



IPG Politécnico
| da | Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ivan Félix Nunes da Silva

junho | 2016



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto – Exercício Físico e Bem- Estar

Ivan Félix Nunes da Silva

Junho | 2016

Relatório de Estágio

Best Fit Form



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

Orientador na ESECD-IPG: Professora Natalina Casanova

Supervisor de Estágio: Mestre Pedro Cunha

2016

Ficha de Identificação

Discente: Ivan Félix Nunes da Silva

Nº de aluno: 50077727

Telemóvel: 913217139

E-mail: ivan_ddj@hotmail.com

Licenciatura: Desporto

Estabelecimento de Ensino: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (ESECD-IPG)

Entidade: Best Fit Form

Endereço: bestfitform@gmail.com

Telemóvel: 936177439

Telefone: 224915001

Cidade: Gaia

Responsável da Instituição: Anabela Teixeira

Supervisor de estágio: Pedro Miguel Pinto Cunha

Grau: Mestrado

Cédula: 13535

Endereço: pedropintocunha@gmail.com

Cargo: Diretor Técnico

Orientador na ESECD-IPG: Professora Natalina Roque Casanova

Grau: Doutora em Ciências do Desporto (FCDEF-UP)

Duração do estágio: 420 horas

Início do estágio curricular: 19 de Outubro de 2015

Fim do estágio curricular: 7 de Abril 2016

Agradecimentos

Começo por agradecer à minha família, aos meus pais e irmão, por serem o pilar fundamental em todo o percurso, e por me apoiarem incondicionalmente em todas as lutas, bem como na confiança depositada.

A todos os grandes amigos que me acompanharam neste percurso, especialmente ao Marco Mendes, Afonso Guerra, André Vieira e Marco Cabo e, por todos os momentos vividos, todas as conquistas partilhadas e por terem sido a minha família nesta cidade. A amizade por vós será eterna.

Agradeço à Professora Natalina Roque Casanova, pelo profissionalismo e atenção constante ao longo do percurso, e a todos os ensinamentos transmitidos que se vieram a revelar muito úteis. À disponibilidade e paciência incondicional, e sobretudo por me acolher como seu coorientado.

À Administradora do *Best fit Form*, Anabela Teixeira pela confiança depositada em mim, por ter apostado em mim na intervenção direta nas atividades do ginásio e por todo o apoio prestado durante toda a realização do Estágio.

Ao Instrutor Paulo Ferreira do Ginásio *Best Fit Form*, pelos ensinamentos e disponibilidade constantes, e pelo qual, tenho grande admiração e respeito enquanto profissional do *Fitness*.

Ao Instrutor Alexandre Rodrigues pela partilha de ensinamentos e pela forma como me acolheu e apoiou durante o estágio.

A todos os meus colegas de Desporto, pela partilha de experiências, dedicação, apoio, e colaboração do primeiro ao último dia destes três anos letivos. Aos amigos pelo apoio, carinho, força e motivação que sempre me deram e incentivaram na luta para continuar, mesmo quando o caminho não era tão evidente. Todos foram importantes neste percurso.

Para terminar à cidade da Guarda e ao Instituto Politécnico da Guarda pelo acolhimento e por todos os momentos importantes e que me marcaram nestes três anos nesta bela cidade.

Resumo

O presente Relatório é resultado de todo o trabalho realizado durante os meses de estágio desenvolvido no Ginásio *Best Fit Form*. Este estágio surge no âmbito da Unidade Curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-estar para conclusão e obtenção da Licenciatura em Desporto pelo Instituto Politécnico da Guarda.

O objetivo do estágio passou por colocar em prática os conhecimentos científicos e práticos adquiridos ao longo destes três anos, nas diferentes áreas da atividade física.

Numa fase inicial existiram algumas dificuldades no processo de adaptação dada e necessidade de ajustar o solicitado pela entidade acolhedora, e o exigido para a realização do estágio.

A prioridade fundamental deste estágio foi seguir todos os objetivos propostos inicialmente, que se focaram essencialmente na lecionação de aulas de grupo e na intervenção direta com os sócios das mais variadas fchas etárias do ginásio.

A minha intervenção nas diferentes áreas baseou-se no conhecimento adquirido ao longo da licenciatura, bem como nas diretrizes que segui de acordo com os conhecimentos fornecidos pelos profissionais pertencentes ao local de estágio.

Após a finalização do estágio e fazendo uma retrospectiva, penso que consegui cumprir com a maior parte dos objetivos propostos, embora algum possa ter falhado, por motivos que me ultrapassam, como por exemplo a não aprovação por parte da Administração do Ginásio na realização de alguma atividade.

O presente relatório relata todas as experiências vivenciadas neste estágio e o respetivo enriquecimento profissional e pessoal que proporcionou através da passagem pelas diferentes modalidades e públicos que frequentam o ginásio.

Palavras-chave: Estágio; Ginásio; Relatório; Exercício Físico;

Índice

Agradecimentos.....	iv
Resumo.....	vi
Índice de Figuras.....	viii
Índice de Tabelas	ix
Glossário de Siglas	x
Introdução.....	11
I. Caracterização da Entidade Acolhedora.....	12
1.1 População Alvo.....	13
1.2 Recursos Humanos	13
1.3 Instalações do Ginásio	14
1.4 Horário de Aulas de grupo do Ginásio.....	16
II. Objetivos do Estágio.....	16
2.1 Objetivos Gerais:	17
2.2 Objetivos Específicos:	17
III. Áreas de Intervenção.....	18
3.1 Sala de Exercício	19
3.2 Aulas de Grupo.....	19
3.3 Calendarização Anual	19
3.4 Horário de Estágio	21
IV. Atividades Desenvolvidas.....	21
4.1 Acompanhamento Geral	22
4.2 Avaliações Físicas	22
4.3 Acompanhamento Individual	22
4.4 Avaliações Físicas	24
4.5 Princípios a ter em conta na Planificação de Treino	26
4.6 Atividades de Grupo	30
4.7 Projeto de Organização de Atividade de Promoção.....	34
Reflexão Final	35
Referências Bibliográficas	38
Anexos.....	39

Índice de Figuras

Figura 1 Logótipo do Ginásio.....	12
Figura 2 Vista Exterior do Ginásio	12
Figura 3 Recepção do Best Fit Form	14
Figura 4 Sala de Aulas de Grupo	14
Figura 5 Sala de Cycle	14
Figura 6 Zona de treino cardiovascular	15
Figura 8 Zona de pesos livres e máquinas de resistência	15
Figura 7 Zona de treino livre e abdominais	15
Figura 10 Balança de bio impedância Omron BF-400.....	25
Figura 11 Primeira aula de Localizada lecionada	31

Índice de Tabelas

Tabela 1 Horário Best Fit Form -----	12
Tabela 2 Organograma hierárquico do Best Fit Form-----	13
Tabela 3 Horário de aulas de Grupo -----	16
Tabela 4 Áreas de Intervenção do estágio -----	18
Tabela 5 Calendarização Anual-----	20
Tabela 6 Horário de Estágio -----	21
Tabela 7 Guidelines para Estratificação de riscos ACSM (2010)-----	23
Tabela 8 Classificação do sit and reach -----	24
Tabela 9 Etapas do teste de 1RM de Heyward 2013 -----	26
Tabela 10 Número de aulas Lecionadas-----	33

Glossário de Siglas

%MG- Percentagem de Massa Gorda

ACSM- *American College Sports Medicine*

ESECD- Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

FC- Frequência Cardíaca

1RM- Uma repetição máxima

GESP- Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

IMC- Índice de Massa Corporal

GAP- Aula localizada para Glúteos, Abdominais e Pernas

CORE- Aula de trabalho abdominal

Cycle- Aula realizada numa bicicleta estacionária

CTC- *Cross Training Competition*

Introdução

Hoje em dia, verificamos que é fundamental a formação numa determinada área profissional. As exigências do mercado são cada vez maiores, e desta forma é fundamental a adaptação a novos cenários de mercado.

A Licenciatura no curso de Desporto torna-se assim uma importante bagagem no ingresso do mundo profissional bem como o estágio curricular.

O estágio curricular complementa todo um anterior conhecimento adquirido, numa vertente essencialmente teórica, que agora é aplicado em contexto prático, tendo como finalidade a integração no mundo profissional.

O presente relatório é resultado do Estágio Curricular em Exercício Físico e Bem-Estar na conclusão do 3º ano de Desporto.

Teve como objetivo o contacto direto com o mundo profissional, no sentido de tirar o maior partido de experiências, quer com profissionais do *Fitness*, quer com clientes das mais variadas faixas etárias. É o concluir de um processo de parceria entre o Ginásio Best Fit Form e o Instituto Politécnico da Guarda (ESECD).

A vontade em estagiar no Best Fit Form deveu-se ao facto de ser o maior e melhor ginásio perto da minha área de residência. Embora não fosse uma grande cadeia de ginásios, preenchia todos os requisitos de qualidade para a formação que se pretendia. Nele pude encontrar pessoas com elevada experiência na área do *fitness* e bem-estar. É um espaço onde há grande motivação de todos e a possibilidade de recolher competências que irão ser muito importantes no futuro.

A realização deste estágio ocorreu essencialmente da parte da manhã dos dias úteis, com algumas exceções também ao sábado.

O relatório para além da análise profunda e detalhada, possui também uma base de sustento bibliográfico de vários autores encontrando-se estruturado em 4 partes fundamentais, Caracterização e Análise da Entidade acolhedora, Objetivos e Planeamento do Estágio, Atividades Desenvolvidas, e por fim, Reflexão Final.

I. Caracterização da Entidade Acolhedora

O Ginásio Best Fit Form abriu as suas portas em Junho do ano de 2007, na Rua do Mirante, (Zona Industrial da Feiteira), localizada na cidade de Grijó (Gaia) (figs 1 e 2).

Manteve-se em funcionamento até ao ano de 2013, e por motivos de gestão da direção fechou.

Em Meados de Fevereiro de 2014, o Ginásio volta a reabrir com uma nova administração, e mantém-se atualmente aberto desde então.



O ginásio possui um total de 870 metros quadrados que são ocupados com um balneário (masculino/feminino), sala de sauna, banho turco, duas salas de atividade de grupo, uma sala de exercícios, um bar e a receção.

Figura 1 Logótipo do Ginásio

As modalidades atualmente existentes são: Cycle, Local, Zumba, Kick, GAP, Cross Training, Jump Circuit, entre outras que vão surgindo conforme a decisão da Administração. Existem aulas para todas as fchas etárias, sejam eles crianças, adultos ou idosos.



Figura 2 Vista Exterior do Ginásio

O Ginásio conta com mais de 150 clientes diários, funciona como podemos verificar na Tabela 1, de Segunda a Sexta-feira das nove horas às vinte e duas horas e no sábado, funciona das nove e meia até às vinte horas. Ao domingo está encerrado.

Tabela 1 Horário Best Fit Form

	Abertura	Fecho
2ª a 6ª feira	9h	22h
Sábado	9h30m	20h

1.1 População Alvo

A população alvo do ginásio Best Fit Form direciona-se para todo o público em geral, possuindo mesmo instalações adequadas para receber pessoas com deficiência motora.

