



IPG

Politécnico
da Guarda

Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Ana Patrícia Filipe

julho | 2017



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



RELATÓRIO DE ESTÁGIO
RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE LICENCIATURA EM
DESPORTO

Ana Patrícia Filipe

julho de 2017

Estágio realizado na entidade acolhedora:

Ffitness



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

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

Docente orientador: Mestre Bernardete Antunes Lourenço Jorge

Tutor de estágio: Ricardo Simão

Ficha de Identificação

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretor do Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Docente Orientador de Estágio: Professora Especialista Bernardete Jorge

Local de Estágio: FFitness Woman & Spa

Cidade: Guarda

Telefone: 271 104 480

Correio Eletrónico: guarda@ffitness.pt

Responsável da Instituição: Sara Monteiro

Tutor de Estágio: Ricardo Jorge Gonçalves Simão

Grau: Licenciatura

Identificação do Projeto: Estágio Curricular

Data de Início: 26/09/2017

Data de Finalização: 10/06/2017

Agradecimentos

O meu primeiro agradecimento dirige-se para e o meu pai que sempre me apoiou em todas as minhas decisões. Agradeço-lhe por todo o apoio dado ao longo destes três anos pois, sem ele, nada disto seria possível;

À minha orientadora, professora Bernardete Jorge, por toda a disponibilidade prestada em ajudar, a esclarecer qualquer dúvida e por todos os conhecimentos partilhados;

Ao meu supervisor de estágio, Ricardo Simão pela oportunidade dada. Também pelos conhecimentos que me transmitiu, demonstrando sempre total disponibilidade em ajudar;

A todos os professores da ESECD, do Instituto Politécnico da Guarda, que entraram na minha vida académica ao longo destes 3 anos. Foi com eles que tive a satisfação de aprender tudo o que sei e que irei pôr em prática no meu futuro enriquecendo a minha formação;

Á Diana Alves e Sofia Carvalho, por toda a paciência, amizade e companheirismo que me proporcionaram ao longo do meu estágio. A ajuda delas foi crucial. Á minha colega de estágio, Mariana Pereira, por ter tornado o ano mais fácil de passar;

Aos amigos que fiz na cidade da Guarda que me proporcionaram momentos inesquecíveis, com certeza que irão deixar saudades!

Um enorme obrigado a todos!

Resumo

O presente relatório é resultado do estágio curricular decorrido no ginásio Ffitness, localizado na cidade da Guarda, no âmbito da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda para conclusão e obtenção da Licenciatura em Desporto pelo Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio curricular teve por finalidade consolidar, ampliar e aplicar na prática os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos durante a realização do curso de Desporto, sob uma prática devidamente orientada e supervisionada.

Em termos metodológicos do planeamento de estágio, foi acordado que numa primeira fase procederia à observação de sessões de treino na sala de circuito e de exercício e registo de aulas de grupo.

A segunda fase foi de coorientação, comecei 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 circuito e sala de exercício.

A última fase foi de orientação. O objetivo passou por 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 circuito, orientar planos de treino e prescrever planos na sala de exercício.

Desta forma, este relatório tem como objetivo descrever as atividades planeadas e desenvolvidas ao longo do estágio.

Palavras-chave: Estágio; Ginásio; Aulas de grupo; Prescrição.

Índice

| | |
|--|----|
| Resumo..... | VI |
| Índice de Figuras | IX |
| Índice de Tabelas..... | IX |
| Índice de gráficos | IX |
| Lista de Siglas | X |
| Introdução | 1 |
| Parte I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora..... | 2 |
| 1. Caracterização da cidade | 3 |
| 2. Caracterização da Entidade | 4 |
| 2.1. População Alvo do Ginásio..... | 4 |
| 2.2. Recursos Humanos | 5 |
| 2.3. Recursos Espaciais | 5 |
| 2.4. Recursos Materiais | 6 |
| 2.4.1. Sala de Circuito | 6 |
| 2.4.2. Sala de Exercício..... | 8 |
| 2.4.3. Sala de aula de grupo | 10 |
| 2.4.4. Spa e Estética | 12 |
| 2.5. Horário de Funcionamento..... | 13 |
| Parte II- Objetivos e Planeamento do Estágio..... | 14 |
| 1. Objetivos | 15 |
| 1.1. Objetivos Gerais..... | 15 |
| 1.2. Objetivos Específicos..... | 15 |
| 1.2.1. Objetivos específicos - sala de musculação e de circuito..... | 15 |
| 1.2.2. Objetivos específicos – sala de grupo | 15 |
| 2. As fases e as áreas de intervenção..... | 16 |
| 2.1. Áreas de Intervenção..... | 16 |
| 2.2. Fases de Intervenção | 16 |
| 3. Planeamento Anual e Horário de Estágio..... | 17 |

