar um programa de exercício. Todos os novos clientes devem ser submetidos a uma triagem para fatores de risco e/ou sintomas de doenças cardiovasculares, pulmonares e metabólicas assim como certas condições (gravidez, lesão ortopédica) que podem ser agravadas pelo exercício” (ACSM,2010).

A estratificação dos riscos deve ser a primeira avaliação a ser realizada aos novos clientes. De seguida, o profissional de exercício deverá realizar a avaliação da composição corporal, avaliação cardiovascular e aptidão muscular.

Segundo ACSM (2010), *“a ordem recomendada para a realização das avaliações é a seguinte (I) frequência cardíaca em repouso; (II) pressão arterial em repouso; (III) composição corporal; (IV) Avaliação cardiovascular e (V) aptidão muscular”*.

As avaliações realizadas no ginásio FFitness Woman & Spa têm uma duração aproximada de 15 minutos e são realizadas por instrutores qualificados. Numa fase inicial é realizado um pequeno questionário que tem como objetivo averiguar se houve a ocorrência de algum episódio que indique problemas que coloquem em risco a integridade física da pessoa. Após a fase inicial, é realizada a avaliação da composição física da cliente através da avaliação dos perímetros e de bioimpedância.

“A bioimpedância trata-se de um método portátil, rápido e não causa qualquer desconforto. Este método é baseado na natureza de condução de uma corrente elétrica aplicada ao organismo” (Barata, 1997).

A ausência de material adequado e os limitados recursos existentes, apenas permite aos instrutores realizar este tipo de avaliações.

No plano da avaliação e prescrição do exercício físico realizei avaliações físicas a três clientes, não realizando a prescrição de treinos individualizados devido a metodologia utilizada pela instituição.

Numa primeira fase realizei uma ficha de identificação do indivíduo, assim como um questionário de estratificação de riscos para saber se a cliente tinha algum fator de risco ou limitação física. De seguida realizei a avaliação dos perímetros musculares e a composição corporal foi avaliada através de bioimpedância.

Uma vez que não existe uma prescrição individualizada de treino, realizei o acompanhamento das três clientes realizando avaliações físicas periódicas, aproximadamente três em três meses e realizando um registo de assiduidade diário e das aulas que estas frequentaram durante o período de avaliação.

Como exemplo para o relatório de estágio, coloco a ficha de identificação do indivíduo A, assim como a ficha de avaliação da composição corporal e a ficha de controlo da assiduidade (Anexo 10).

Em anexo encontram-se as informações das avaliações e respetivas fichas de assiduidade dos indivíduos B (Anexo 11) e indivíduo C (Anexo 12).

3.1. Ficha de Identificação Individuo A

A presente ficha é composta pelos dados pessoais do individuo avaliado. A ficha de identificação é preenchida pela cliente no primeiro momento de avaliação.

Tabela 8- Ficha de identificação do Individuo A

Nome	Individuo A
Idade	29
Data de nascimento	13-05-1986
Localidade	Guarda
Prática de Ginásio	3 Meses
Data de Inicio	23-10-2014
Passado Desportivo	
Hidroginástica	
Presente Desportivo	
Ginásio	
Lesões	
.....	

3.2. Questionário para a estratificação de riscos Individual

O questionário para a estratificação de riscos do individuo A encontra-se em anexo (Anexo 10) e está dividido por três partes:

- Objetivos;
- Questionário de saúde;
- Estratificação de riscos.

3.3. Ficha de Avaliação da Composição Corporal Individuo A

A ficha de avaliação da composição corporal do individuo A encontra-se em anexo (Anexo 10). Os dados avaliados foram os seguintes: idade; altura (m); peso (kg); IMC; % massa gorda; % total de água corporal; massa muscular; nível de avaliação

física; massa óssea; taxa metabólica basal; idade metabólica; nível de gordura visceral; % de gordura corporal; massa muscular e perímetros musculares.

3.4. Ficha de assiduidade Indivíduo A

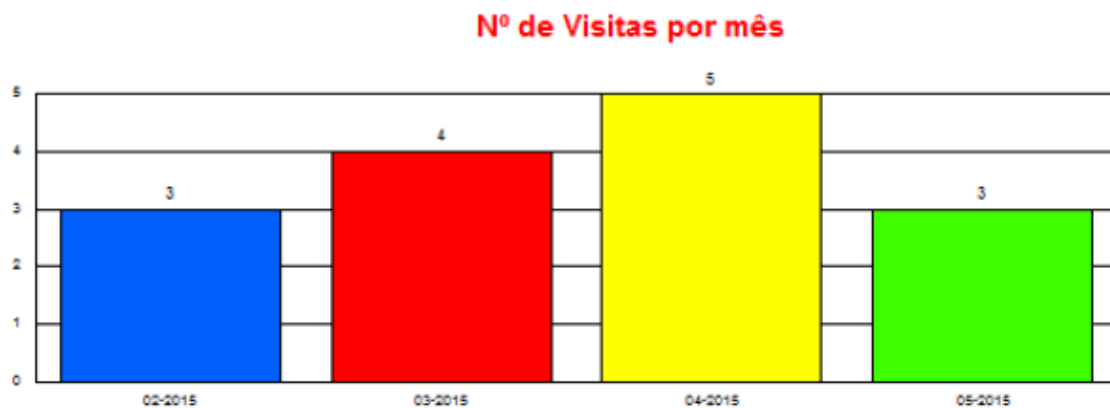
A ficha de assiduidade tem como objetivo controlar a assiduidade da cliente. O registo é efetuado através de um cartão que tem como finalidade registar a hora de entrada e saída do ginásio.

As tabelas 9 e 10 representam o registo de presenças do Indivíduo A de outubro de 2014 a maio de 2015.

Tabela 10 - Ficha de Assiduidade do Indivíduo A de outubro a fevereiro



Tabela 9 - Ficha de Assiduidade do Indivíduo A de fevereiro a maio



3.5. Ficha de controlo assiduidade Individuo A

A ficha de controlo de presenças tem como objetivo controlar a assiduidade da cliente tendo em conta as aulas que esta frequentou durante o período de avaliação (Anexo 10).

3.6. Resultados

As avaliações que realizei para o Individuo A, B e C seguiram a mesma metodologia utilizada pelo ginásio FFitness Woman & Spa. De seguida serão apresentados os resultados dos diferentes momentos de avaliação dos indivíduos.

A avaliação da composição corporal foi constituída por vários dados antropométricos. Para a realização das avaliações usei a balança de bioimpedância.

Analisando os dados (Tabela 11), verifica-se que o individuo A obteve uma melhoria significativa desde do primeiro momento de avaliação.

Tabela 11 - Avaliação da composição corporal Individuo A

Data da Avaliação	1º Momento – 23-10-2014	2º Momento – 15-04-2015
Idade	28	28
Altura	167cm	167cm
Peso Corporal	70,7 kg	67,3 kg
IMC	25,3	24,1
% Massa Gorda	38,2 %	37.3%
Massa Muscular (kg)	41,5 kg	40,1 kg
% Água	46%	46.5 %
Nível de Avaliação	2.00	2.00
Massa Óssea	2.20	2.20
Taxa Metabólica Basal	1372.00	1327.00
Idade Metabólica	43.00	43.00
Nível de Gordura Visceral	4.5	4.00

Em relação ao peso corporal, o indivíduo perdeu 3.4 kg. O objetivo da cliente é perder massa gorda, nesse sentido, podemos observar que após realizar a primeira avaliação perdeu 0.9 % de M.G. Contudo, diminui a massa muscular em 1.4 kg.

Segundo o ACSM (2010), “a classificação do risco de doença com base no IMC encontra-se dividido na seguinte escala: *Peso Inferior ao Normal/Insuficiente (<18.5; Normal (18.5 - 24.9); Sobrepeso (25.0 - 29.9 “risco moderado”); Nível I Obesidade (30.0 – 34.9 “risco elevado”); Nível II Obesidade (35.0 – 39.9 “risco muito elevado); Nível III Obesidade (>40 “risco extremamente elevado”)*”.

Observando estes dados verifica-se que o indivíduo A no primeiro momento encontrava-se com sobrepeso (25.3 IMC) sendo o risco de doença moderado, após o segundo momento de avaliação verifica-se uma diminuição (24.1 IMC) e consequentemente uma diminuição do risco de doença.

Tendo em conta a avaliação dos perímetros musculares não foram observadas alterações significativas entre o primeiro momento de avaliação e o segundo. Contudo, um dos dados mais importantes observados (Tabela 12) é o Índice Cintura-Anca.

Tabela 12 - Avaliação dos perímetros musculares Indivíduo A

Data da Avaliação	1º Momento – 23-10-2014		2º Momento – 15-04-2015	
Perímetro Peito	97 cm		95 cm	
Perímetro Costas	110 cm		109 cm	
Perímetro Cintura	79 cm		79 cm	
Perímetro Anca	102 cm		101 cm	
Perímetro Geminal Esq / Dir	37 cm	38 cm	37 cm	36 cm
Perímetro Coxa Esq / Dir	49 cm	47 cm	53 cm	53 cm
Perímetro Tricep Esq / Dir	28 cm	28 cm	28 cm	29 cm
Perímetro Bicep Esq / Dir	31 cm	31 cm	30 cm	30 cm
Perímetro Bicep contr Esq / Dir	31 cm	31 cm	30 cm	30 cm
Perímetro Antebraço Esq / Dir	21 cm	22 cm	22 cm	22 cm
Índice cintura- anca	0.77		0.78	

Segundo o ACSM (2010), “a relação cintura- anca é uma relação que representa melhor a distribuição do peso corporal e, talvez, da gordura corporal. O padrão de distribuição do peso corporal é reconhecido como um importante prognosticador dos riscos da obesidade para a saúde”.

Observando a tabela 12, verifica-se a existência de um aumento do índice cintura-anca desde do primeiro momento de avaliação (0.01). Contudo, o individuo encontra-se nos parâmetros normais (0.78), uma vez que o valor considerado de risco segundo o ACSM para mulheres é quando a relação cintura-anca é superior a 0.86.