Durante o dia a população que frequenta o ginásio é muito variada, de manhã o ginásio é maioritariamente frequentado por população idosa. Da parte da tarde e noite, a população é essencialmente adulta e jovem. Verifica-se também a afluência de algumas crianças à noite, depois do horário escolar.

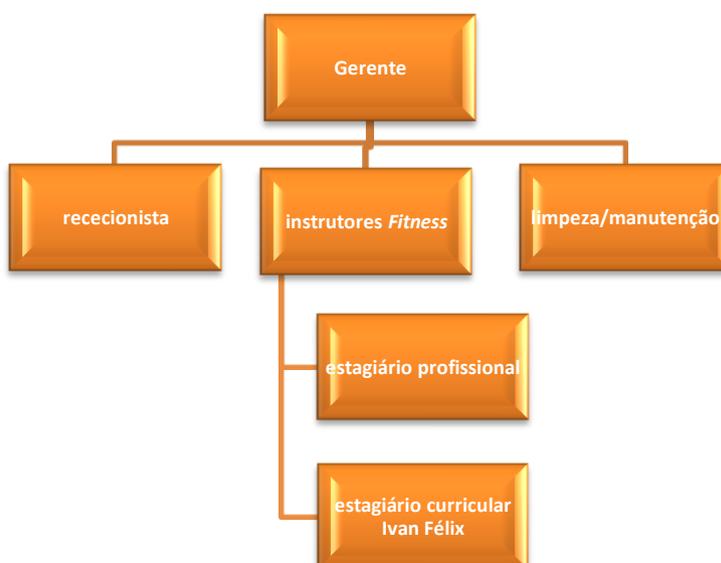
A hora pico de afluência ao ginásio ocorre entre as 17 horas e as 20 horas, ocasião de maior afluência por parte de população ativa.

1.2 Recursos Humanos

A instituição possui um total de oito elementos nos seus recursos humanos, designadamente: a gerente da instituição; uma rececionista; quatro Instrutores de *fitness*; um elemento de limpeza/manutenção; e eu enquanto estagiário curricular. Os instrutores de *fitness* são responsáveis pelas aulas de grupo e pela vigilância da sala de exercício.

No seguinte organograma, podemos ver como estão estruturados os cargos dentro da instituição acolhedora.

Tabela 2 Organograma hierárquico do Best Fit Form



1.3 Instalações do Ginásio

O ginásio possui duas salas de aulas de grupo, uma zona exterior para atividades ou aulas, uma sala principal de atividades de cardio e musculação, quatro balneários (masculino, feminino e de instrutores), dois banhos turcos, um gabinete de massagens, uma receção, um hall de convívio e um bar. Na figura 4 podemos ver a entrada do Best Fit Form.



Figura 3 Receção do Best Fit Form

A sala de aulas de grupo, está equipada com todo o tipo de material necessário à lecionação de aulas. Nela são lecionadas aulas como *Push Power*, *Jump Circuit*, *Cross Training*, *Zumba*, *Kick Combat*, Localizada, GAP, Pilates, entre outro tipo de aulas que seja necessário lecionar. Na figura 5 temos um exemplo da sala.



Figura 4 Sala de Aulas de Grupo

A sala de Cycle destina-se exclusivamente a aulas desta modalidade. Está equipada com 26 bicicletas estacionárias da Shwinn, bem como um pequeno palco destinado ao Instrutor da aula (figura 6).



Figura 5 Sala de Cycle

A sala de cardio e musculação está dividida em três partes, parte de treino cardiovascular (figura 7), parte de treino livre, abdominais e treino funcional (figura 8), e por fim parte de pesos livre e máquinas de resistência (figuras 7 a 9).



Figura 6 Zona de treino cardiovascular



Figura 8 Zona de treino livre e abdominais

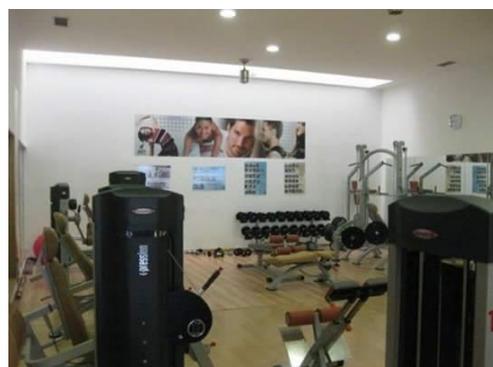


Figura 7 Zona de pesos livres e máquinas de resistência

1.4 Horário de Aulas de grupo do Ginásio

O horário de aulas de grupo do ginásio está organizado segundo diretrizes da administração do ginásio. Sofre alterações sempre que necessário e tem como objetivo a disponibilidade do público frequentador destas aulas.

Tabela 3 Horário de aulas de Grupo

HORARIO FITNESS

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sabado
	Sala 1	Sala 1	Sala 1	Sala 1	Sala 1	Sala 1
10h30				Local		
12h45		Local				
16h00						Zumba
17h00						Cross Training*
18h30	Zumba					
18h45		Step	Jump Circuit	Push Power		
19h30						
19h45	Local	C.Training		GAP		
20h00					Core (15min.)	
20h15						
20h45		Pilates				

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sabado
	Sala 2	Sala 2				
10h30			Cycle			Cycle
11h30						
12h45					Cycle	
18h45	Cycle	Cycle				
19h00					Cycle	
19h30						
19h45			Cycle	Cycle		

Horário e Instrutor sujeito a alteração sempre que necessário

II. Objetivos do Estágio

No começo do estágio foram criados objetivos a atingir durante a concretização do mesmo, e de acordo com os quais foi realizada a Planificação de Estágio.

Foram formulados objetivos gerais e específicos, que se encontram mencionados de seguida.

2.1 Objetivos Gerais:

- Adquirir novos conhecimentos práticos e teóricos;
- Desenvolver e aplicar os conhecimentos adquiridos durante a frequência das unidades curriculares do curso de Desporto;
- Conhecer e perceber a metodologia de treino da instituição de estágio, mais especificamente, das diversas modalidades;
- Interagir com população de todos os escalões etários;
- Adquirir um leque mais abrangente de conhecimentos e competências ao nível do *fitness* em geral;
- Colaborar na tomada de decisões;
- Estabelecer contacto com os clientes de modo a criar maior confiança com eles no local de estágio;
- Criar uma imagem de respeito e confiança nas competências como instrutor e monitor;

2.2 Objetivos Específicos:

Na sala de exercício:

- avaliar, prescrever e acompanhar clientes com objetivos diferentes e específicos (perder massa gorda, tonificação ou hipertrofia);
- Criar planos de treino adequados a cada cliente;
- Ser claro na informação dada a cada cliente;

Na sala de aulas de grupo:

- praticar as diferentes modalidades existentes;
- criar de planos de aula;
- lecionar de forma autónoma as aulas;

III. Áreas de Intervenção

A minha atividade como estagiário no *Best Fit Form* iniciou-se no dia 19 de outubro, após ter a aprovação da Gerente do Ginásio, Anabela Teixeira, definindo-se desde logo algumas regras de funcionamento do Ginásio. Ainda nesta reunião foi sugerido o usufruto livre do ginásio por toda a semana, de forma a familiarizar-me com as várias modalidades oferecidas pelo Ginásio.

No início do estágio é considerando o solicitado para a elaboração do plano individual de estágio, conforme previsto no regulamento de funcionamento do estágio, com o intuito de facilitar a nosso dia a dia no ginásio, realizámos a caracterização dos vários recursos existentes (humanos e materiais), formulámos os objetivos do estágio, definimos o horário do estagiário, elaborámos o inventários e reunimos todas as informações necessárias. Assim, e conforme decidido para o Plano Individual de Estágio, definimos cada uma das áreas de intervenção e as principais tarefas a desenvolver em cada uma delas, conforme se pode visualizar na seguinte tabela.

Tabela 4 Áreas de Intervenção do estágio

<u>Áreas de Intervenção</u>	
Sala de Exercício	Autonomia, postura e dinâmica Acompanhamento e motivação de sócios Avaliações físicas Prescrição de exercício a sócios Orientação de treino
Atividades de Grupo	Lecionar as aulas possíveis: Localizada GAP Cycle CORE

3.1 Sala de Exercício

Pretendeu-se ajudar todo o tipo de sócios que frequentassem a Sala de Exercício, orientando-os para o tipo de trabalho de acordo com os seus objetivos.

Numa primeira fase, todos os sócios que entrem pela primeira vez são acompanhados por mim ou pelo Instrutor presente na sala. A intervenção passa por acompanhá-los, proporcionando assim um trabalho com uma passagem por todas as máquinas, explicando a sua funcionalidade, corrigindo posturas, explicando os músculos envolventes no exercício e a finalidade dos mesmos.

Mais tarde fui prescrevendo planos de treino a determinados sócios, avaliando-os e seguindo-os no treino. Para os sócios que entravam na Sala de Exercício livremente, sem necessidade de ajuda na utilização das máquinas, existia uma disponibilidade da nossa parte para possíveis ajudas e correções de posturas, bem com auxílio nas ajudas dos exercícios.

3.2 Aulas de Grupo

Comecei por observar os vários instrutores do ginásio a lecionar as aulas. De seguida comecei a criar e planificar as minhas próprias aulas com auxílio de instrutores do ginásio, depois comecei a lecionar de forma autónoma as aulas que me foram atribuídas. Recebi feedbacks de clientes e instrutores, e adaptei alguns aspetos essenciais na leção das mesmas.

A primeira aula que lecionei foi Localizada, depois seguiu-se GAP, Cycle e por último CORE. Rapidamente foi progredindo, devo isso também ao facto da administração ter apostado muito em mim. Por semana lecionava em média quatro aulas diferentes, e por vezes fazia substituições e já possuía total à-vontade na leção de aulas.

3.3 Calendarização Anual

O meu estágio realizou-se em três fases fundamentais (fase de adaptação, fase de intervenção e fase de avaliação), assim realizei uma calendarização do estágio que demonstra todas essas fases (Tabela4).

Tabela 5 Calendarização Anual

	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO
Sexta					1			1			1	
Sábado					2			2			2	
Domingo			1		3			3	1		3	
Segunda			2		4	1		4	2		4	1
Terça	1		3	1	5	2	1	5	3		5	2
Quarta	2		4	2	6	3	2	6	4	1	6	3
Quinta	3	1	5	3	7	4	3	7	5	2	7	4
Sexta	4	2	6	4	8	5	4	8	6	3	8	5
Sábado	5	3	7	5	9	6	5	9	7	4	9	6
Domingo	6	4	8	6	10	7	6	10	8	5	10	7
Segunda	7	5	9	7	11	8	7	11	9	6	11	8
Terça	8	6	10	8	12	9	8	12	10	7	12	9
Quarta	9	7	11	9	13	10	9	13	11	8	13	10
Quinta	10	8	12	10	14	11	10	14	12	9	14	11
Sexta	11	9	13	11	15	12	11	15	13	10	15	12
Sábado	12	10	14	12	16	13	12	16	14	11	16	13
Domingo	13	11	15	13	17	14	13	17	15	12	17	14
Segunda	14	12	16	14	18	15	14	18	16	13	18	15
Terça	15	13	17	15	19	16	15	19	17	14	19	16
Quarta	16	14	18	16	20	17	16	20	18	15	20	17
Quinta	17	15	19	17	21	18	17	21	19	16	21	18
Sexta	18	16	20	18	22	19	18	22	20	17	22	19
Sábado	19	17	21	19	23	20	19	23	21	18	23	20
Domingo	20	18	22	20	24	21	20	24	22	19	24	21
Segunda	21	19	23	21	25	22	21	25	23	20	25	22
Terça	22	20	24	22	26	23	22	26	24	21	26	23
Quarta	23	21	25	23	27	24	23	27	25	22	27	24
Quinta	24	22	26	24	28	25	24	28	26	23	28	25
Sexta	25	23	27	25	29	26	25	29	27	24	30	26
Sábado	26	24	28	26	30	27	26	30	28	25	31	27
Domingo	27	25	29	27	31	28	27		29	26		28
Segunda	28	26	30	28		29	28		30	27		29
Terça	29	27		29			29		31	28		30
Quarta	30	28		30			30			29		
Quinta		29		31			31			30		
Sexta		30										
Sábado		31										

Legenda:

- Fase de Adaptação e Planeamento;
- Fase de Intervenção;
- Fase de Avaliação;

Na primeira fase do estágio (fase de adaptação e planeamento) comecei por realizar observações do modo como os instrutores trabalhavam atuavam. Ocorreu nas duas primeiras semanas, fui recebido de forma acolhedora e o feedback foi bastante positivo.

A adaptação ocorreu de forma rápida porque já trazia alguma experiencia da metodologia aplicada noutras instituições, daí a adaptação ocorresse de forma fácil. Comecei a interagir com alguns sócios e instrutores, procurando a integração na instituição.

Na segunda fase do estágio (intervenção) já me sentia á vontade para interagir diretamente com os sócios frequentadores do ginásio, e sentia-me autónomo na sala de

exercício. Frequentei as diferentes modalidades, realizei planos de treino, avaliações, criei planos de aula e lecionei várias aulas no ginásio, designadamente: Localizada, GAP, Cycle e Core.

A terceira fase e última (Avaliação), foi uma fase de reflexão, de rever tudo aquilo que foi feito junto do tutor e do orientador de estágio, discussão de aspetos positivos e negativos.

3.4 Horário de Estágio

O horário de estágio manteve-se sempre o mesmo, todos os dias uteis excetuando feriados e pontes decretados pela instituição.

Entrava no estágio às 10h00 da manhã e saía às 14h00 horas. Fazia instrução na sala de exercício durante esse tempo. Na terça-feira e na quinta- feira lecionava a aula de Localizada e GAP. Na sexta feira lecionava Cycle.

Em algumas exceções lecionei também CORE à quarta-feira, mas estas aulas eram lecionadas de forma extraordinária, da parte da tarde (ver horário – tabela 5).

Tabela 6 Horário de Estágio

<i>Dias da Semana</i>	<i>Dias uteis</i>	<i>Exceções</i>
<i>Hora de Entrada</i>	10h00	18h00
<i>Hora de Saída</i>	14h00	21h00

IV. Atividades Desenvolvidas

Nesta parte do relatório encontram-se descritas todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio no *Best fit Form*.

No início do estágio foi realizada a planificação do estágio, na qual constam os objetivos e áreas de intervenção que se pretende com a realização deste estágio.

Passo agora a relatar todas as atividades realizadas nas diferentes áreas de intervenção.

4.1 Acompanhamento Geral

O acompanhamento geral, era feito, tal como o nome indica de uma forma geral a todos os sócios que estivessem presentes na sala de exercício.

Procurei sempre aplicar os conhecimentos científicos adquiridos durante os três anos de licenciatura, tendo em conta as regras do ginásio.

Corrigi e expliquei a forma correta da execução de exercícios para que os sócios percebessem os malefícios para a saúde adquiridos com os gestos técnicos incorretos, tirei diferentes dúvidas relacionadas com a área, propus variantes de exercícios e prescrevi treino a novos sócios.

Em todas estas intervenções tive em conta o historial médico de cada sócio que frequentasse a sala de exercício, tanto na ocasião de prescrever treino, ou então quando era solicitada a minha opinião para algum exercício.

4.2 Avaliações Físicas

Na realização do estágio, esta foi a minha última fase de aprendizagem. Como tinha facilidade neste parâmetro, dei prioridade a outros pontos do estágio em que tinha mais dificuldade.

As avaliações físicas são um ponto muito importante na prescrição do treino, fornecem-nos dados fundamentais na estratificação de riscos e por conseguinte facilitam-nos a prescrição do exercício. São ainda uma forma de motivação mediante resultados no alcance de objetivos.

A minha instituição possui as suas próprias diretrizes de avaliações físicas, contudo, tive a liberdade de usar as diretrizes que achei necessárias na avaliação dos sócios. Com isto foi possível poupar tempo aos sócios que vinham treinar em horário de almoço, obtendo dados suficientes na prescrição de exercício.

4.3 Acompanhamento Individual

O acompanhamento de estudos caso é um dos objetivos obrigatórios do estágio, sendo necessários pelo menos quatro acompanhamentos individuais de sócios.

Assim, solicitei a quatro sócios do ginásio que se disponibilizaram a realizar as avaliações físicas e a posteriormente a ser acompanhadas com plano de treino, sendo uma atividade desenvolvida durante o estágio.

Questionário Anamnese

Em cada acompanhamento individual que fiz, realizei um questionário de anamnese prévio. É um questionário relacionado com o historial de saúde do sócio e alguns sintomas de doença que possa sentir com frequência.

Através deste questionário é possível determinar os riscos que o sócio possa ter na realização de exercício, no reconhecimento de doenças condicionantes ao exercício e assim adaptar o tipo de treino.

Planear um bom programa de aptidão física para um individuo exige que se obtenham informações sobre os seus hábitos de vida. A avaliação do estilo de vida proporciona informações úteis relacionadas ao perfil de fator de risco do cliente. Fatores como tabagismo, falta de atividade física e dietas ricas em gorduras saturadas ou colesterol aumentam os riscos de doenças coronárias. Estes fatores podem não apenas detetar padrões e hábitos que necessitem de modificação como ainda avaliar a probabilidade de adesão do cliente ao programa de exercício (Heyward, 2013:44).

Como forma de estratificar os riscos, utilizei as *guidelines* do ACSM (2010), como podemos ver na tabela 6.

Tabela 7 Guidelines para Estratificação de riscos ACSM (2010)

<i>Nível de risco</i>	<i>Linhas Orientadoras</i>
<i>Baixo</i>	<i>Homens e mulheres assintomáticos que tem ≤ 1 fator de risco descritos em, ACSM (2010)</i>
<i>Moderado</i>	<i>Homens e mulher assintomáticos que tem ≥ 2 fator de risco descritos em, ACSM (2010).</i>
<i>Alto</i>	<i>Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e/ou ≥ 1 fator de risco descritos em, ACSM (2010)</i>

4.4 Avaliações Físicas

Durante o estágio realizei várias avaliações a sócios, contudo apenas menciono quatro avaliações físicas, conforme exigência inicial constante no regulamento do estágio.

As avaliações físicas são uma forma de determinar o estado da condição física de cada cliente, a nível de força, capacidade cardiorrespiratória e flexibilidade. Possibilitam-nos também saber a frequência cardíaca, perímetros corporais, índices de massa corporal, entre outros parâmetros.

Ao obtermos estas informações, torna-se mais fácil determinar o tipo de treino que devemos prescrever a cada cliente avaliado.

Por motivos de política interna do ginásio não me foi possível realizar a avaliação de flexibilidade e força máxima dos sujeitos avaliados.

Para realização do teste de flexibilidade utilizei o teste “Sit and Reach”, fórmula de cálculo criada por Hoeger (1989).

Na tabela 7 temos os valores padrão.

Tabela 8 Classificação do sit and reach

CATEGORY	AGE									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60-69	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Excellent	40	41	38	41	35	38	35	39	33	35
Very good	39	40	37	40	34	37	34	38	32	34
	34	37	33	36	29	34	28	33	25	31
Good	33	36	32	35	28	33	27	32	24	30
	30	33	28	32	24	30	24	30	20	27
Fair	29	32	27	31	23	29	23	29	19	26
	25	28	23	27	18	25	16	25	15	23
Needs improvement	24	27	22	26	17	24	15	24	14	22

Na avaliação cardiorrespiratória utilizei o teste de Ebbeling (1991), que consiste num teste submáximo. É um teste relativamente fácil de realizar e ao mesmo tempo não é de grande intensidade para o avaliado, o que permite ser aplicado facilmente a qualquer pessoa.

O teste consistiu no sujeito começar a caminha na passadeira a uma velocidade de entre 3 a 7 km/h, durante 4 minutos a uma inclinação de 0%. A frequência cardíaca (FC) deste bloco de trabalho deve manter-se entre os 50 a 70% da frequência cardíaca

máxima predita para a idade do indivíduo avaliado. Após este passo, aplica-se uma inclinação de 5% na passadeira e prolonga-se o trabalho por mais 4 minutos.

De seguida, basta registar a frequência cardíaca estável e resolver a seguinte equação para determinar o VO2 máximo:

$$\begin{aligned} \text{VO2máx} = & 15,1 + 21,8 (\text{velocidade em mph}) \\ & - 0,327 (\text{FC em bpm}) \\ & - 0,263 (\text{velocidade} * \text{idade em anos}) \\ & + 0,00504 (\text{FC} * \text{idade}) \\ & + 5,98 (\text{sexo: feminino}=0; \text{masculino}=1). \end{aligned}$$

Na determinação da composição corporal, foi utilizada uma balança de bio impedância (aparelho utilizado da marca *Omron BF-400*, *fig10*) e IMC.



Figura 9 Balança de bio impedância Omron BF-400

Na avaliação da força, utilizei o teste de 1RM, através deste teste é possível determinar a força máxima do indivíduo avaliado.

Segundo Heyward o teste de força dinâmico é medido por 1RM, e consiste no peso máximo que um indivíduo consegue levantar numa repetição completa do movimento, sendo que o valor dessa repetição máxima (1RM) é determinado por tentativa erro.

Tabela 9 Etapas do teste de 1RM de Heyward 2013

<i>Etapas do teste 1RM</i>	
1. O cliente deve fazer aquecimento, completando 5 a 10 repetições do exercício com 40% a 60% do valor estimado de 1RM.	2. Durante o repouso de 1 min, faça o cliente alongar o grupo muscular. Em seguida oriente-o a realizar 3 a 5 repetições do exercício a 60% a 80% de 1RM estimado
3. Aumente o peso moderadamente e faça o cliente tentar o levantamento de 1RM. Se o levantamento for bem-sucedido, o cliente deve repousar entre 3 a 5 min antes de tentar o próximo incremento de peso. Siga este procedimento até que o cliente não consiga completar o levantamento. Alcança 1RM normalmente em 3 a 5 tentativas.	4. Registe o valor de 1RM como o peso máximo levantado na última tentativa bem-sucedida.