Analisando os dados (Tabela 13), verifica-se que o individuo B obteve uma melhoria significativa desde do primeiro momento de avaliação até ao terceiro momento. Contudo, do 1º momento para o 2º verifica-se que alguns dos resultados pioraram.

Tabela 13 - Avaliação da composição corporal Individuo B

Data da Avaliação	1º Momento – 30-10-2014	2º Momento – 15-01-2015	3º Momento – 20-03-2015
Idade	45	46	46
Altura	164 cm	164 cm	164 cm
Peso Corporal	66 kg	67 kg	64.7 kg
IMC	24.5	24,9	24.0
% Massa Gorda	34.10 %	33.7%	29.1
Massa Muscular (kg)	41,3 kg	42.1 kg	43.5
% Água	48.4%	48.7 %	52.0 %
Nível de Avaliação	2.00	5.00	5.00
Massa Óssea	2.20	2.30	2.30
Taxa Metabólica Basal	1316.00	1339.00	1365.00
Idade Metabólica	46.00	45.00	34.00
Nível de Gordura Visceral	5.50	6.00	5.00

1º e 2º Momento de avaliação:

Em relação ao peso corporal, o individuo aumentou 1 kg. O objetivo da cliente é perder massa gorda, nesse sentido, podemos observar que após realizar a primeira avaliação perdeu 0.4 % de M.G. Contudo, aumentou 0.4 o valor do IMC. No que diz respeito à massa muscular aumentou 0.8 kg.

2º e 3º Momento de avaliação:

Em relação ao peso corporal, o indivíduo perdeu 2.3 kg. Podemos observar que após realizar a segunda avaliação perdeu 4.6 % de M.G, assim como diminuiu em 0.9 o valor do IMC. No que diz respeito à massa muscular aumentou 1.4 kg.

Tendo em conta a avaliação dos perímetros musculares (Tabela 14), observa-se alterações significativas entre o primeiro momento de avaliação e o terceiro, mais propriamente no perímetro das costas, cintura e anca.

Tabela 14 - Avaliação dos perímetros musculares Indivíduo B

Data da Avaliação	1º Momento – 30-10-2014		2º Momento – 15-01-2015		3º Momento – 20-03-2015	
Perímetro Peito	93 cm		94 cm		92 cm	
Perímetro Costas	106 cm		108 cm		105 cm	
Perímetro Cintura	87 cm		88 cm		85 cm	
Perímetro Anca	97 cm		99 cm		96 cm	
Perímetro Geminal Esq / Dir	34 cm	34 cm	35 cm	35 cm	36 cm	36 cm
Perímetro Coxa Esq / Dir	46 cm	47 cm	48 cm	47.5 cm	49 cm	48 cm
Perímetro Tríceps Esq / Dir	29 cm	30 cm	30 cm	31 cm	30 cm	31 cm
Perímetro Bíceps Esq / Dir	31 cm	31 cm	32 cm	33 cm	32 cm	33 cm
Perímetro Bíceps contr Esq / Dir	33 cm	32.5 cm	34 cm	33.5 cm	35 cm	34 cm
Perímetro Antebraço Esq / Dir	23 cm	24 cm	24 cm	25 cm	24.5 cm	25.5 cm
Índice cintura- anca	0.90		0.89		0.89	

1º e 2º Momento de avaliação:

Verifica-se um aumento de 2 cm do perímetro das costas, em relação ao perímetro da cintura aumentou 1 cm e o perímetro da anca também aumentou 2 cm. O principal indicador de risco observado na tabela 12 é o perímetro da cintura.

Segundo ACSM (2010), “o risco para a saúde é elevado quando a circunferência da cintura é superior ou igual 88 cm para as mulheres”. Assim sendo, verificamos que o indivíduo B no segundo momento de avaliação encontra-se com um indicador de risco elevado para a saúde.

2º e 3º Momento de avaliação:

Verifica-se uma diminuição de 3 cm do perímetro das costas, em relação ao perímetro da cintura diminui 3 cm e o perímetro da anca também diminui 3 cm. Em relação ao indicador de risco observado na 1º para a 2º avaliação, verifica-se uma diminuição significativa de 3 cm, o que reduz o nível de risco para a saúde.

Observando o índice cintura-anca desde do primeiro momento de avaliação verificamos uma diminuição de (0.01). Contudo, o indivíduo encontra-se com um valor considerado de risco (0.89) segundo o ACSM.

Analisando os dados (Tabela 15), do indivíduo C não se verificou uma melhoria significativa desde do primeiro momento de avaliação. Em relação ao peso corporal, o indivíduo perdeu 1 kg. O objetivo da cliente é manter a aptidão física em geral.

Tabela 15 - Avaliação da composição corporal Indivíduo C

Data da Avaliação	1º Momento – 24-11-2014	2º Momento – 27-04-2015
Idade	53	53
Altura	159 cm	159 cm
Peso Corporal	66.5 kg	65.5 kg
IMC	26.3 kg	25.9 kg
% Massa Gorda	43.0 %	43.3 %
Massa Muscular (kg)	36 kg	35.2 kg
% Água	41.4 %	41.2 %
Nível de Avaliação	2.00	2.00
Massa Óssea	1.90	1.90
Taxa Metabólica Basal	1189.00	1170.00
Idade Metabólica	68.00	68.00
Nível de Gordura Visceral	9.00	8.50

Podemos observar que após realizar a primeira avaliação aumentou 0.3 % de M.G e diminui a massa muscular em 0.8 kg. O IMC diminui 0.4 %, contudo, o individuo C encontra-se com sobrepeso segundo o ACSM, sendo um indicador de risco moderado.

Tendo em conta a avaliação dos perímetros musculares (Tabela 16), não foram observadas alterações significativas entre o primeiro momento de avaliação e o segundo.

Tabela 16 - Avaliação dos perímetros musculares Individuo C

Data da Avaliação	1º Momento – 24-11-2014		2º Momento – 27-04-2015	
Perímetro Peito	91 cm		91 cm	
Perímetro Costas	103 cm		103 cm	
Perímetro Cintura	82 cm		81 cm	
Perímetro Anca	103 cm		102 cm	
Perímetro Geminal Esq / Dir	35 cm	35 cm	35 cm	35 cm
Perímetro Coxa Esq / Dir	47 cm	44 cm	46 cm	44 cm
Perímetro Tríceps Esq / Dir	30 cm	30 cm	29 cm	29 cm
Perímetro Bíceps Esq / Dir	32 cm	32 cm	31 cm	31 cm
Perímetro Bíceps contr Esq / Dir	32 cm	32 cm	31 cm	31 cm
Perímetro Antebraço Esq / Dir	23 cm	22 cm	22 cm	22 cm
Índice cintura- anca	0.80		0.79	

Em suma, após a análise dos dados correspondentes às avaliações realizadas aos indivíduos A, B e C, pode verificar que á exceção do indivíduo C ocorreu uma melhoria significativa dos dados avaliados nos diferentes momentos de avaliação realizados.

É importante para os profissionais do exercício perceber as alterações que ocorrem com a prática atividade física, e nesse sentido é importante avaliar a composição corporal e a aptidão física dos praticantes.

Segundo Barata (1997) *“independentemente do contexto, idade, sexo ou raça, é cada vez mais importante avaliar a composição corporal periodicamente já que, em muitas circunstâncias, razões estéticas e desempenhos atléticos não são compatíveis*

com a saúde, importando para o efeito evitar desvios relativamente a uma composição corporal saudável”.

Apesar de não ter efetuado a prescrição de um treino individualizado para os indivíduos avaliados, procurei realizar um acompanhamento dos mesmos criando um registo de assiduidade dos mesmos assim como o registo das aulas que realizavam.

Como referi anteriormente, os recursos materiais que a instituição possui para a realização de avaliações são limitados, sendo apenas possível avaliar a composição corporal através de bioimpedância e perímetros musculares.

É importante ter algum cuidado na análise dos resultados, uma vez que estes não vão de encontro à revisão da literatura.

No que diz respeito ao Indivíduo A, fatores como alterações biológicas, metabólicas, alteração inconsciente dos hábitos alimentares ou stress podem ter contribuído para o decréscimo dos dados obtidos (Tabela 11 e 12).

4. Atividades Desenvolvidas – Projeto para a Promoção da Atividade Física

No âmbito da unidade curricular Estágio, estava previsto a organização de um projeto que promovesse a atividade física. Como tema do meu projeto escolhi “FFitness- Open Day 2015”.

Este projeto é baseado no conceito “*Open Day*” (dia aberto) já organizado por várias cadeias de ginásios a nível nacional e tem como objetivo promover a prática de exercício físico e proporcionar á população da Guarda um dia no qual qualquer pessoa pode participar nas aulas que se irão realizar.

Contudo, este evento possui uma grande diferença dos “*Open Day*” normalmente realizados. Este seria realizado ao ar livre, sendo um dos principais objetivos promover o *fitness* fora dos locais habituais, neste caso os ginásios.

Apresentei a proposta à direção do ginásio FFitness ao meu supervisor na instituição professor Ricardo Simão e ao meu professor orientador da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, Jorge Casanova.

O projeto foi aprovado pela direção, sendo o dia escolhido para a realização da atividade o dia 9 de junho de 2015, uma vez essa data coincidia com o aniversário do ginásio.

O local onde as aulas se iriam realizar seria o parque exterior do ginásio, sendo que para tal foi necessário solicitar à Câmara Municipal da Guarda autorização para realizar a atividade.

Após uma reunião com a equipa técnica, foi criado um horário com todas as aulas que se iriam realizar e a divulgação da atividade ocorreu através de *flyer* e das redes sociais, tendo sido criado um evento no *facebook* na página oficial do ginásio FFitness Woman & Spa.

Esta atividade decorreu como tinha sido previsto no dia 9 de junho de 2015 entre as 9 e 30 e as 21 horas. Contudo, devido à situação climatérica não foi possível realizar as aulas no exterior do ginásio.