4.5 Princípios a ter em conta na Planificação de Treino

Segundo Heyward (2010:67)“Alguns princípios de treino aplicam-se a todos os tipos de programas de exercício, sejam eles planeados para melhorar a aptidão cardiorrespiratória, a aptidão musculoesquelética, a composição corporal, a flexibilidade ou o equilíbrio”.

Segundo Tavares (2008:179) a adaptação anatómica está ligada à noção de que o corpo necessita de tempo para se adaptar aos estímulos de forma progressiva, assim a adaptação anatómica permite um fortalecimento progressivo e cuidadoso dos tendões, ligamentos e tecido muscular, ajudado assim a entrar em fases de treino mais vigorosas, com menores probabilidades de lesão.

Para a prescrição de um treino de musculação, deve ter-se em conta os seguintes princípios: princípio da segurança, uma vez que o treino de musculação acarreta riscos que têm de ser reduzidos ao máximo (evitar expor o indivíduo a lesões); princípio da individualidade / especificidade, a resposta ao estímulo do treino varia de indivíduo para indivíduo; princípio da continuidade, consciencialização dos praticantes para a necessidade de manterem continuidade na prática do exercício físico (mínimo 3 vezes por semana); princípio da sobrecarga, uma vez que fatores como Volume e Intensidade, são fundamentais na aplicação de cargas; princípio da recuperação, a recuperação é tão importante quanto o treino; princípio da variabilidade, é essencial que as rotinas e as cargas de treino variem; princípio do equilíbrio muscular, é fundamental ter em atenção

a possibilidade do indivíduo sofrer desequilíbrio muscular provocado por exercícios unilaterais ou devido a posturas incorretas (adaptado de Garganta et al, 2003)

Segunda a ACSM (2014) pessoas sedentárias, com o início da prática de exercício, conseguem melhorar a sua capacidade cardiorrespiratória e condição física, praticando exercício pelo menos 2 vezes por semana. Segundo a mesma organização, para manter a saúde dos adultos saudável, são necessários 150 minutos de exercício aeróbio de intensidade moderada.

a) Avaliação e prescrição do caso número 1

O sócio do caso numero 1, tem 26 anos, género masculino, praticante de ginásio há 2 meses, e tinha como objetivo o ganho de massa muscular (hipertrofia).

Segundo Tavares (2008:159), “a hipertrofia muscular é, basicamente, o aumento da secção transversal do músculo. Este é um importante meio de desenvolver a força muscular. O principal objetivo do treino de hipertrofia é a máxima ativação do catabolismo proteico, o que estimula a síntese de proteínas (anabolismo proteico) durante o período de repouso.”

Ainda segundo Bompa & Cornacchia (2000, p. 82), “Já que o objetivo principal do treino de hipertrofia é o aumento da massa muscular, a alimentação deve proporcionar ao corpo o que ele necessita, produzindo a manutenção e o crescimento dos tecidos no treino intenso. O consumo de proteínas deve ser alto em relação ao peso corporal, e o consumo de hidratos de carbono deve ser alto em relação ao consumo de proteínas.

Tendo em conta as *Guidelines* do ACSM (2010), este sócio tem um baixo risco de doença coronária durante o exercício físico.

Uma vez que o sócio já era praticante de ginásio há dois meses, e feitas as avaliações físicas iniciais, decidimos não ser necessário realizar a adaptação anatómica. Prescrevi então o treino de hipertrofia ao sócio (anexo III).

Após quatro meses de treino realizei novamente a avaliação física final (anexo IV).

Tendo em conta os dados recolhidos, verifico que houve evoluções notórias significativas. A massa magra aumentou, diminuiu a percentagem de massa gorda em 1% e todos os perímetros corporais aumentaram em cerca de 2 cm (objetivo principal do sócio).

b) Avaliação e prescrição do caso número 2

O sócio do caso número 2, tem 22 anos, é do género feminino, é praticante de ginásio há 1 ano, frequentava aulas de Localizada e Cycle e tem como objetivo a tonificação muscular e perda de peso.

Tendo em conta as *Guidelines* do ACSM (2010), este sócio tem um baixo risco de doença coronária durante o exercício físico.

O treino que prescrevi para esta sócia foi baseado em mais repetições e menos carga, assim segundo Tavares (2008 p.159), a “resistência muscular é a capacidade do músculo para exercer um esforço com uma carga submáxima, durante um período de tempo prolongado.”

Segundo Garganta et al. (2003 p.76), “ para o desenvolvimento da resistência muscular é mais eficaz a aplicação de carga leve a moderada (inferior a 70 %), com elevado número de repetições (12-20).”

O exercício físico associado a uma dieta saudável é também fator chave no alcance de resultados desejados: “O exercício isolado -sem dieta- tem apenas um efeito modesto sobre a perda de peso. Os programas de perda de peso mais bem-sucedidos, portanto, combinam dieta e exercícios para otimizar o défice de energia e manter a perda de peso (ACSM, 2001 cit por Heyward, 2010 p.276).”

Como a sócia já era frequentadora do ginásio há 1 ano, entendi que a fase de adaptação anatómica já estava concluída. Assim prescrevi o treino que entendi como adequado aos objetivos da sócia (anexo VI). Contudo havia a limitação da sócia só poder comparecer ao ginásio apenas duas vezes por semana, desta forma tive de criar um plano que englobasse de uma forma equilibrada todos os grupos musculares.

Após 4 meses de treino, efetuei nova avaliação à sócia (anexo VII), e as ilações que retiro são: perdeu 5 quilos e a percentagem de massa gorda diminuiu em 1,9 % , contudo o objetivo de tonificação não foi atingido.

A causa principal para não ter atingido os objetivo da tonificação foi a comparência de apenas duas vezes ao ginásio, uma vez que o mínimo deveria ser três vezes.

c) Avaliação e prescrição do caso número 3

O sócio do caso número 3, tem 25 anos, género masculino, joga futebol, começou a vir ao ginásio há 1 mês e tem como objetivo a hipertrofia e tonificação muscular.

Tendo em conta as *Guidelines* do ACSM (2010), este sócio tem um baixo risco de doença coronária durante o exercício físico.

Segundo Bompa & Cornacchia (2000, p.69), “O elemento chave no treino de hipertrofia é o efeito acumulativo da exaustão ao longo do total de séries realizadas e não apenas a exaustão após cada série. Esse efeito acumulativo estimula as reações químicas e o metabolismo proteico responsável pela hipertrofia muscular.”

Para Garganta (2003, p. 74) “o trabalho de hipertrofia tem um objetivo estrutural, isto é, visa o aumento do tamanho e número de fibras musculares (em humanos, o aumento do numero de fibras é ainda uma incógnita.”

Como o sócio já frequentava o ginásio há praticamente 3 meses, entendi que já teria a adaptação anatómica concluída. Assim prescrevi o treino mais adequado aos objetivos do sócio (anexo IX).

Após quatro meses de treino, efetuei nova avaliação ao sócio (anexo X), e as ilações que retiro são: conseguiu aumentar o peso em 3 quilos, diminui a percentagem de massa gorda em 1% e conseguiu aumentar quase todos os perímetros desejados em 1 centímetro. Desta forma, os objetivos foram atingidos.

d) Avaliação e prescrição do caso número 4

O sócio do caso número 4, tem 34 anos, género feminino, é praticante de ginásio há mais ou menos 2 meses, frequentava aulas de Cycle e tem como objetivo a tonificação muscular e perda de peso.

Segunda a ACSM é importante a inclusão do treino de força muscular em programas de perda de peso. Deste modo, o exercício vai aumentar a força e a funcionalidade, podendo atenuar a perda de massa isenta de gordura tipicamente observada com a redução da ingestão calórica e com a diminuição da massa corporal (ACSM, 2001 cit por Tavares, 2008 p. 151). Em suma, “quando o gasto calórico excede a ingestão calórica, cria-se um balanço energético negativo ou seja déficit calórico. A maneira mais eficaz de produzir este déficit é combinar a restrição calórica e exercício” (Heyward, 2010 p. 270).

A fim de atingir a definição muscular/tonificação, sugere a diminuição da carga (30% - 50% de 1 RM) e o aumento das repetições de 12 a 15 reps (adaptado de Bompa & Cornacchia (2000).

Como a sócio era praticante de ginásio há quase dois meses, entendi que já ter a adaptação anatômica concluída. Assim prescrevi o treino que fosse ao encontro dos objetivos da sócia (anexo XII).

Após quatro meses de treino efetuei nova avaliação (anexo XIII), e as ilações que retiro são: o peso diminuiu 2 quilos, a percentagem de também massa gorda diminuiu em 3 % e alguns perímetros também diminuíram.

Contudo, não se verificaram diferenças significativas, apesar da sócia comparecer ao ginásio três vezes por semana. Algumas deficiências na dieta deste sócio podem estar ligadas à perda de peso pouco acentuada durante os quatro meses de treino.

4.6 Atividades de Grupo

Outros dos objetivos proposto no início do Estágio Curricular foi a orientação autónoma de aulas de grupo pelo estagiário.

No início, comecei por frequentar as diferentes aulas existentes na entidade acolhedora, com o objetivo de começar a perceber a metodologia das aulas e futuramente iniciar a lecionação de aulas.

A leção de aulas começou de forma rápida, pois já tinha algumas noções gerais adquiridas durante os três anos da licenciatura. Assim, logo na terceira semana de estágio lecionei a minha primeira aula.

Localizada

Estas aulas têm como objetivo o trabalho equilibrado de todos os músculos do corpo, embora com ênfase nos membros inferiores. Visa sobretudo o reforço e tonificação musculares, e tem uma duração média de 45 a 50 minutos e são lecionadas na sala de aulas de grupo.

São compostas por três fases: ativação funcional, fase fundamental e retorno à calma. São frequentadas maioritariamente por mulheres



Figura 10 Primeira aula de Localizada lecionada

Estas aulas foram as primeiras que lecionei, exigiram preparação prévia com ajuda de um instrutor do ginásio.

Foram particularmente enriquecedoras para mim enquanto futuro profissional, uma vez que foi possível articular várias variantes de exercícios, e aperfeiçoar a técnica de ensino durante a aula.

No anexo XIV podemos ver o plano de aula utilizado na leção destas aulas.

GAP

Esta aula destina-se apenas ao trabalho de glúteos, abdominal e pernas, e visa o reforço muscular e a tonificação. Apenas é frequentada por mulheres, embora esteja aberta a todo o público.

Tem uma duração média de 30 a 35 minutos e as aulas são lecionadas na sala de aulas de grupo. Estas aulas, do meu ponto de vista, são mais fáceis de lecionar, uma vez que o foco dos exercícios eram apenas para o abdominal e membros inferiores.

No anexo XVI podemos ver o plano de aula utilizado na leção destas aulas.

Cycle

Esta aula destina à tonificação muscular dos membros inferiores, queima de massa gorda e trabalho cardiorrespiratório. É realizada numa bicicleta estacionária especialmente desenvolvidas para a modalidade.

Tem uma duração média de 45 a 50 minutos, é frequentada por todo o público, é orientada segundo um plano de aula previamente estudado e os tempos são marcados pela batida da música.

Foi a aula que tive mais dificuldade em lecionar, porque é necessária uma preparação prévia ao nível do reforço muscular dos membros inferiores e adaptação cardiorrespiratória suficiente para poder dar o número de feedbacks necessários enquanto lecionava a aula.

No anexo XVII podemos ver o plano de aula utilizado para lecionar a aula.

Core

Esta aula destina-se apenas a treino abdominal, é frequentada por todo o público, e é lecionada na sala de exercício.

Tem uma duração média de 15 minutos, são aulas com uma sequência de exercício previamente organizados e visa a tonificação do core.

Esta aula foi a que menos vezes lecionei, apenas a lecionei quando foi necessário substituir o instrutor que a lecionava.

No anexo XV podemos ver o plano de aula utilizado para lecionar a aula.

Na tabela a seguir está contabilizado o número de aulas lecionadas durante o estágio curricular.

Tabela 10 Número de aulas Lecionadas

Aula	Nº Lecionações
Localizada	48
GAP	26
Cycle	19
Core	7

Atividades Complementares

Dentro da minha instituição, sempre participei nas atividades que esta organizava. Posso assim salientar a “*Maratona de Natal*”, que se realizou no dia 26 de dezembro de 2015 com o objetivo de queimar as calorias ingeridas na consoada.

Para realizar esta aula era necessária a reserva prévia de bicicleta, e teve uma duração de duas horas.

No Halloween, Natal, Carnaval e Pascoa, participei na decoração do ginásio e a pedido da instituição estive fantasiado em algumas delas.

Realizei um poster de estágio anexo XVIII, ajudei na manutenção das bicicletas do ginásio.

Como atividade de promoção do ginásio, fiz distribuição de *flyeres* em diversas campanhas de adesão.

Criei ainda um vídeo de Natal alegórico destinado a todos os clientes do ginásio, e a, a pedido da gerência, realizei ainda questionários de satisfação aos sócios em relação ao ginásio.

4.7 Projeto de Organização de Atividade de Promoção

Como projeto de promoção, tinha previsto apresentar durante o estágio curricular o “*Cross Training Competition*”, que consiste numa competição de cross training.

Este projeto teve com objetivo promoção da minha instituição e promover a competição saudável entre os clientes do ginásio.

O evento estava marcado para dia 30 de março. Toda competição seria organizada por mim, desde a organização, supervisão da competição e afixação de resultados.

Todo o evento seria realizado na zona exterior do ginásio e comunicação do evento seria efetuada através da afixação de panfletos no interior do ginásio e na publicação do *Facebook* oficial do Best Fit Form.

No anexo XIX, consta toda a informação relativa à ao evento.

O projeto não se realizou por dois motivos, o primeiro foi por causa do estado do tempo não ter sido favorável à atividade realizar-se no exterior. O segundo motivo foi pelo facto do projeto ter surgido numa fase final do estágio e desta forma não foi possível realizar o evento noutra dia, pois o estágio terminava no final do mês de março.

Reflexão Final

Como estudante da Licenciatura de Desporto, considero o estágio curricular um elemento fulcral na avaliação de um estudante desta área, permitindo um contacto direto com o mundo profissional, fazendo com que tenha uma noção da realidade de hoje em dia.

Finalizado o estágio curricular no ginásio Best Fit Form na Licenciatura em Desporto, é necessária uma reflexão final do mesmo, onde menciono as aprendizagens efetuadas, as dificuldades encontradas e superadas, e se os objetivos definidos no início desta etapa foram alcançados.

Como futuro Profissional do Desporto, é de extrema importância promover hábitos de vida saudáveis e prática desportiva diária, pois hoje, mais do que nunca, a sociedade depara-se com o paradigma da obesidade e sedentarismo.

Na escolha do local de estágio, tive em conta a escolha de uma entidade que fosse ao encontro dos requisitos necessários para a realização deste estágio, só assim poderia tornar esta experiência tão enriquecedora. Assim, o Best Fit Form ofereceu um vasto leque de experiências, desde a aprendizagem com vários profissionais, até ao contacto com todo o tipo de população.

Este relatório contém todo o meu percurso enquanto estagiário, sendo complementado pelo *dossier* onde se encontra todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, acompanhamento de casos, planos de aula, observações, e outros documentos produzidos por mim.

Do meu ponto de vista, posso considerar que a adaptação não foi fácil. Fui bem acolhido por todos os profissionais que sempre fizeram questão de me tirarem as dúvidas e deixar à vontade. No entanto, havia requisitos a ter em conta dentro da sala de exercício, que tinham de ser cumpridas escrupulosamente: a postura tinha de ser correta segundo as regras que me foram transmitidas, não era possível sentar-me ou apoiar-me enquanto estivesse a dar instrução na sala de exercício, e era obrigatório ir ao encontro de todos os sócios que entravam na sala de exercício no sentido de interagir com eles.

Considero que as regras que me foram incutidas na sala de exercício, fizeram de mim um competente futuro instrutor de sala de exercício, pois alguns requisitos como

estes fizeram melhorar a minha interação com o público, bem como fazem toda a diferença na imagem passada dos Instrutores aos sócios.

O tutor de estágio foi indispensável neste processo, pois era ele que impulsionava a realização de várias atividades dentro da instituição. Sempre me tirou todas as dúvidas, ajudando assim que a minha aprendizagem se enriquecesse cada vez mais.

Onde tive maior destaque, considero ter sido nas atividades de grupo. Desde cedo comecei a frequentar as diferentes aulas de grupo existentes na instituição, e algum tempo depois, começaram a propor que eu lecionasse aulas de grupo de forma autónoma.

A experiência adquirida ao lecionar as diferentes aulas foi bastante enriquecedora. Consegui ganhar à-vontade no contacto direto com o público presente nas aulas, adquiri competências de gestão e organização de aula, e adotei técnicas e *feedbacks* transmitidos pelos diferentes profissionais da entidade.

Foram várias as competências adquiridas durante a realização deste estágio. Adquiri capacidades de empenhamento, autonomia, dedicação, pontualidade, responsabilidade, iniciativa, e transferibilidade dos conhecimentos adquiridos durante o curso na prática direta com o público.

A nível académico, foi possível consolidar mais conhecimentos relacionados com a avaliação e prescrição de exercício, atividades de academia e adaptação de exercícios face a patologias que algumas pessoas possam ter.

Durante a realização do estágio, penso que tive uma atitude positiva perante todas as tarefas pedidas, com o objetivo de adquirir sempre novos conhecimentos, mantendo sempre uma postura correta, sendo organizado e responsável, e cumprindo sempre com os horários estipulados.

Entre outras situações vivenciadas durante o estágio, pela primeira vez, tive a oportunidade de vivenciar uma situação bastante enriquecedora do ponto de vista profissional, como por exemplo ser chamado de “professor” dentro da instituição pelos sócios do ginásio.

Para concluir, devo dizer que este estágio foi muito enriquecedor para mim enquanto futuro Profissional do Deporto. Tive a oportunidade de conhecer grandes

profissionais da área e tive também a oportunidade de privar com uma grande variedade de público.

Hoje, tenho a total percepção de que me encontro muito mais bem preparado do que há um ano atrás, e sei que estou preparado para encarar o mundo profissional sem grandes dificuldades. Foi, sem dúvida, uma preciosa rampa de lançamento para o início de uma carreira profissional na área.

Referências Bibliográficas

ACSM. (2010). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Wolters Kluwer: Lippincott Williams & Wilkins - 8th Edition. Pp.23.

ACSM. (2014). In. Guidelines of Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine.

Bompa, T. Cornacchia, L. (2000). *Treinamento de força consciente*. Phorte Editora Ltda.

Ebbeling et al. (1991). *The Single Stage Treadmill Walking Test*, consultado em 15-04-2016, em <http://www.oshf.ca/cmfiles/forms/cpaflasingleymca.pdf>

Garganta, R. Prista, A. Roig, J. (2003). *Musculação* – uma abordagem dirigida para questões da saúde e bem-estar. Manz.

Heyward, V. (2013). *Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas*. 6º Edição. Artmed.

Hoeger, W. (1989) Lifetime physical fitness and wellness. Englewood Cliffs, Nj. Morton.

Tavares, C. (2008). *O treino da força para todos*. Manz.

Anexos

Anexo I – Plano de Estágio Modelo GESP.004



Politécnico
da Guarda
Instituto
de Educação

PLANO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto
(Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)

MODELO

GESP.018.01

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.
O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.

Modalidade (Menor Treino Desportivo) Qual?:
 Área de Intervenção (Menor Exercicio Físico e Bem-Estar) Giunício

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):
Nome: Juan Felix Nunes da Silva N.º de estudante: 5007727

Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:
Nome: Matalina Roque Casanova N.º de func.: 302

Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:
(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo) Dt
Nome: Roberto Miguel Pinto Cunha N.º de cédula profissional: 151 / 43989

2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO

- Adquirir novos conhecimentos práticos e teóricos;
- Desenvolver e aplicar os conhecimentos adquiridos durante o curso de Desporto;
- Criar uma imagem de respeito e confiança nas capacidades como instrutor e monitor;

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO

- Na sala de exercício:
 - Presenciar, avaliar e acompanhar cliente com objetivos diferentes e específicos (perder massa gorda, tonificar ou hipertrofiar o tones muscular);
 - Criar planos de treino adequados a cada cliente;
 - Ser claro na informação dada a cada cliente;
- Na sala de aulas de grupo:
 - Praticar as diferentes modalidades existentes;
 - Lecionar aulas de grupo.