Assim sendo, as atividades decorreram no interior do ginásio FFitness e tiveram uma duração de 30 minutos.

Em suma, apesar dos imprevistos, as aulas decorreram normalmente no interior das instalações do ginásio. O projeto encontra-se neste relatório em anexo (Anexo 13).

Nesta parte do relatório realizei uma reflexão de cada uma das atividades em que participei durante o período de estágio. Todas as atividades referidas contribuíram para eu desenvolver capacidades e adquirir autonomia para colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos.

Reflexão Final

Neste capítulo pretendo fazer uma reflexão final sobre o estágio, realizando uma avaliação do que correu bem e do que poderia ter corrido melhor, assim como se os objetivos foram ou não alcançados e de que formam contribuíram para o meu desenvolvimento enquanto futura profissional de desporto.

Reflexão Final

O meu estágio teve início no dia dois de outubro de 2015 e a instituição que escolhi foi o Ginásio FFitness Woman & Spa – Guarda.

Para a realização do estágio, foram delineados previamente os objetivos a serem cumpridos por parte do estagiário, da instituição acolhedora e do Instituto Politécnico da Guarda.

A partir destes objetivos foram delineadas as fases pelas quais passei para que estas metas fossem alcançadas, sendo eles observação, coorientação e orientação.

Iniciei o meu estágio com a observação e registo das sessões e, em algumas aulas, participei como aluna, para passar pelas mesmas experiências das alunas da instituição. A participação e observação das aulas, ajudou-me a perceber qual a metodologia utilizada pelos instrutores da instituição, assim como tornou mais acessível a minha interação com as clientes da instituição.

Numa primeira fase iniciei apenas observação das aulas na sala de exercício (circuito) e apenas numa fase posterior realizei observação de aulas de grupo.

Ainda na fase de observação, na sala de exercício, já se registava uma significativa evolução estando já a conseguir chegar aos objetivos gerais pretendidos, já noutras, ainda me encontrava na fase da “observação participada”.

Esta fase foi uma fase de adaptação e aquisição de conhecimentos básicos como o funcionamento do Ginásio FFitness e os métodos de trabalho dos professores com quem ia passar o meu tempo enquanto estagiária.

Após duas semanas de observação de aulas na sala de exercício, iniciei a fase de coorientação, onde coorientei várias aulas sempre sob supervisão do instrutor responsável. Nas aulas de grupo iniciei a fase coorientação nas aulas de Cross-Training, sob a supervisão do meu tutor de estágio.

Essas aulas contribuíram bastante para a minha evolução, uma vez que em termos de execução técnica, muitos exercícios são de enorme dificuldade para algumas

alunas, e foi necessário colocar em prática alguns dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso acadêmico nas diferentes unidades curriculares.

A intervenção do meu tutor de estágio foi crucial, os feedbacks e conhecimentos que transmitiu ajudou-me a melhorar e a desenvolver várias capacidades (feedbacks, autonomia), que fizeram com que rapidamente obtivesse a autonomia suficiente para orientar as aulas na sala de exercício (circuito), assim, como algumas aulas de grupo.

No final do primeiro semestre, orientei pela primeira vez uma aula de grupo de Cross-Training. Contudo, os feedbacks, a execução correta de alguns dos exercícios para demonstrar ao cliente a técnica correta do exercício, eram alguns dos pontos a ser melhorados.

No início do segundo semestre, iniciei a fase de orientação em aulas de grupo e na sala de exercício. Foi um complementar de todos os conhecimentos práticos adquiridos no decorrer do primeiro semestre e a resultante de todas as aulas observadas ao longo desse período, colocando em prática as minhas competências técnicas.

Nesta etapa já tinha autonomia para organizar e gerir uma aula do início ao fim, sem ajuda do professor, e consciente das suas dificuldades.

No que diz respeito às avaliações físicas, o supervisor selecionou três indivíduos que durante o período de estágio realiza-se três avaliações físicas a cada um. Contudo, a metodologia utilizada pelo ginásio, apenas permitiu avaliar a composição corporal e os perímetros musculares.

Numa reunião com o meu supervisor na entidade de estágio, questionei-o sobre a fidelidade dos resultados obtidos, uma vez que para a realização do relatório seria necessário realizar uma prescrição individualizada de treino para que no final os resultados das avaliações fossem comparados com o treino prescrito ao cliente. Contudo, e como referido anteriormente, não foi possível realizar a prescrição dos treinos. Futuramente, e tendo em conta o novo projeto do ginásio FFitness, será adquirido o material necessário para a realização de avaliações físicas mais completas e posterior prescrição de exercício físico, permitindo desta forma melhorar o serviço prestado ao cliente, assim como melhorar as condições de trabalho dos instrutores.

Em suma, faço um balanço positivo de todo o meu percurso como estagiária do ginásio FFitness, que veio ao encontro daquilo que eram os meus objetivos e as minhas expectativas iniciais relativamente ao estágio.

Gostaria de ter planeado e orientado mais aulas de grupo, assim como ter realizado mais avaliações da aptidão física, prescrito treinos individualizados e ter realizado a avaliação de todas as componentes físicas.

Desenvolvi capacidades pessoais, no que diz respeito a trabalhar em grupo, capacidade de integração e de me adaptar a novas situações. Em relação às capacidades profissionais, evolui bastante no que diz respeito à forma como intervir com o cliente, a gestão do clima da aula, capacidade de improviso, projeção de voz, entre outras.

De uma forma geral, e fazendo uma avaliação pessoal e como futura profissional do exercício físico, sinto que evolui muito ao longo do meu percurso académico, sendo o estágio um dos momentos de maior importância, uma vez que nesta fase é necessário colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos em algumas unidades curriculares, como por exemplo, Atividades de Academia, Fisiologia do Exercício, Pedagogia, Anatomia, Avaliação e Prescrição do Exercício Físico, Controlo Motor, entre outras.

Referências Bibliográficas

Referências Bibliográficas

Barata, T. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna*. Odivelas: Europress, Editores e Distribuidores de Publicações, Lda.

Barbanti, V. (1994). *Dicionário de Educação Física e Esporte*. São Paulo: Manole.

Capinussú, J. (2006). *Academias de ginástica e condicionamento físico: origens*. Rio de Janeiro: CONFEEF.

Correia, A. (2006). *Manual de Fitness e Marketing: Para a competitividade dos Ginásios de Health Clubs*. Lisboa: Visão e Contextos.

Dantas, E. (2009). *Fitness Saúde e Qualidade de Vida*. Rio de Janeiro: Shape.

Francisco, C. (2006). *Estágio pedagógico na formação inicial de professores : um problema para a saúde*. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Heyward, V. (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício: técnicas avançadas*. Porto Alegre: Artmed.

Marcellino, N. (2003). *Academias de ginástica como opção de lazer*. Taguatinga: Revista Brasileira Ciência e Movimento.

Moutão, J. (2012). *Motivos de prática de atividades fitness em contexto de ginásio e piscina*. Efdeportes.

Tahara, A. (2013). *A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo*. Uberaba.

Thompson, W. (2011). *Recursos do ACSM'S para o personal trainer*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Vasconcelos, P. (2009). *O que é um relatório?* Porto: Faculdade de Ciências - Universidade do Porto.

Anexos

Anexo 1 - Convenção de Estágio

Anexo 2 - Planejamento e Calendarização Anual

Planeamento e Calendarização

Dia	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho	Julho
1					Ano Novo			Aula de circuito	Dia do trabalhador		
2								Aula de circuito			
3				Aulas de grupo		Controlo intermédio DE	Avaliações Físicas	Aula de circuito			
4				Aula de circuito		Aulas de grupo	Aulas de grupo				
5			C. Training e Aula de Circuito	Aulas de grupo		Aula de circuito	Aula de circuito				
6				Aula de circuito		Aulas de grupo	Aulas de grupo		Aula de circuito		
7					Aulas de grupo				Aula de circuito		
8		Ínicio de estágio			Aula de circuito			Avaliações Físicas	Avaliações Físicas		
9		Aula de circuito			Aulas de grupo			Aula de circuito			
10				Aulas de grupo	Aula de circuito			Aula de circuito			
11				Aula de circuito		Aulas de grupo	Aulas de grupo	Aula de circuito			
12			Aulas de grupo	Aulas de grupo		Aula de circuito	Aula de circuito				
13		Aula de circuito	Aula de circuito			Aula de circuito	Aula de circuito		Aulas de grupo		
14		Reunião	cidesd 2014		Aula de circuito				Aula de circuito		
15		Treino Funcional e Aula de circuito	cidesd 2015		Aula de circuito			Aulas de grupo	Aula de circuito		
16		Aula de circuito			Aulas de grupo			Aula de circuito			
17		Aula de circuito		Aulas de grupo	Aula de circuito			Aula de circuito			
18				Aula de circuito		Aulas de grupo	Aulas de grupo				
19			Aulas de grupo	Aulas de grupo		Aula de circuito	Aula de circuito				
20			Aula de circuito	Aula de circuito		Avaliações Físicas	Avaliações Físicas		Aulas de grupo		
21			Aulas de grupo		Avaliações Físicas				Aula de circuito		
22		Treino Funcional e Aula de circuito			Aula de circuito			Avaliações Físicas	Avaliações Físicas		
23		Aula de circuito			Aulas de grupo			Aula de circuito			
24		Congresso de Pedagogia		Natal							
25		Congresso de Pedagogia		Natal		Aulas de grupo	Aulas de grupo	25 de Abril			
26			Aula de circuito			Aula de circuito	Aula de circuito				
27			Feriado Municipal			Aulas de grupo	Aulas de grupo		Aulas de grupo		
28					Aulas de grupo				Aula de circuito		
29		C.Training e Circuito			Aula de circuito			Aulas de grupo	Aulas de grupo		
30		Entrega do PIE; Aula de circuito			Avaliações Físicas			Aula de circuito			
31		Cycling; Hiit Core		Ano Novo							

Reunião com orientador	Observação	Estágio (aulas a definir)
Reunião com Tutor	Coordenação	Feriado
Formações/Congressos	Orientação	Controlo intermédio DE

Anexo 3 - Horário de Estágio



Nome do estagiário(a): Diana Rosa Fernandes Alves

Horário de Estágio					
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado
			09:30 H-13:30 H Diana		
					10:00 H- 12:00 H Rotativo
				15:30 H-21:00 H Diana	
		18:00 H-21:00 H Diana			

Número total de horas semanais: 12 horas e 30 minutos ou 14 horas e 30 minutos

Nota: A carga horária semanal estabelecida é de 12 horas e 30 minutos, sendo que de quinze em quinze dias, o estagiário encontra-se em regime rotativo efetuando mais duas horas ao sábado.

Anexo 4 - Ficha de Observação e Reflexão da aula de grupo “Cross-Training”

FICHA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Nº1

ATIVIDADE	N.º DE ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DATA E HORA	INSTRUTOR
C.Training	8	FFitness Woman & Spa, Guarda	Bicicletas; Step; Barras; Pesos; Colchões; TRX; Wellness Ball; Grip; Kettlebells; Corda de treino; Lebert; Lebert Barreiras; Cronómetro.	15-10-2014 - 18:30 Horas	Ricardo Simão

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Cumprimento aos alunos no início da aula	X			Saudou todas as alunas.	
Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento			X	Não se observou a presença de novas alunas.	
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início	X			O instrutor indica quais os objectivos.	
Apresenta extensão dos conteúdos (para a aula seguinte) no final da aula			X	Não houve qualquer diálogo acerca da continuação da aula seguinte.	

PLANO E DOMÍNIO DA AULA					
Aula preparada (existência de plano de aula) e treinada	X			Verificou-se a existência de um plano de aula em papel ou suporte digital.	
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)			X	Não foram observados.	
Confiança e segurança durante o ensino	X			Ensino simples e bastante claro para quem estava a realizar a aula.	
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)			X	Não foram observados.	

GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA					
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido	X			O instrutor chegou primeiro à sala e preparou, previamente, o material necessário.	
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado	X				
COMUNICAÇÃO					
Comunicação de forma clara e precisa	X				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	X				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X				

Ajuste da entoação da voz ao ênfase que pretende apresentar, utilizando inflexões de voz				Consoante a intenção pretendida (humor, corrigir, apresentar)	
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X				
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão dos alunos	X				
Demonstração de entusiasmo nos momentos específicos do exercício	X				
Utilização específica de vocabulário	X				
Utilização de vários canais de comunicação (verbal e não-verbal)	X				
Contacto visual (olhar nos olhos) durante a comunicação com os alunos	X			Além de contacto visual, demonstrava sempre sorrisos e bom humor.	

DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO

Colocação adequada dos alunos na sala	X				
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos	X			O instrutor colocou-se no centro da sala, á frente dos alunos.	
Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção	X			Uma vez que a sala de aula não é de grandes dimensões, o instrutor possui uma boa visibilidade de todos os alunos.	

Utilização de comunicação gestual não-verbal	X				
INSTRUÇÃO					
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X			Avisou previamente qual o exercício a realizar.	
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X				
Apresentação do objectivo do exercício	X			O instrutor apresentou os objetivos de cada exercício a realizar (grupos musculares).	
Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta, com planos de movimento virados para os alunos	X			Antes dos exercícios realizou a demonstração dos exercícios com respetivos pontos críticos.	
Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas	X				
Correção da Postura Corporal	X			Dirigia-se ao local onde se encontrava o aluno e corrigia. Utilizava várias formas de correção (oral ou pelo toque).	
Elogios aos alunos	X				
Questionamento aos alunos (com o objectivo de controlar a aquisição de conhecimentos)			X	Não houve qualquer tipo de questionamento ao longo da aula.	

CLIMA					
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X				
Utilizar o nome dos alunos	X			Chama as pessoas pelo nome para motivar, corrigir e ajudar.	
Pressionar para empenhamento no esforço	X			Discursa no sentido de não desistir da atividade	
Estar atento às intervenções dos alunos	X			Prestou atenção, de um modo geral, a todos os comportamentos dos alunos.	
Utilizar vocabulário positivo	X				
Demonstrar dinamismo e energia	X			Bastante enérgico e dinâmico. Movimenta-se bastante pela sala e motiva os alunos individualmente	
Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento)	X				
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)			X		
FIM DA AULA					
Despedida aos alunos no final da aula	X				
Motivação no final da aula para a aula seguinte	X				
Dá abertura para os alunos retirarem dúvidas no final da aula	X				

Relatório da aula “Cross-Training”

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio, foi sugerida a observação de aulas orientadas por outros instrutores da instituição de estágio, para que o aluno tenha uma melhor percepção de metodologias de ensino, de trabalho, pedagogia e ética.

A observação faz referência a uma aula de Cross-Training, excelente no que respeita a instrução, feedbacks, interação, entre outros.

A aula consiste em alternar exercícios aeróbios e localizados, com o objetivo de manter os batimentos cardíacos num nível de intensidade aeróbia e realizar exercícios localizados. É baseada na área do treino funcional. É baseada na área do treino funcional, utilizando o método “Tabata”.

Foi constituída por 6 séries de 8 exercícios diferentes (cada exercício tinha a duração de 45 segundos treino de alta intensidade e 15 segundos de descanso). O tempo de descanso entre séries era de 2 minutos. A troca de exercício ocorria após o sinal sonoro.

A aula foi observada numa quarta-feira (15 de outubro de 2014), pelas 18h30, foi orientada pelo instrutor Ricardo Simão e teve a presença de 8 alunas. A duração da mesma foi de aproximadamente 45 minutos. O aquecimento teve a duração de 10 minutos e foi realizado nas bicicletas.

Para que fosse possível a realização do respetivo relatório, recorreu-se à observação direta da aula.

Aspetos positivos observados durante a aula:

- Aula conhecida por ser bastante intensa, dinâmica;
- Instrutor divertido e com excelentes formas de comunicação;
- Excelentes formas de motivação, aumento de intensidade, interação;
- Grande diversidade de exercícios, utilizando vários materiais diferentes;
- Trata as pessoas pelo nome e conhece todos os alunos;
- Adapta os exercícios reduzindo ou retirando, por completo a carga por forma a tornar a execução menos complexa e mais segura;
- Movimenta-se pela sala;
- Dirige-se às pessoas a fim de dar feedbacks ou realizar a correção da postura da respetiva aluna;

- Um grande fator positivo é o facto de ser bastante exigente e rigoroso não deixando que as pessoas desistam;

No que respeita a aspetos que possam ser melhorados:

- O facto de serem várias alunas e um só instrutor dificulta a intervenção imediata do mesmo de forma a corrigir a postura da aluna;
- O nível de exigência técnico de alguns exercícios não se adequa á condição física de algumas das alunas;

Assim, é possível concluir que se trata de uma aula dinâmica, constituída por exercícios com diferentes níveis de intensidade, motivação e boa disposição.

**Anexo 5 - Ficha de Observação e Reflexão da sala de
exercício “Circuito FFitness”**

Ficha de Observação Nº8

ATIVIDADE	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DATA E HORA	INSTRUTOR
FFitness	FFitness Woman & Spa, Guarda	Bicicleta, cones, arcos, escada de coordenação, barras, step, discos, bola de esponja.	05-02-2015 19:30 Horas	Ricardo Simão

ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado
INÍCIO			
Cumprimento ao aluno no início da aula	X		
Apresentação do instrutor ao novo aluno e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento	X		
Apresentação do conteúdo do treino (contexto e objetivos) no início	X		
Apresenta extensão dos conteúdos (para o treino seguinte) no final da sessão			X
PLANO E DOMÍNIO DO TREINO			
Aula preparada (existência de plano de aula) e treinada	X		
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)	X		
Confiança e segurança durante o ensino	X		
INSTRUÇÃO			
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X		
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X		
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X		
Apresentação do objetivo do exercício	X		
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento	X		

Correção da Postura Corporal	X		
Elogio ao cliente	X		
Questionamento ao cliente (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)			X
FIM DA AULA			
Despedida no final da aula	X		
Motivação no final do treino para o treino seguinte	X		

Relatório Nº 8

Circuito: FFitnes

Objetivo: melhorar a coordenação motora e a agilidade

Data: 05-02-2015

Hora: 19:30 Horas

Instrutor: Ricardo Simão

Duração: 45 min

Material: Bicicleta, cones, arcos, escada de coordenação, barras, step, discos, bola de esponja.

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio, foi sugerida a observação de aulas orientadas por outros instrutores da instituição de estágio, para que o aluno tenha uma melhor percepção de metodologias de ensino, de trabalho, pedagogia e ética.

A sala de exercício da instituição utiliza o método de circuito uma vez que o tipo de treino é intervalado (máquinas hidráulicas e exercícios de alta intensidade).

A observação faz referência a uma aula de Circuito de FFitnes, excelente no que respeita a instrução, feedbacks, interação, entre outros.

É um treino de treino funcional e por isso de alta intensidade, treinando a parte cardiorrespiratória e também a parte muscular.

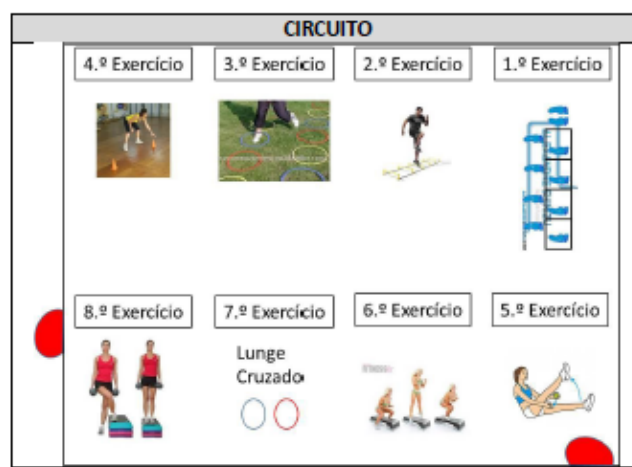
Neste dia a cliente começou por realizar um aquecimento de dez minutos na bicicleta, passando depois ao circuito propriamente dito. Realizava quatro trocas nas máquinas (hidráulicas) e em seguida dirigia-se para o centro da sala, para realizar os quatro exercícios de “FFitnes”.