4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES

1ª etapa: Fase de Adaptação Início: 19/10/2015
D D M M A A A A

2ª etapa: Fase de Intervenção Início: 10/01/2015
D D M M A A A A

3ª etapa: Fase de Avaliação Início: 10/06/2016
D D M M A A A A

5. ASSINATURAS

O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a): 23/10/2015
D D M M A A A A
Juan Felix
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de estágio: 11/11/2015
D D M M A A A A
Matalina Roque
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: 11/3/11/2015
D D M M A A A A
Roberto Miguel Pinto Cunha
(assinatura e carimbo de Entidade)

Anexo II – Questionário Anamnese Caso 1

Questionário Anamnese – Alexandre Rodrigues			
Questões	Sim	Não	Observações:
Fatores de Risco			
Idade	-	-	26
Sedentário		X	
Fumador		X	
Historial de doenças cardiovasculares na família?		X	
Hipercolesterolemia		X	
Hipertensão		X	
Hiperglicemia		X	
Obesidade		X	
Sintomas			
Dores frequentes no coração e tórax		X	
Frequência de tonturas ou vertigens		X	
Dificuldade respiratória não habitual		X	
Respiração pesada ou incômoda, com ou sem dor		X	
Tornozelos inchados		X	
Palpitações no coração		X	
Sopro no coração		X	
Moleza		X	
Outras Informações			
Tem ou Teve Doenças		X	
Alguma vez foi sujeito a cirurgias		X	
Está ou esteve Grávida nos últimos meses		-	
Articulações artificiais		X	
Toma algum tipo de medicação		X	

Anexo III – Plano de Treino Sócio 1

Alexandre Rodrigues			
Exercícios	Séries	Repetições	Tempo de Descanso
1º Treino			
Passadeira		15 minutos	
Supino Reto	3	12-10-8	90'
Supino Inclinado	3	12-10-8	90'
Supino Declinado	3	12-10-8	90'
Aberturas com Halteres	3	12-10-8	90'
Cross Over	3	12-10-8	90'
Bicipt Curl	3	12-10-8	90'
Bicipt no banco Scoot	3	12-10-8	90'
Alongamentos			
2º Treino			
Passadeira		15 minutos	
Remada Baixa Livre	3	12-10-8	90'
Remada Alta, Prega aberta	3	12-10-8	90'
Remada Baixa Prega fechada	3	12-10-8	90'
Serrote	3	12-10-8	90'
Press Francês	3	12-10-8	90'
Tricipt Polia	3	12-10-8	90'
Alongamentos			
3º Treino			
Aquecimento		15 minutos	
Meio Agachamento	3	12-10-8	90'
Prensa	3	12-10-8	90'
Leg Extension	3	12-10-8	90'
Leg Curl	3	12-10-8	90'
Lunge uni-lateral	3	12-10-8	90'
Gêmeos na prensa	3	12-10-8	90'
Abdominais	3	15-15-15	60''
Dorsais na Máquina	3	12-12-12	90'

Anexo IV – Avaliação Física caso 1

Nome:	Alexandre Rodrigues
Idade:	26
Altura:	1,84
Género:	Maculino
Início:	24 Outubro 2015
Objetivo:	Hipertofia/ Tonificação
Experiências desportivas	Ginásio

Componentes	1ª Avaliação física (26/11/2015)	2ª Avaliação física (23/03/2016)
Peso	79,3 Kg	83,6 Kg
IMC	23,4	24,7
%MG	17%	16%
FC repouso	75 bat/min	74 bat/min
FC máxima	194 bat/min	194 bat/min
Perímetros		
Perímetro do braço	37 cm	39 cm
Perímetro do braço contraído	38 cm	40 cm
Perímetro da cintura	79 cm	80 cm
Perímetro da anca	93 cm	95 cm
Perímetro da coxa	56 cm	58 cm
Capacidade Cardiorrespiratória- teste de Ebbeling		
VO2máx.	41 mL/Kg/min	44 mL/Kg/min

Anexo V – Questionário Anamnese Caso 2

Questionário Anamnese – Madalena Andrade			
Questões	Sim	Não	Observações:
Fatores de Risco			
Idade	-	-	22
Sedentário	X		
Fumador		X	
Historial de doenças cardiovasculares na família?		X	
Hipercolesterolemia		X	
Hipertensão		X	
Hiperglicemia		X	
Obesidade		X	
Sintomas			
Dores frequentes no coração e tórax		X	
Sente frequentemente tonturas ou vertigens		X	
Dificuldade respiratória não habitual		X	
Respiração pesada ou incômoda, com ou sem dor		X	
Tornozelos inchados		X	
Palpitações no coração		X	
Sopro no coração		X	
Moleza		X	
Outras Informações			
Tem ou Teve Doenças		X	
Alguma vez foi sujeito a cirurgias		X	
Está ou esteve Grávida nos últimos meses		X	
Articulações artificiais		X	
Toma algum tipo de medicação		X	

Anexo VI – Plano de Treino Caso 2

Madalena Andrade			
Exercícios	Séries	Repetições	Tempo de Descanso
1º Treino			
Passadeira		15 minutos	
Chest Press	3	15-15-15	30'
Peck Deck	3	15-15-15	30'
Remada Baixa/ polia	3	15-15-15	30'
Puxador Alto	3	15-15-15	30'
Peso Morto	3	15-15-15	30'
Lombares	3	15-15-15	30'
Abdominais	3	20-20-20	30'
Éliptica		15 minutos	
Alongamentos			
2º Treino			
Passadeira		15 minutos	
Meio Agachamento	3	15-15-15	30'
Prensa	3	15-15-15	30'
Leg Extension	3	15-15-15	30'
Leg Curl	3	15-15-15	30'
Bicip Curl	3	15-15-15	30'
Tricip Corda	3	15-15-15	30'
Press Ombros	3	15-15-15	30'
Éliptica		15 minutos	
Alongamentos			

Anexo VII – Avaliações Física caso 2

Nome:	Madalena Andrade
Idade:	22
Altura:	1,61
Género:	Feminino
Início:	2 Setembro 2015
Objetivo:	Tonificação/ Perder Massa Gorda
Experiências desportivas	Ginásio

Componentes	1ª Avaliação física (5/11/2015)	2ª Avaliação física (10/03/2016)
Peso	69,3 Kg	64,2 Kg
IMC	26,7	24,8
%MG	34%	32%
FC repouso	82 bat/min	79 bat/min
FC máxima	198 bat/min	198 bat/min
Perímetros		
Perímetro do braço	28 cm	27 cm
Perímetro do braço contraído	28,5 cm	27,4 cm
Perímetro da cintura	76 cm	74 cm
Perímetro da anca	78 cm	77 cm
Perímetro da coxa	51 cm	50 cm
Capacidade Cardiorrespiratória- teste de Ebbeling		
VO2máx.	31 mL/Kg/min	34 mL/Kg/min

Anexo VIII – Questionário Anamnese Caso 3

Questionário Anamnese – Marco Dias			
Questões	Sim	Não	Observações:
Fatores de Risco			
Idade	-	-	25
Sedentário		X	
Fumador	X		
Historial de doenças cardiovasculares na família?		X	
Hipercolesterolemia		X	
Hipertensão		X	
Hiperglicemia		X	
Obesidade		X	
Sintomas			
Dores frequentes no coração e tórax		X	
Sente frequentemente tonturas ou vertigens		X	
Dificuldade respiratória não habitual		X	
Respiração pesada ou incômoda, com ou sem dor		X	
Tornozelos inchados		X	
Palpitações no coração		X	
Sopro no coração		X	
Moleza		X	
Outras Informações			
Tem ou Teve Doenças		X	
Alguma vez foi sujeito a cirurgias		X	
Está ou esteve Grávida nos últimos meses		-	
Articulações artificiais		X	
Toma algum tipo de medicação		X	

Anexo IX – Plano de treino caso 3

Marco Dias			
Exercícios	Séries	Repetições	Tempo de Descanso
1º Treino			
Passadeira		15 minutos	
Supino Reto	3	12-10-8	90'
Supino Inclinado	3	12-10-8	90'
Supino Declinado	3	12-10-8	90'
Press Francês	3	12-10-8	90'
Tricipt Polia	3	12-10-8	90'
Bicipt curl	3	12-10-8	90'
Bicipt/ polia	3	12-10-8	90'
Alongamentos			
2º Treino			
Passadeira		15 minutos	
Prensa	3	12-10-8	90'
Meio Agachamento	3	12-10-8	90'
Leg Extension	3	12-10-8	90'
Leg Curl	3	12-10-8	90'
Flexão Plantar de Pé/ Step	3	12-10-8	90'
Abdominais	3	12-10-8	90'
Alongamentos			
3º Treino			
Aquecimento		15 minutos	
Puxador Alto	3	12-10-8	90'
Remada Baixa/ Polia	3	12-10-8	90'
Serrote	3	12-10-8	90'
Press Ombros	3	12-10-8	90'
Elevações Laterais	3	12-10-8	90'
Elevações Frontais	3	12-10-8	90'

Abdominais	3	15-15-15	60''
Dorsais	3	15-12-12	90'
Alongamentos			
4º Treino			
Passadeira		15 Minutos	
Crunch	3	20-20-20	-
Elevação de Pernas	3	20-20-20	-
Bicicleta no Solo	3	20-20-20	30'
Prancha		-	1'
Prancha Lateral		-	30'
Dorsais no solo	3	15-15-15	-
Lower back /máquina	3	15-15-15	-
Éliptica		15 minutos	
Alongamentos			

Anexo X – Avaliação Física caso 3

Nome:	Marco Dias
Idade:	25
Altura:	1,80 cm
Género:	Masculino
Início:	12 Julho 2015
Objetivo:	Hipertrofia/ Tonificação
Experiências desportivas	Ginásio

Componentes	1º Avaliação física (5/11/2015)	2º Avaliação física (16/03/2016)
Peso	75 Kg	78 Kg
IMC	23,1	24,1
%MG	16%	15%
FC repouso	75 bat/min	77 bat/min
FC máxima	195 bat/min	195 bat/min
Perímetros		
Perímetro do braço	35 cm	36,2 cm
Perímetro do braço contraído	36 cm	37,1 cm
Perímetro da cintura	78 cm	77,5 cm
Perímetro da anca	88 cm	87 cm
Perímetro da coxa	51 cm	53 cm
Capacidade Cardiorrespiratória- teste de Ebbeling		
VO2máx.	53 mL/Kg/min	53 mL/Kg/min

Anexo XI – Questionário Anamnese Caso 4

Questionário Anamnese – Mariela Maciel			
Questões	Sim	Não	Observações:
Fatores de Risco			
Idade	-	-	34
Sedentário		X	
Fumador		X	
Historial de doenças cardiovasculares na família?		X	
Hipercolesterolemia		X	
Hipertensão		X	
Hiperglicemia		X	
Obesidade		X	
Sintomas			
Dores frequentes no coração e tórax		X	
Sente frequentemente tonturas ou vertigens		X	
Dificuldade respiratória não habitual		X	
Respiração pesada ou incômoda, com ou sem dor		X	
Tornozelos inchados		X	
Palpitações no coração		X	
Sopro no coração		X	
Moleza		X	
Outras Informações			
Tem ou Teve Doenças		X	
Alguma vez foi sujeito a cirurgias		X	
Está ou esteve Grávida nos últimos meses		X	
Articulações artificiais		X	
Toma algum tipo de medicação	X		Asma

Anexo XII – Plano de treino caso 4

Mariela Maciel			
Exercícios	Séries	Repetições	Tempo de Descanso
1º Treino			
Passadeira		20 minutos	
Meio Agachamento/ Barra	3	15-15-15	30'
Prensa	3	15-15-15	30'
Lunge	3	15-15-15	30'
Agachamento Sumo/ Barra	3	15-15-15	30'
Extensora Glúteo	3	15-15-15	30'
Gêmeos na Prensa	3	15-15-15	30'
Abdominais	3	15-15-15	30'
Alongamentos			
2º Treino			
Passadeira		20 minutos	
Chest Press	3	15-15-15	30'
Pull Over	3	15-15-15	30'
Pack Deck	3	15-15-15	30'
Remada Baixa	3	15-15-15	30'
Remada Alta /polia	3	15-15-15	30'
Abdominais	3	15-15-15	30'
Dorsais	3	15-15-15	30'
Alongamentos			

3º Treino			
Passadeira		20 minutos	
Polichinelo	3	12-12-12	90'
Burpees	3	15-15-15	90'
Máquina de Adutores	3	15-15-15	30'
Extensora	3	15-15-15	30'
Flexora	3	15-15-15	30'
Bicipt Polia	3	15-15-15	30'
Elevação do Quadril	3	15-15-15	30''
4 apoios / elevação da perna	3	15-15-15	30'
Alongamentos			

Anexo XIII – Avaliação Física Caso 4

Nome:	Mariela Maciel
Idade:	34
Género:	Feminino
Altura:	1,76 cm
Início:	2 setembro 2015
Objetivo:	Tonificação
Experiências desportivas	Ginásio

Componentes	1ª Avaliação física (5/11/2015)	2ª Avaliação física (14/03/2016)
Peso	69,3 Kg	67,2 Kg
IMC	22,4	21,7
%MG	29%	26%
FC repouso	76 bat/min	71 bat/min
FC máxima	186 bat/min	186 bat/min
Perímetros		
Perímetro do braço	28,1 cm	28,5 cm
Perímetro do braço contraído	28,4 cm	28,8 cm
Perímetro da cintura	81 cm	79 cm
Perímetro da anca	91 cm	89 cm
Perímetro da coxa	51 cm	50 cm
Capacidade Cardiorrespiratória- teste de Ebbeling		
VO2máx.	41 mL/Kg/min	41 mL/Kg/min

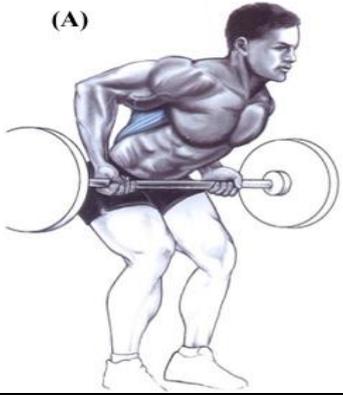
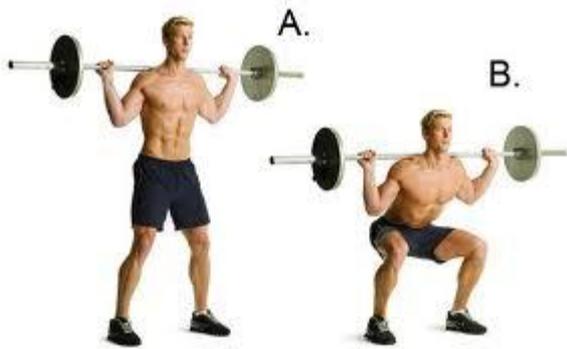
Anexo XIV – Plano de Aula Localizada

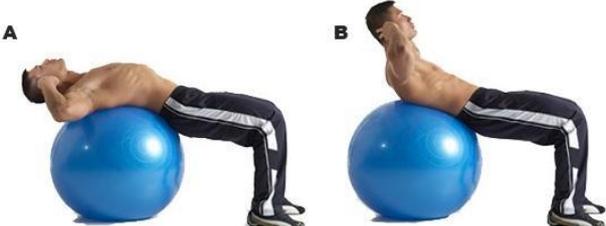
Plano de Aula de Localizada

Atividade	Número de alunos	Nível dos alunos	Instituição	Material utilizado	Dia e hora	Instrutor
Localizada	3/17	Intermédio	Best Fit Form	Step, Barra com pesos, halteres, caneleiras bola Suíça	Terças e Quintas	Ivan Silva

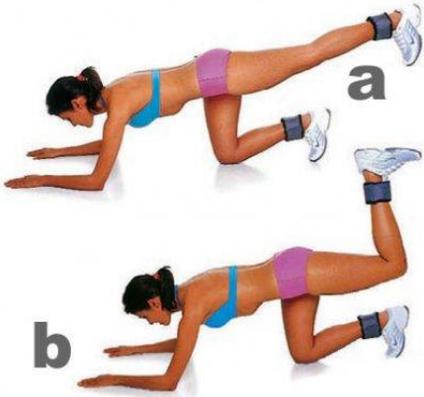
1- Ativação funcional com auxílio de Step – 10 minutos

Parte Fundamental – 40 minutos

<u>Imagem Ilustrativa</u>	<u>Descrição do Exercício</u>	P	T
<p>(A)</p> 	Remada com barra/ não contínuo	1x15	—
	Meio Agachamento Barra	2x30+3	—

	<p>Agachamento sumo com halteres</p>	<p>2x30</p>	<p>—</p>
	<p>Lunge</p>	<p>4x15</p>	<p>—</p>
	<p>Aberturas com halteres peito na bolsa Suíça</p>	<p>30</p>	<p>—</p>
	<p>Aberturas com halteres costas na bola Suíça</p>	<p>30</p>	<p>—</p>
	<p>Abdominais na bola Suíça</p>	<p>30x2</p>	<p>—</p>

	<p>Lombares na bolsa Suíça</p>	<p>30</p>	<p>—</p>
	<p>Glúteos quatro apoios perna estendida</p>	<p>15x2</p>	<p>—</p>
	<p>Elevação lateral da perna Extensão</p>	<p>15x2</p>	<p>—</p>
	<p>Elevação lateral Flexão</p>	<p>12x2</p>	<p>—</p>

	<p>Quatro apoios de perna em semi-flexão</p>	<p>15x2</p>	<p>—</p>
	<p>Bicicleta Solo/ dinâmico</p>	<p>30</p>	<p>—</p>
	<p>Prancha abdominal</p>	<p>1'</p>	<p>—</p>
	<p>Prancha uni-lateral</p>	<p>1'x2</p>	<p>—</p>

	<p style="text-align: center;">Jumping Jacks</p>	<p style="text-align: center;">30</p>	<p style="text-align: center;">—</p>
	<p style="text-align: center;">Burpees</p>	<p style="text-align: center;">10x2</p>	<p style="text-align: center;">—</p>
	<p style="text-align: center;">Press Francês unilateral com Halter</p>	<p style="text-align: center;">15x2</p>	<p style="text-align: center;">—</p>
	<p style="text-align: center;">Bicipt curl unilateral</p>	<p style="text-align: center;">15x2</p>	<p style="text-align: center;">—</p>

	Press ombros com haltere	15x2	—
---	--------------------------	------	---

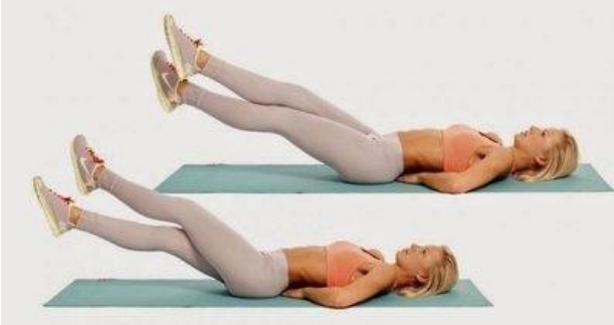
2- Alongamentos – 5/10 minutos

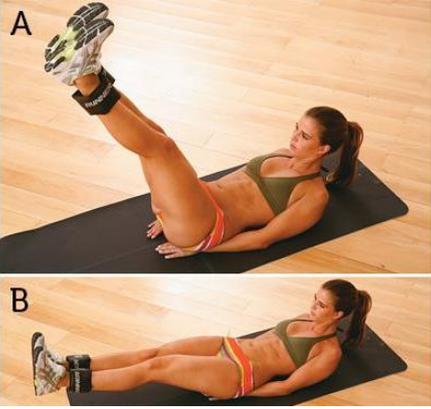
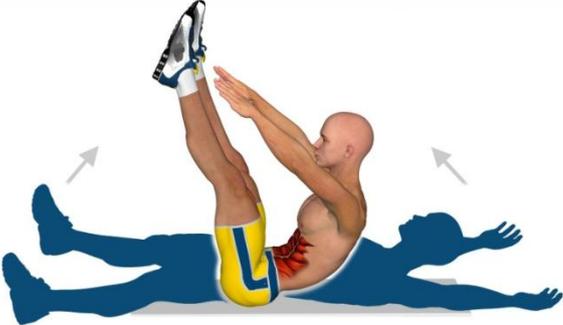
Anexo XV – Plano de Aula Core

Plano de Aula de CORE

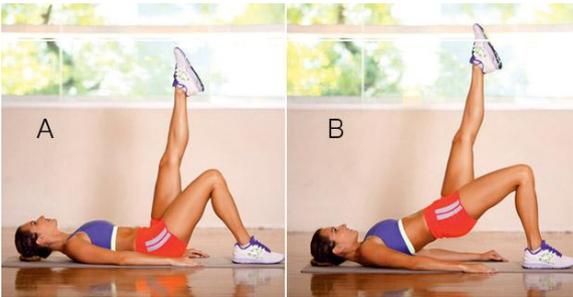
Atividade	Número de alunos	Nível dos alunos	Instituição	Material utilizado	Dia e hora	Instrutor
CORE	5/10	Intermédio	Best Fit Form	Colchonete	Sexta	Ivan Silva

1- Parte Fundamental – 15 minutos

<u>Imagem Ilustrativa</u>	<u>Descrição do Exercício</u>	P	T
	Crunch	20	–
	Cruzar alternadamente as pernas sem tocar no chão	20	–

 <p>A</p> <p>B</p>	<p>Elevação de Pernas juntas</p>	<p>20</p>	<p>–</p>
	<p>Elevação de Pernas de forma alternada</p>	<p>20</p>	<p>–</p>
	<p>Juntar joelhos ao peito sem tocar com pés no chão</p>	<p>20</p>	<p>–</p>
	<p>Juntar pernas e mãos em cima</p>	<p>15</p>	<p>–</p>

	<p>Rotação do tronco a 45° graus</p>	<p>20</p>	<p>–</p>
	<p>Crunch oblíquo</p>	<p>10x2</p>	<p>–</p>
	<p>Bicicleta Solo</p>	<p>20</p>	<p>–</p>
	<p>Elevação do Quadril</p>	<p>20</p>	<p>–</p>

	<p>Elevação do quadril uni-lateral</p>	<p>15x2</p>	<p>–</p>
	<p>Prancha</p>		<p>30 ”</p>
	<p>Prancha Uni-lateral</p>		<p>30 ”</p>
	<p>Lombares</p>	<p>20</p>	<p>–</p>