O circuito era constituído por 3 séries, cada uma constituída por 8 exercícios diferentes (cada exercício tinha a duração de 45 segundos treino de alta intensidade) e 8 máquinas (duração de 45 segundos). A troca de exercício ocorria após o sinal sonoro.

No final das 3 séries, a cliente realizou durante cinco minutos uma série de exercícios de alongamentos acompanhada do instrutor.

Plano da aula observada

FASE PRINCIPAL			
T'	IMAGEM	EXERCÍCIO	OBJETIVOS
45"	Máquina	Flexão/Extensão Abdominais	
45"	Máquina	Prensa de Peito	
45"	Máquina	Adutores/Abdutores	
45"	Máquina	Prensa de Ombros	
4 X 45"		Ver circuito de exercícios em baixo	
45"	Máquina	Prensa de Pernas	
45"	Máquina	Aberturas	
45"	Máquina	Extensão de Pernas	
45"	Máquina	Bíceps/Tríceps	
4 X 45"		Ver circuito de exercícios em baixo	



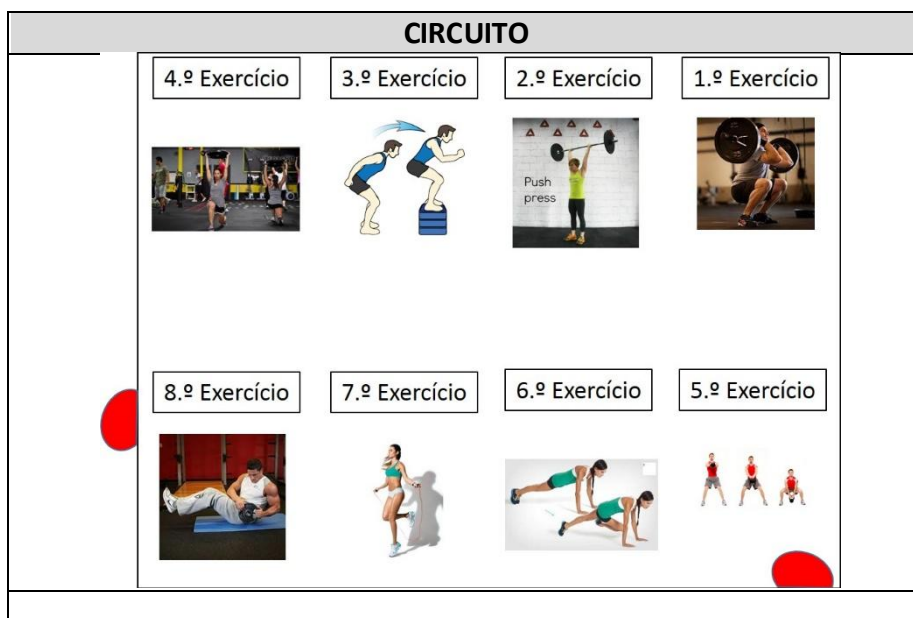
Aspetos positivos observados durante o treino:

- Treino intenso e dinâmico;
- Instrutor divertido e com excelentes formas de comunicação;
- Excelentes formas de motivação, aumento de intensidade, interação;
- Grande diversidade de exercícios, utilizando vários materiais diferentes;
- Adapta os exercícios reduzindo ou retirando, por completo a carga por forma a tornar a execução menos complexa e mais segura;
- Dirige-se à cliente a fim de dar feedbacks ou realizar a correção da postura;
- Um grande fator positivo é o facto de ser bastante exigente e rigoroso não deixando que a cliente desista;
- Capacidade de improviso.

**Anexo 6 - Plano da aula de grupo coorientada de
“Cycling”**

**Anexo 7 - Plano de aula da sala de exercício
coorientada de “Circuito FFCross”)**

CIRCUÍTO:	FFCross	NÚMERO DE CIRCUÍTO:	1
OBJETIVOS:	Melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a condição física em geral	DATA:	19-11-2014
		T' DE SÉRIE:	45''
MATERIAL:	Máquinas hidráulicas, corda de saltar, step, pesos, barras, colchão, Kettlebell	PROFESSOR:	Ricardo Simão e Diana Alves
FASE INICIAL			
T'	IMAGEM	EXERCÍCIO	OBJETIVOS
5' / 10'		Cycling; Step; Jump; Aeróbica; Etc.;	Aumentar a temperatura corporal
FASE PRINCIPAL			
T'	IMAGEM	EXERCÍCIO	OBJETIVOS
45''	Máquina	Flexão/Extensão Abdominais	Aumentar a frequência cardíaca e melhorar a condição física em geral
45''	Máquina	Prensa de Peito	
45''	Máquina	Adutores/Abdutores	
45''	Máquina	Prensa de Ombros	
4 x 45''		Ver circuito em Baixo	
45''	Máquina	Prensa de Pernas	
45''	Máquina	Aberturas	
45''	Máquina	Extensão de Pernas	
45''	Máquina	Bíceps/Tríceps	
4 x 45''		Ver circuito em Baixo	







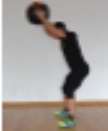

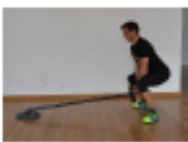

Exercícios	
1º Front Squat	2º Over Head Squat
3º Saltar para o step	4º Lunge dinâmico c/ disco
5º Balanços c/ Kettlebell's	6º Aranha
7º Saltar a corda	8º Russian twist c/disco

**Anexo 8 - Plano de aula de grupo orientada de “Cross-
Training”**

Orientação da aula de “Cross-Training”

Aula:	Cross-Training	Data:	01-04-2015
Instrutor:	Diana Alves	Hora:	18:30 H
Nº de alunos	15	Duração da aula	45 Minutos

Plano de aula

DESCRIÇÃO			
6 TABATAS DE 8 CYCLES DE TREINO FUNCIONAL- 1minuto entre Tabatas e 15 segundos entre Cycles e 30 segundos cada estação/exercício			
AQUECIMENTO			TABATA BICICLETA
T'	IMAGEM	EXERCÍCIO	
10'		Rolar na Bicicleta	
TABATA TREINO FUNCIONAL			
1' Prepare 8 X 30" Work e 15" Rest			
1	2	3	4
Equalizer-Remadas	Lunge Dinâmico no Bosu c/ Sandbag 5kg	Press com Budy	Atirar Bola ao Chão
			
5	6	7	8
Abdominal-Russian Twist c/ Kettlebell	Agachamento c/ Tornado	Abdominal c/ pés no Equalizer	Corda "Tocar Bateria"
			














Objetivo: Melhorar a condição física no geral.

Objetivos:

- Aquecimento: Aumentar a temperatura corporal;
- Parte fundamental: Aumentar a frequência cardíaca melhorar a condição física no geral;
- Relaxamento: diminuir a frequência cardíaca (retorno à calma)

Material utilizado			
Equalizer	2	Bola funcional 5kg	1
Colchão	3	Bola funcional 7kg	1
Kettlebell 8 kg	1	Bola funcional 9kg	1
Tornado	1	Corda	1
Budy	1	Step	1
Bosu	1	Discos 5 kg	15
Sandbag 5 kg	1	Disco 10 kg	1

**Anexo 9 - Plano de aula da sala de exercício orientada
de “Circuito GAP”**

CIRCUÍTO:	GAP	NÚMERO DE CIRCUÍTO:		
OBJETIVOS:	Tonificar os músculos dos glúteos, abdominais e pernas.	DATA:	18/02/2015	
		T' DE SÉRIE:	45''	
MATERIAL:	Colchão, caneleiras, discos, step, bola de esponja.	PROFESSOR:	Diana Alves	
FASE INICIAL				
T'	IMAGEM	EXERCÍCIO	OBJETIVOS	
5' / 10'		Cycling; Step; Jump; Aeróbica ; Passadeira; Etc.;;	Aumentar a temperatura corporal	
FASE PRINCIPAL				
T'	MÁQUINAS	T'	1.º EXERCÍCIO	2.º EXERCÍCIO
45''	Máquina-ABDOMINAIS	45''+45''		
45''	Máquina-EXTENSÃO PERNAS	45''+45''		
45''	Máquina-SUPINO/REMADAS	45''+45''		
45''	Máquina-PRENSA	45''+45''		
45''	Máquina-ABERTURAS	45''+45''		
45''	Máquina-ADU./ABDUTORES	45''+45''		
45''	Máquina-BICEPS/TRICEPS	45''+45''		
45''	Máquina-PRESS OMBROS	45''+45''		
45''	Máquina-ABDOMINAIS	45''+45''		
45''	Máquina-EXTENSÃO PERNAS	45''+45''		
45''	Máquina-SUPINO/REMADAS	45''+45''		
45''	Máquina-PRENSA	45''+45''		
45''	Máquina-ABERTURAS	45''+45''		
45''	Máquina-ADU./ABDUTORES	45''+45''		
45''	Máquina-BICEPS/TRICEPS	45''+45''		
45''	Máquina-PRESS OMBROS	45''+45''		
45''	Máquina-ABDOMINAIS	45''+45''		
45''	Máquina-EXTENSÃO PERNAS	45''+45''		
45''	Máquina-SUPINO/REMADAS	45''+45''	AGACHAMENTO 1 PÉ NO STEP	
45''	Máquina-PRENSA	45''+45''		
45''	Máquina-ABERTURAS	45''+45''		
45''	Máquina-ADU./ABDUTORES	45''+45''		
45''	Máquina-BICEPS/TRICEPS	45''+45''		
45''	Máquina-PRESS OMBROS	45''+45''		

**Anexo 10 – Questionário, ficha de avaliação corporal e
ficha de controlo da assiduidade do Indivíduo A**

Questionário

OBJECTIVOS			
Hipertrofia Muscular		Resistência Muscular	
Definição Muscular		Redução da Massa Gorda	X
Aumento da Flexibilidade		Aptidão Física Geral	
Aumento da Resistência Cardiovascular		Profílativos e/ou Terapeúticos	

QUESTIONÁRIO DE SAÚDE		SIM	NÃO
1) Sente dores ou desconforto no peito durante/após o exercício físico?		X	
2) Tem história de doença cardíaca (enfarte do miocárdio, angina de peito, isquémia, insuficiência cardíaca)?			X
3) Apresenta extra sístole, taquicardia, palpitações, sopro?		X	
4) Tem hipertensão arterial?			X
5) Doença pulmonar (asma, enfisema, bronquite)?			X
6) Alergia a fármacos?			X
7) Insuficiência cardíaca?			X
8) Tonturas, desmaios, náuseas/vómitos durante o esforço?			X
9) Diabetes Tipo I ou Tipo II?			X
10) Epilepsia?			X
11) Doenças vasculares periféricas (varizes, derrames, etc.)?			X
12) Flebites, embolias?			X
13) Artrites/dores nas articulações (coluna, joelhos, ombros)?			X
14) Febre reumática?			X
15) Desequilíbrios emocionais (depressão, ansiedade, etc.)?			X
16) Doenças recentes, hospitalizações/cirurgias?			X
Qual?			
17) Uso regular de medicamentos?			X
18) Faz uso regular do tabaco?			X
19) Faz uso regular de bebidas alcoólicas?			X
20) Cafeína, incluindo bebidas com cola e outros excitantes?		X	
21) Alimentação irregular/desequilibrada sobre o aspecto qualitativo/quantitativo?			X
22) Lipidograma atípico (alterações do colesterol)?			X
23) Pratica actividade física regularmente?			X
Qual?			
24) Apresenta alguma restrição médica para a prática do exercicios físico?			X
Qual?			

ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
FACTORES DE RISCO POSITIVOS	X
História Familiar - Enfarte de miocárdio, revascularização coronária, ou morte súbita antes dos 55 anos do pai, irmão ou filho, ou antes dos 65 anos da mãe, irmã ou filha;	
Tabagismo - Fumadores ou até 6 meses depois de deixar de fumar;	
Hipertensão - PAS \geq 140 mm Hg, ou PAD \geq 90 mm Hg, confirmada em duas ocasiões diferentes ou com medição anti-hipertensiva;	
Dislipidemia - Col - Total $>$ 200 mg/dl, ou Col - LDL $>$ 130 mg/dl, ou Col - HDL $<$ 40 mg/dl, ou com medicação para diminuir os lípidos;	
Metabolismo da Glicose Alterado - Glicémia \geq 100 mg/dl, confirmada em duas ocasiões diferentes;	
Obesidade - IMC \geq 30 Kg/m ² , ou perímetro cintura \geq 102 cm (homens) ou 88 cm (mulheres), ou razão cintura/anca \geq 0,95 (homens) e 0,86 (mulheres);	
Sedentarismo - Não participa num programa de exercício nem cumpre a recomendação da ACSM para a actividade física;	
FACTOR DE RISCO NEGATIVO	X
Colesterol HDL $>$ 60 mg/dl;	
RESULTADO DA ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
RISCO BAIXO - Homens $<$ 45 anos; Mulheres $<$ 55 anos, Assintomáticos; Factores de risco DCV \leq 1	
RISCO MODERADO - Homens \geq 45 anos; Mulheres \geq 55 anos, Factores de risco DCV \leq 2	
RISCO ALTO - Sinais ou sintomas \geq 1 ou Doença Cardiovascular; Pulmonar; ou metabólica conhecida;	

Avaliação da Composição Corporal individuo A

	1ª	2ª	3ª
	Avaliação	Avaliação	Avaliação
	23-10-2014	15-04-2015	
Idade	28,00	28,00	
Altura (m)	1,67	1.67	
Peso (Kg)	70,70	67.3	
IMC	25,30	24.1	
% Massa Gorda	38,20	37.3	
% Total de Água Corporal	46,00	46.5	
Massa Muscular	41,50	40.1	
Nível Avaliação Física	2,00	2,00	
Massa Óssea	2,20	2.2	
Taxa Metabólica Basal	1372,00	1327,00	
Idade Metabólica	43,00	43,00	
Nível Gordura Visceral	4,50	4,00	
% Gordura Corporal Braço	39,90	39.3	
% Gordura Corporal Braço	39,60	38.2	
% Gordura Corporal Tronco	37,60	36.3	
% Gordura Corporal Perna	39,10	39.1	
% Gordura Corporal Perna	38,10	37.5	
Massa Muscular Braço Direito	1,90	1.8	
Massa Muscular Braço Esquerdo	2,00	1.9	
Massa Muscular Tronco	23,20	22.7	
Massa Muscular Perna Direita	7,20	6.8	
Massa Muscular Perna Esquerda	7,20	6.9	

	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação
	23-10-2014	15-04-2015	
Perim. Geminal Esq.	37	37	
Perim. Geminal Drt.	38	36	
Perim. Coxa Esq.	49	53	
Perim. Coxa Drt.	47	53	
Perimetro Peito	97	95	
Perimetro Costas	110	109	
Perimetro Tricep Esq.	28	28	
Perimetro Tricep Drt.	28	29	
Perimetro Bicep Esq.	31	30	
Perimetro Bicep Drt.	31	30	
Perimetro Bicep Contr. Esq.	31	30	
Perimetro Bicep Contr. Drt.	31	30	
Perimetro Antebraço Esq.	21	22	
Perimetro Antebraço Drt.	22	22	
Perimetro Cintura	79	79	
Perimetro Anca	102	101	
Índice Cintura-Anca	0,7745098	0,78217822	#DIV/0!

Controlo da assiduidade das utentes

Ficha de registo

Outubro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 5)					Circuito		
2ª Semana (dia 6 - dia 12)							
3ª Semana (dia 13 - dia 19)		Circuito					
4ª Semana (dia 20 - dia 26)							
5ª Semana (dia 27 - dia 31)							

Novembro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 2)							
2ª Semana (dia 3 - dia 9)		Pump					
3ª Semana (dia 10 - dia 16)			Cycling				
4ª Semana (dia 17 - dia 23)							
5ª Semana (dia 24 - dia 30)							

Dezembro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 7)		Circuito					
2ª Semana (dia 8 - dia 14)			Cycling				
3ª Semana (dia 15 - dia 21)							
4ª Semana (dia 22 - dia 28)							
5ª Semana (dia 29 - dia 31)							

Janeiro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 4)							
2ª Semana (dia 5 - dia 11)			C. Training				
3ª Semana (dia 12 - dia 18)							
4ª Semana (dia 19 - dia 25)			Cycling				
5ª Semana (dia 26 - dia 31)							

Fevereiro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1)							
2ª Semana (dia 2 - dia 8)			Pilates			C. Training	
3ª Semana (dia 9 - dia 15)		Circuito					
4ª Semana (dia 16 - dia 22)							
5ª Semana (dia 23 - dia 28)							

Março							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1)							
2ª Semana (dia 2 - dia 8)			C. Training				
3ª Semana (dia 9 - dia 15)		Cycling					
4ª Semana (dia 16 - dia 22)		Cycling				C. Training	
5ª Semana (dia 23 - dia 29)							
6ª Semana (dia 30 - dia 31)							

Abril							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 5)							
2ª Semana (dia 6 - dia 12)			C. Training		Cycling		
3ª Semana (dia 13 - dia 19)	Circuito		C. Training				
4ª Semana (dia 20 - dia 26)							
5ª Semana (dia 27 - dia 30)				Pump			

Maio							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 3)							
2ª Semana (dia 4 - dia 10)	Circuito						
3ª Semana (dia 11 - dia 17)							
4ª Semana (dia 18 - dia 24)				Jump			
5ª Semana (dia 25 - dia 31)		Cycling					

Feriado	Dias que não pertencem ao respetivo mês
Aulas	
Circuito	C. Training
Cycling	Jump
Pilates	Zumba
Pump	Metabólica
X-Core	Walk Run
D.Salão	Hipopressivos
Mobilidade	

Anexo 11 - Ficha de identificação, questionário, ficha de avaliação corporal e assiduidade do Indivíduo B

Ficha de Identificação

Nome	Individuo B
Idade	45
Data de nascimento	02-12-1969
Localidade	Guarda
Prática de Ginásio
Data de Início	30-10-2014
Passado Desportivo	
Ballet	
Presente Desportivo	
Caminhadas	
Lesões	
.....	

Questionário

OBJECTIVOS			
Hipertrofia Muscular		Resistência Muscular	
Definição Muscular		Redução da Massa Gorda	X
Aumento da Flexibilidade		Aptidão Física Geral	
Aumento da Resistência Cardiovascular		Profilácticos e/ou Terapeuticos	

QUESTIONÁRIO DE SAÚDE	SIM	NÃO
1) Sente dores ou desconforto no peito durante/após o exercício físico?		X
2) Tem história de doença cardíaca (enfarte do miocárdio, angina de peito, isquémia, insuficiência cardíaca)?		X
3) Apresenta extra sístole, taquicardia, palpitações, sopro?		X
4) Tem hipertensão arterial?		X
5) Doença pulmonar (asma, enfisema, bronquite)?		X

6) Alergia a fármacos?		--
7) Insuficiência cardíaca?		X
8) Tonturas, desmaios, náuseas/vómitos durante o esforço?		X
9) Diabetes Tipo I ou Tipo II?		X
10) Epilepsia?		X
11) Doenças vasculares periféricas (varizes, derrames, etc.)?		X
12) Flebites, embolias?		X
13) Artrites/dores nas articulações (coluna, joelhos, ombros)?		X
14) Febre reumática?		X
15) Desequilíbrios emocionais (depressão, ansiedade, etc.)?		X
16) Doenças recentes, hospitalizações/cirúrgias?		X
Qual?		
17) Uso regular de medicamentos?		X
18) Faz uso regular do tabaco?		X
19) Faz uso regular de bebidas alcoólicas?		X
20) Cafeína, incluindo bebidas com cola e outros excitantes?	X	
21) Alimentação irregular/desequilibrada sobre o aspecto qualitativo/quantitativo?		X
22) Lipidograma atípico (alterações do colesterol)?		X
23) Pratica actividade física regularmente?	X	
Qual?		
24) Apresenta alguma restrição médica para a prática do exercicios fisico?		X
Qual?		

ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
FACTORES DE RISCO POSITIVOS	X
História Familiar - Enfarte de miocárdio, revascularização coronária, ou morte súbita antes dos 55 anos do pai, irmão ou filho, ou antes dos 65 anos da mãe, irmã ou filha;	
Tabagismo - Fumadores ou até 6 meses depois de deixar de fumar;	
Hipertensão - PAS \geq 140 mm Hg, ou PAD \geq 90 mm Hg, confirmada em duas ocasiões diferentes ou com medição anti-hipertensiva;	
Dislipidemia - Col - Total > 200 mg/dl, ou Col - LDL > 130 mg/dl, ou Col - HDL < 40 mg/dl, ou com medicação para diminuir os lípidos;	
Metabolismo da Glicose Alterado - Glicémia \geq 100 mg/dl, confirmada em duas ocasiões diferentes;	
Obesidade - IMC \geq 30 Kg/m ² , ou perímetro cintura \geq 102 cm (homens) ou 88 cm (mulheres), ou razão cintura/anca \geq 0,95 (homens) e 0,86 (mulheres);	
Sedentarismo - Não participa num programa de exercício nem cumpre a recomendação da ACSM para a actividade física;	
FACTOR DE RISCO NEGATIVO	X
Colesterol HDL > 60 mg/dl;	
RESULTADO DA ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
RISCO BAIXO - Homens < 45 anos; Mulheres < 55 anos, Assintomáticos; Factores de risco DCV \leq 1	
RISCO MODERADO - Homens \geq 45 anos; Mulheres \geq 55 anos, Factores de risco DCV \leq 2	
RISCO ALTO - Sinais ou sintomas \geq 1 ou Doença Cardiovascular; Pulmonar; ou metabólica conhecida;	

Avaliação da Composição Corporal Individuo B

	1ª	2ª	3ª
	Avaliação	Avaliação	Avaliação
	30-10-2014	15-01-2015	20-03-2015
Idade	44,00	45,00	45,00
Altura (m)	1,64	1,64	1,64
Peso (Kg)	66,00	67,00	64,70
IMC	24,50	24,90	24,00
% Massa Gorda	34,10	33,70	29,10
% Total de Água Corporal	48,40	48,70	52,00
Massa Muscular	41,30	42,10	43,50
Nível Avaliação Física	2,00	5,00	5,00
Massa Óssea	2,20	2,30	2,30
Taxa Metabólica Basal	1316,00	1339,00	1363,00
Idade Metabólica	46,00	45,00	34,00
Nível Gordura Visceral	5,50	6,00	5,00
% Gordura Corporal Braço	31,40	31,40	28,40
% Gordura Corporal Braço	32,40	32,20	28,60
% Gordura Corporal Tronco	31,00	30,30	24,90
% Gordura Corporal Perna	39,60	39,70	36,20
% Gordura Corporal Perna	39,50	39,30	35,10
Massa Muscular Braço Direito	2,10	2,20	2,20
Massa Muscular Braço Esquerdo	2,10	2,20	2,20
Massa Muscular Tronco	23,80	24,20	25,10
Massa Muscular Perna Direita	6,70	6,80	7,00
Massa Muscular Perna Esquerda	6,60	6,70	7,00

	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação
	30-10-2014	15-01-2015	20-03-2015
Perim. Geminal Esq.	34	35	36
Perim. Geminal Drt.	34	35	36
Perim. Coxa Esq.	46	48	49
Perim. Coxa Drt.	47	47,5	48
Perimetro Peito	93	94	93
Perimetro Costas	106	108	105
Perimetro Tricep Esq.	29	30	29
Perimetro Tricep Drt.	30	31	31
Perimetro Bicep Esq.	31	32	32
Perimetro Bicep Drt.	31	33	33
Perimetro Bicep Contr. Esq.	33	34	35
Perimetro Bicep Contr. Drt.	32,5	33,5	34
Perimetro Antebraço Esq.	23	24	24,5
Perimetro Antebraço Drt.	24	25	25,5
Perimetro Cintura	87	88	85
Perimetro Anca	97	99	96
Índice Cintura-Anca	0,89690722	0,88888889	0,88541667

Controlo da assiduidade das utentes

Ficha de registo

Outubro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 5)							
2ª Semana (dia 6 - dia 12)		Pump		Jump			
3ª Semana (dia 13 - dia 19)		Pump		Jump			
4ª Semana (dia 20- dia 26)		Pump		Jump			
5ª Semana (dia 27- dia 31)	C. Training			Jump			

Novembro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 2)							
2ª Semana (dia 3 - dia 9)		Pump	Pilates	Circuito			
3ª Semana (dia 10- dia 16)			Cycling				
4ª Semana (dia 17- dia 23)	C. Training	Pump	C. Training	Jump	Circuito	C. Training	
5ª Semana (dia 24- dia 30)	C. Training	Pump			Cycling	C. Training	

Dezembro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 7)	C. Training		C. Training	Jump	Cycling		
2ª Semana (dia 8 - dia 14)		Pump	Cycling	Jump	Cycling		
3ª Semana (dia 15- dia 21)	C. Training	Pump		Jump	Cycling		
4ª Semana (dia 22- dia 28)							
5ª Semana (dia 29- dia 31)							

Janeiro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 4)							
2ª Semana (dia 5 - dia 11)		Pump		Jump	Circuito		
3ª Semana (dia 12- dia 18)	C. Training	Pump	Circuito	Jump	Cycling		
4ª Semana (dia 19- dia 25)	C. Training	Pump	C. Training	Jump	Circuito		
5ª Semana (dia 26- dia 31)	C. Training	Pump		Jump	Circuito		

Fevereiro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1)							
2ª Semana (dia 2 - dia 8)	C. Training		C. Training			C. Training	
3ª Semana (dia 9- dia 15)	C. Training		Circuito	Jump			
4ª Semana (dia 16- dia 22)							
5ª Semana (dia 23- dia 28)	C. Training	Pump	C. Training		Circuito	C. Training	

Março							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1)							
2ª Semana (dia 2 - dia 8)	C. Training	Pump	C. Training	Jump			
3ª Semana (dia 9- dia 15)	C. Training	Pump		Jump			
4ª Semana (dia 16- dia 22)	C. Training	Pump	Circuito		Circuito	C. Training	
5ª Semana (dia 23- dia 29)		Pump			Circuito		
6ª Semana (dia 30- dia 31)							

Abril							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1- dia 5)							
2ª Semana (dia 6 - dia 12)			C. Training		Cycling		
3ª Semana (dia 13- dia 19)	C. Training	Pump	Circuito	Jump			
4ª Semana (dia 20- dia 26)							
5ª Semana (dia 27- dia 30)		Pump					

Maio							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1- dia 3)							
2ª Semana (dia 4 - dia 10)	C. Training		Circuito			C. Training	
3ª Semana (dia 11- dia 17)	C. Training		Circuito				
4ª Semana (dia 18- dia 24)	C. Training		Pilates				
5ª Semana (dia 25- dia 31)							

Feriado	Dias que não pertencem ao respetivo mês
Aulas	
Circuito	C. Training
Cycling	Jump
Pilates	Zumba
Pump	Metabólica
X- Core	Walk Run
D.Salaó	Hipopressivos
Mobilidade	

Anexo 12 - Ficha de identificação, questionário, ficha de avaliação corporal e assiduidade do Indivíduo C

Ficha de Identificação

Nome	Individuo C
Idade	54
Data de nascimento	03-06-1961
Localidade	Guarda
Prática de Ginásio
Data de Início	24-11-2014
Passado Desportivo	
.....	
Presente Desportivo	
Ginásio	
Lesões	
.....	

Questionário

OBJECTIVOS			
Hipertrofia Muscular		Resistência Muscular	
Definição Muscular		Redução da Massa Gorda	
Aumento da Flexibilidade		Aptidão Física Geral	X
Aumento da Resistência Cardiovascular		Profiláticos e/ou Terapeuticos	
QUESTIONÁRIO DE SAÚDE		SIM	NÃO
1) Sente dores ou desconforto no peito durante/após o exercício físico?			X
2) Tem história de doença cardíca (enfarte do miocárdio, angina de peito, isquémia, insuficiência cardíca)?			X
3) Apresenta extra sístole, taquicardia, palpitações, sopro?			X
4) Tem hipertensão arterial?			X
5) Doença pulmonar (asma, enfisema, bronquite)?			X

6) Alergia a fármacos?		X
7) Insuficiência cardíaca?		X
8) Tonturas, desmaios, náuseas/vómitos durante o esforço?		X
9) Diabetes Tipo I ou Tipo II?		X
10) Epilepsia?		X
11) Doenças vasculares periféricas (varizes, derrames, etc.)?		X
12) Flebites, embolias?		X
13) Artrites/dores nas articulações (coluna, joelhos, ombros)?		X
14) Febre reumática?		X
15) Desequilíbrios emocionais (depressão, ansiedade, etc.)?		X
16) Doenças recentes, hospitalizações/cirúrgias?		X
Qual?		
17) Uso regular de medicamentos?		X
18) Faz uso regular do tabaco?		X
19) Faz uso regular de bebidas alcoólicas?		X
20) Cafeína, incluindo bebidas com cola e outros excitantes?		X
21) Alimentação irregular/desequilibrada sobre o aspecto qualitativo/quantitativo?		X
22) Lipidograma atípico (alterações do colesterol)?		X
23) Pratica actividade física regularmente?	X	
Qual?		
24) Apresenta alguma restrição médica para a prática do exercicios fisico?		X
Qual?		

ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
FACTORES DE RISCO POSITIVOS	X
História Familiar - Enfarte de miocárdio, revascularização coronária, ou morte súbita antes dos 55 anos do pai, irmão ou filho, ou antes dos 65 anos da mãe, irmã ou filha;	
Tabagismo - Fumadores ou até 6 meses depois de deixar de fumar;	
Hipertensão - PAS \geq 140 mm Hg, ou PAD \geq 90 mm Hg, confirmada em duas ocasiões diferentes ou com medição anti-hipertensiva;	
Dislipidemia - Col - Total > 200 mg/dl, ou Col - LDL > 130 mg/dl, ou Col - HDL < 40 mg/dl, ou com medicação para diminuir os lípidos;	
Metabolismo da Glicose Alterado - Glicémia \geq 100 mg/dl, confirmada em duas ocasiões diferentes;	
Obesidade - IMC \geq 30 Kg/m ² , ou perímetro cintura \geq 102 cm (homens) ou 88 cm (mulheres), ou razão cintura/anca \geq 0,95 (homens) e 0,86 (mulheres);	
Sedentarismo - Não participa num programa de exercício nem cumpre a recomendação da ACSM para a actividade física;	
FACTOR DE RISCO NEGATIVO	X
Colesterol HDL > 60 mg/dl;	
RESULTADO DA ESTRATIFICAÇÃO DE RISCO	
RISCO BAIXO - Homens < 45 anos; Mulheres < 55 anos, Assintomáticos; Factores de risco DCV \leq 1	
RISCO MODERADO - Homens \geq 45 anos; Mulheres \geq 55 anos, Factores de risco DCV \leq 2	
RISCO ALTO - Sinais ou sintomas \geq 1 ou Doença Cardiovascular; Pulmonar; ou metabólica conhecida;	

Avaliações da Composição Corporal Individuo C

	1ª	2ª
	Avaliação	Avaliação
	24-11-2014	27-04-2015
Idade	53,00	53,00
Altura (m)	1,59	1,59
Peso (Kg)	66,50	65,50
IMC	26,30	25,90
% Massa Gorda	43,00	43,30
% Total de Água Corporal	41,40	41,20
Massa Muscular	36,00	35,20
Nível Avaliação Física	2,00	2,00
Massa Óssea	1,90	1,90
Taxa Metabólica Basal	1189,00	1170,00
Idade Metabólica	68,00	68,00
Nível Gordura Visceral	9,00	8,50
% Gordura Corporal Braço	41,40	42,00
% Gordura Corporal Braço	42,10	42,80
% Gordura Corporal Tronco	41,70	42,40
% Gordura Corporal Perna	46,10	45,80
% Gordura Corporal Perna	44,80	44,20
Massa Muscular Braço Direito	1,80	1,70
Massa Muscular Braço Esquerdo	1,80	1,80
Massa Muscular Tronco	20,50	19,90
Massa Muscular Perna Direita	5,90	5,80
Massa Muscular Perna Esquerda	6,00	6,00

	1ª Avaliação	2ª Avaliação
	24-11-2014	27-04-2015
Perim. Geminal Esq.	35	35
Perim. Geminal Drt.	35	35
Perim. Coxa Esq.	47	46
Perim. Coxa Drt.	44	44
Perimetro Peito	91	91
Perimetro Costas	103	103
Perimetro Tricep Esq.	30	29
Perimetro Tricep Drt.	30	29
Perimetro Bicep Esq.	32	31
Perimetro Bicep Drt.	32	31
Perimetro Bicep Contr. Esq.	32	31
Perimetro Bicep Contr. Drt.	32	31
Perimetro Antebraço Esq.	23	22
Perimetro Antebraço Drt.	22	22
Perimetro Cintura	82	81
Perimetro Anca	103	102
Índice Cintura-Anca	0,7961165	0,79411765

Controlo da assiduidade das utentes

Ficha de registo

Outubro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 5)							
2ª Semana (dia 6 - dia 12)	Circuito		Circuito			Hipopressivos	
3ª Semana (dia 13 - dia 19)		Circuito	Circuito	Circuito			
4ª Semana (dia 20 - dia 26)	Circuito		Pilates		Circuito		
5ª Semana (dia 27 - dia 31)							

Novembro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 2)							
2ª Semana (dia 3 - dia 9)			Pilates		Circuito		
3ª Semana (dia 10 - dia 16)	Circuito	Circuito		Circuito			
4ª Semana (dia 17 - dia 23)	Circuito		Circuito		Circuito		
5ª Semana (dia 24 - dia 30)	Circuito				Circuito		

Dezembro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 7)		Circuito	Circuito	Circuito	Circuito		
2ª Semana (dia 8 - dia 14)							
3ª Semana (dia 15 - dia 21)							
4ª Semana (dia 22 - dia 28)							
5ª Semana (dia 29 - dia 31)							

Janeiro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 4)							
2ª Semana (dia 5 - dia 11)			Pilates	Cycling			
3ª Semana (dia 12 - dia 18)			Circuito				
4ª Semana (dia 19 - dia 25)	Circuito		Circuito	Circuito			
5ª Semana (dia 26 - dia 31)							

Fevereiro							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1)							
2ª Semana (dia 2 - dia 8)	Circuito	Circuito					
3ª Semana (dia 9 - dia 15)		Circuito	Pilates	Cycling			
4ª Semana (dia 16 - dia 22)				Circuito			
5ª Semana (dia 23 - dia 28)	Circuito		Pilates		Circuito		

Março							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1)							
2ª Semana (dia 2 - dia 8)	Circuito	Circuito		Cycling			
3ª Semana (dia 9 - dia 15)	Circuito	Pilates			Circuito		
4ª Semana (dia 16 - dia 22)	Circuito	Circuito	Pilates	Circuito			
5ª Semana (dia 23 - dia 29)		Pilates		Cycling			
6ª Semana (dia 30 - dia 31)	Circuito						

Abril							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 5)							
2ª Semana (dia 6 - dia 12)		Circuito					
3ª Semana (dia 13 - dia 19)			Pilates	Circuito	Circuito		
4ª Semana (dia 20 - dia 26)	Circuito		Circuito		Circuito		
5ª Semana (dia 27 - dia 30)	Circuito	Pilates		Cycling			

Maio							
Datas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
1ª Semana (dia 1 - dia 3)							
2ª Semana (dia 4 - dia 10)		Circuito	Circuito			C. Training	
3ª Semana (dia 11 - dia 17)	Circuito	Pilates		Cycling			
4ª Semana (dia 18 - dia 24)		Pilates		Circuito			
5ª Semana (dia 25 - dia 31)							

Feriado	Dias que não pertencem ao respetivo mês
Aulas	
Circuito	C. Training
Cycling	Jump
Pilates	Zumba
Pump	Metabólica
X-Core	Walk Run
D.Salão	Hipopressivos
Mobilidade	

**Anexo 13 - Plano de Atividades “FFitness- Open Day
2015”**



Projeto de Estágio



Tema: “FFitness- Open Day 2015”

Síntese: Este projeto é baseado no conceito “*Open Day*” (dia aberto) já organizado por várias cadeias de ginásios a nível nacional e tem como objetivo promover a prática de exercício físico e proporcionar á população da Guarda um dia no qual qualquer pessoa pode participar nas aulas que se irão realizar. Contudo, este evento possui uma grande diferença dos “*Open Day*” normalmente realizados. Este será realizado ao ar livre, sendo um dos principais objetivos promover o *fitness* fora dos locais habituais, neste caso os ginásios.

O que é?

Com o intuito de celebrar o aniversário do ginásio FFitness Woman & Spa Guarda e de diversificar a sua oferta, a administração encontra-se a promover um “*Open Day*” a realizar no dia 9 de junho de 2015 entre as 9.30 e as 21.00 horas, no ginásio FFitness da Guarda.

Porquê?

Esta atividade tem como objetivo promover a instituição, diversificar a sua oferta mas também promover a prática de exercício físico fora dos locais habituais (ginásios).

Quando?

Como já foi referido, o evento será realizado dia 9 de junho de 2015.

Onde?

O evento irá decorrer no exterior do ginásio FFitness Woman & Spa- Guarda.

Objetivos:

- Promover a prática de exercício físico de forma gratuita durante um dia;
- Promover a sua oferta;
- Dinamizar as aulas que o ginásio possui;
- Promover a organização de eventos por parte da administração do ginásio;
- Promover os recursos materiais e humanos da instituição.

Atividades a realizar:

Cycling	Pilates
Zumba	Step
Cross-Training	Pump
Mobilidade	Jump

Recursos Humanos

- 8 Instrutores (1 de cada modalidade);

Recursos materiais

Material	Material	Material
Bicicletas	Trampolins	Material de som
Barras	Elásticos	
Pesos	TriggerPoint	
Colchões	Material treino funcional	
Mesas	Step	

Organização:

Administração FFitness Woman & Spa Guarda.

Colaboradores:

Câmara Municipal da Guarda

Horário

Manhã	
Hora	Modalidade
9:30-10:00	Cycling
10:00-10:30	Mobilidade
10:30-11:00	Pilates
Tarde	
18:00-18:30	Cycling
18:35-19:05	Cross-Training
19:05-19:40	Step
19:40-20:15	Pump
20:15-20:45	Zumba

Cartaz da Atividade

Especial
3º Aniversário
9 de junho

9:30h Cycling
10:00h Mobilidade
10:30h Pilates

18:00h Cycling
18:35h Crosstraining
19:05h Step
19:40h Pump
20:15h Zumba
21:00h Jantar

Das 18:30h às 21h,
haverá degustação
de batidos/barras/infusões,
Wellness by Oriflame