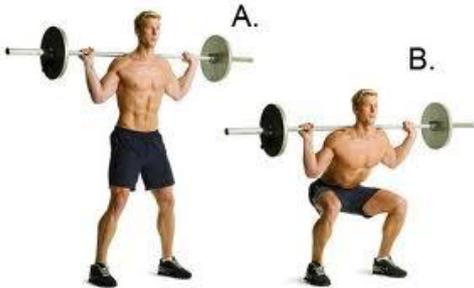
2- Alongamentos

Anexo XVI – Plano de Aula GAP

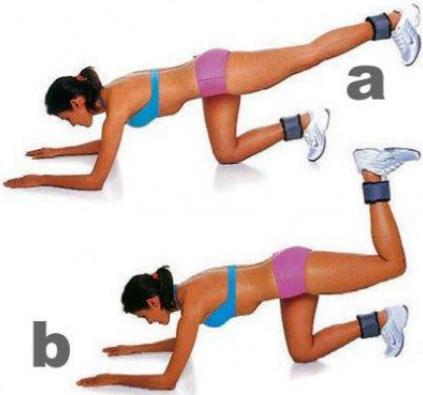
Plano de Aula de GAP

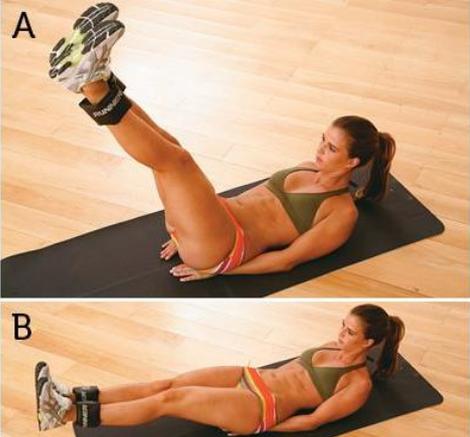
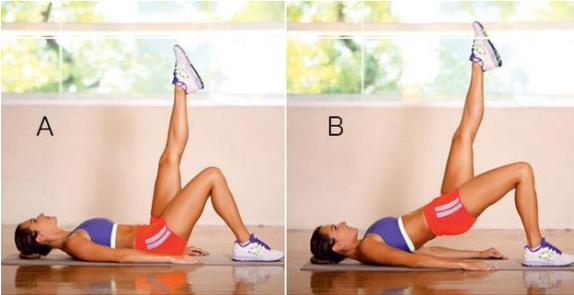
Atividade	Número de alunos	Nível dos alunos	Instituição	Material utilizado	Dia e hora	Instrutor
GAP	5/12	Intermédio	Best Fit Form	Step, Barra com pesos, caneleiras bola Suiça	Quintas	Ivan Silva

- 1- Ativação funcional com auxílio de Step – 5 minutos
- 2- Parte Fundamental – 35 minutos

<u>Imagem Ilustrativa</u>	<u>Descrição do Exercício</u>	P	T
	Meio Agachamento Barra	30x2	–
	Agachamento sumo com halteres	30x2	–

	<p>Lunge</p>	<p>15x4</p>	<p>–</p>
	<p>Abdominais na bola Suíça</p>	<p>30x2</p>	<p>–</p>
	<p>Dorsais na bolsa Suíça</p>	<p>15x2</p>	<p>–</p>
	<p>Glúteos quatro apoios perna estendida</p>	<p>15x2</p>	<p>–</p>

	<p>Elevação lateral da perna Extensão</p>	<p>15x2</p>	<p>–</p>
	<p>Elevação lateral Flexão</p>	<p>12x2</p>	<p>–</p>
	<p>Quatro apoios de perna em semi-flexão</p>	<p>15x2</p>	<p>–</p>
	<p>Bicicleta Solo</p>	<p>30</p>	<p>–</p>

	<p>Elevação de Pernas unidas</p>	<p>30</p>	<p>–</p>
	<p>Elevação do quadril</p>	<p>15x2</p>	<p>–</p>
	<p>Elevação do quadril uni-lateral</p>	<p>15x2</p>	<p>–</p>
	<p>Quatro apoios Cruzado</p>	<p>15x2</p>	<p>–</p>

	<p>Extensão e flexão com perna levantada</p>	<p>15x2</p>	<p>—</p>
	<p>Agachamento Dinâmico</p>	<p>30</p>	<p>—</p>

3- Alongamentos – 5 minutos

Anexo XVII – Plano de Aula Cycle

Plano de Cycle

Fase de Ativação Funcional		Fase Principal de Cardiovascular					Fase de Retorno á calma	
Giro em grupo de ativação (80- 120 rpm) sentado 4'34"	Cadência (99-130 rpm) Sentado + posição de corrida 4'39"	Subida de montanha (38- 75 rpm) sentado + em pé 6'28"	Terreno Misto (75- 136 rpm) Sentado + posição de corrida 5' 30"	Contra relógio (105- 145 rpm) Sentado + em pé 4'27"	Meta volante (103- 157 rpm) Posição de corrida 6' 50"	Montanha Especial (41- 74 rpm) sentado + em pé 6'41"	Giro de recuperação (60- 100 rpm) Sentado 3' 48"	Alongamento Sentado + fora da bicicleta 4'40"

*Plano realizado segundo algumas noções da marca “**Shwinn**”

Anexo XVIII – Poster de Estágio

Plano Individual de Estágio

Licenciatura em Desporto
3º Ano
Empresa/ Instituição: BEST FIT FORM
Estagiário: Ivan Félix Nunes da Silva
Orientadora: Professora Natalina Roque Casanova
Tutor: Pedro Cunha

Local de Estágio

O Ginásio Best Fit Form abriu as suas portas em Junho do ano de 2007, na Rua do Mirante, (Zona Industrial da Felteira), localizada na cidade de Grijó.



Figura 1 Logótipo do Ginásio



Figura 2 Vista Exterior do Ginásio

Horário Semanal

No início do estágio foi definido o seguinte horário de estágio:

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:00-08:00							
08:00-10:00							
09:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-11:30							
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00							
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							

Figura 3 Horário de Estágio

Objetivos de Estágio

Para realização deste Estágio foram definidos os seguintes objetivos:

Objetivos Gerais:

- Adquirir novos conhecimentos práticos e teóricos;
- Desenvolver e aplicar os conhecimentos adquiridos durante o curso de Desporto;
- Conhecer e perceber a metodologia de treino da instituição e, mais especificamente, das diversas modalidades;
- Interagir com população de todos os escalões etários;

Objetivos Específicos:

Na sala de exercício:

- Prescrever, avaliar e acompanhar clientes com objetivos diferentes e específicos (perder massa gorda, tonificar ou hipertrofiar o tones muscular);
- Criar planos de treino adequados a cada cliente;

Na sala de aulas de grupo:

- Praticar as diferentes modalidades existentes;
- Lecionar aulas de grupo

Atividades Desenvolvidas:

Como atividades desenvolvidas até agora, posso referenciar duas, "Maratona de Natal" que consistiu numa aula de Cycle de 2 hrs e as aulas de Grupo Lecionadas.

Anexo XIX – Organização de Projeto de Promoção

Projeto de Organização de Atividade de Promoção



CTC



Cross Training Competition

Apresentação

Tendo em conta o regulamento de estágio, era proposto a realização de um projeto de promoção da instituição de estágio. Deste modo, apresento um evento de promoção ao ginásio *Best Fit Form*.

Este evento vem de algum modo quebrar a rotina das aulas convencionais de cross training da entidade bem como promover a competição saudável entre os amantes do cross training. Assim, é possível promover a atividade física entre todos e captar o interesse de novos praticantes à modalidade.

População Alvo

Sócios do Ginásio.

Cronograma

O evento realizar-se-á no dia 30 de Março. De acordo com o agendamento prévio autorizado pela Administração do *Best Fit Form* que na seguinte tabela expressará de forma efetiva as várias tarefas respeitantes à organização do evento. O evento foi realizado em horário de estágio.

Logística e Organização do Torneio

Tarefa	Data
Promoção e afixação do evento	9 - Março
Publicação do evento nas redes sociais	9 - Março
Encerramento das inscrições	30 - Março
Dia do evento	30 - Março

Plano de aula

Tabela1- Descrição dos exercícios de competição para os diferentes géneros

Homens		Exercício	Mulheres	
10			Salto à caixa	10
15		Burpees	10	
50 kg	15	Peso morto	30 kg	15
20		Kettlebell	20	
40		Mangueiras (alternado)	40	
Pneu pesado	15	Virar o pneu	Pneu leve	15

Tabela2- Classificação em função do tempo

Tempo		Classificação
0:01 min.	0:22 min.	10 Pontos
0:23 min.	0:31 min.	9 Pontos
0:32 min.	0:44 min.	8 Pontos
0:45 min.	0:49 min.	7 Pontos
0:50 min.	1:05 min.	6 Pontos
1:06 min.	1:12 min.	5 Pontos
1:13 min.	1:20 min.	4 Pontos
1:21 min.	1:40 min.	3 Pontos
1:41 min.	2:03 min.	2 Pontos
2:04 min.	Mais de 2:04 min.	1 Pontos
Não executa		0 Pontos

Tabela 3- Material necessário

Nome do material	Quantidade
Colchões	2
kettlebel	2
Mangueiras	1
Molas	4
Barras	2
Discos	8 (6 de 10kg e 2 de 15 kg)
Pneus	2
Caixas de salto	2

Recursos Humanos

Segue-se a descrição dos recursos humanos que estarão envolvidos na organização do evento.

Organização:

Ivan Silva, aluno no Instituto Politécnico da Guarda e estagiário no Best Fit Form.

Comissão de orientação:

Paulo Ferreira Instrutor do Ginásio.

Comissão de Arbitragem:

Ivan Silva aluno no Instituto Politécnico da Guarda e estagiária no Best Fit Form.

Regras do Evento

Principais regras

Saltos para a caixa:

1. Apoia o peito do pé na caixa;
2. Extensão completa do corpo no cimo da caixa;

Burpees:

1. Na fase de flexão o peito toca no chão;
2. Na fase de salto, os braços estendidos

Peso morto:

1. Barra toca no chão a cada repetição;
2. Total extensão do corpo, com ombros lá atrás;

Bater marreta no Pneu:

1. Levantar marreta acima do nível da cabeça;

Corda:

1. Bater as duas pontas da corda de uma só vez;

Virar Pneu:

1. Pneu tem de bater completamente no chão para poder haver nova pegada sobre ele;

Comunicação o Evento

A exploração das redes sociais permitiu uma ajuda fundamental na mobilização da população alvo para esta atividade. Assim, a ajuda da plataforma Facebook foi fundamental na divulgação do evento.

Registo da competição

Nome:	Saltos para a caixa	Burpees	Peso morto	Marreta	Mangueiras (braços ao mesmo tempo)	Rodar o pneu	Total
Tempo							
Classificação							
Nome:	Saltos para a caixa	Burpees	Peso morto	Marreta	Mangueiras (braços ao mesmo tempo)	Rodar o pneu	Total
Tempo							
Classificação							
Nome:	Saltos para a caixa	Burpees	Peso morto	Marreta	Mangueiras (braços ao mesmo tempo)	Rodar o pneu	Total
Tempo							
Classificação							
Nome:	Saltos para a caixa	Burpees	Peso morto	Marreta	Mangueiras (braços ao mesmo tempo)	Rodar o pneu	Total

	caixa							tempo)				
Tempo												
Classificação												
Nome:	Saltos para a caixa		Burpees	Peso morto		Marreta		Mangueiras (braços ao mesmo tempo)		Rodar o pneu		Total
Tempo												
Classificação												
Nome:	Saltos para a caixa		Burpees	Peso morto		Marreta		Mangueiras (braços ao mesmo tempo)		Rodar o pneu		Total
Tempo												
Classificação												