| | |
|--|----|
| 3.1. Calendarização | 18 |
| Parte III- Atividades Desenvolvidas: Aulas de Grupo, Avaliação e Prescrição do Exercício, Atividades Complementares | 19 |
| 1. Atividades Desenvolvidas | 20 |
| 2. Avaliação e Prescrição do Exercício | 22 |
| 2.1. Avaliações Físicas | 22 |
| 2.2. Questionário PAR-Q- Anamnese | 23 |
| 2.3. Avaliação da Composição Corporal..... | 23 |
| 2.4. Avaliação da força muscular | 24 |
| 3. Prescrição de Treino..... | 25 |
| 3.1. Princípios para o planeamento de treino | 25 |
| 3.2. Variáveis para a prescrição de treino | 26 |
| 4. Estudos de Caso | 27 |
| 4.1. Estudo de Caso nº 1 | 27 |
| 4.2. Estudo de Caso nº 2..... | 28 |
| 4.3. Estudo de Caso nº3..... | 29 |
| 4.4. Estudo de Caso nº4..... | 31 |
| 5. Atividades Complementares | 32 |
| 5.1. Atividade Sport Fest..... | 32 |
| 5.2. Aldeia de Criança SOS..... | 33 |
| 5.3. 4º Congresso de Gestão- Health & Fitness Clubs | 33 |
| 5.4. III Convenção de Fitness IPG | 34 |
| 5.5. Projeto de Promoção da Entidade Acolhedora..... | 34 |
| Reflexão Final | 36 |
| Bibliografia | 38 |
| Parte VI- Anexos..... | 39 |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1- Organigrama da entidade acolhedora | 5 |
| Figura 2- Sala de Circuito..... | 7 |
| Figura 3- Sala de Exercício | 9 |
| Figura 4- Sala de Aula de Grupo | 11 |
| Figura 5- Spa | 13 |
| Figura 6- Gabinetes de Estética..... | 13 |

Índice de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1- Material Sala de Circuito..... | 6 |
| Tabela 2- Temas e as suas características na sala de circuito..... | 7 |
| Tabela 3- Material Sala de Exercício | 8 |
| Tabela 4- Material Sala de Grupo..... | 10 |
| Tabela 5- Horário de funcionamento..... | 13 |
| Tabela 6- Áreas de intervenção | 16 |
| Tabela 7- Horário de Estágio..... | 17 |
| Tabela 8- Calendarização | 18 |
| Tabela 9- Aulas Observadas, Coorientadas e Orientadas..... | 21 |
| Tabela 10- Guidelines para a estratificação do risco (ACSM, 2014)..... | 23 |
| Tabela 11- Coeficiente de repetições em função do número de repetições máximas efetuadas | 25 |

Índice de gráficos

| | |
|---|----|
| Gráfico 1- Variação da %Massa Gorda- Caso 1..... | 28 |
| Gráfico 2- Variação da Massa Muscular- Caso 1..... | 28 |
| Gráfico 3- Variação da % Massa Gorda - Caso 2..... | 29 |
| Gráfico 4- Variação da Massa Muscular - Caso 3..... | 31 |
| Gráfico 5- Variação da %Massa Gorda- Caso 4..... | 32 |
| Gráfico 6- Variação Massa Muscular- Caso 4..... | 32 |

Lista de Siglas

ACSM- American College of Sports Medicine

AHA-American Heart Association

AO- Osteoartrose

DAC- Doenças das artérias coronárias

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

GAP- Glúteos, Abdominais e Pernas

IMC- Índice de massa Gorda

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

Kg- quilogramas

PAR-Q- Questionário de prontidão de atividade física

TMR- Taxa metabólica repouso

TRX – Total-body Resistance Exercise

Introdução

Para obter o grau de licenciada em Desporto, no âmbito da unidade curricular: Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º ano da licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do IPG, realizei o estágio, em conformidade e legalidade com a convenção de estágio (Anexo I) preenchida em setembro de 2016.

O estágio é assim considerado como uma aproximação à realidade futura da atividade profissional, do qual temos o proveito de adquirir ainda mais conhecimentos e competências da área pretendida.

Baseado nas vastas atividades ligadas ao crossfit e ao treino funcional a minha escolha como local de estágio foi o ginásio “Ffitness”. Outro dos motivos desta escolha foi o facto de estar mais em contacto com essas novas práticas, não esquecendo também as restantes áreas do fitness. Este é um ginásio localizado na cidade da Guarda.

Uma vez confirmado o local de estágio, no início de foram definidos as áreas de intervenção, e estas passaram pela sala de exercício e aulas de grupo/sala de circuito, no qual as minhas tarefas seriam acompanhar/auxiliar os clientes e realizar as devidas correções, saber organizar e orientar uma aula de grupo, etc. Relativamente às fases pelo qual passei, estas estão divididas em três que se designam em fase de observação, coorientação e orientação.

Este relatório está dividido por partes, em que irão ser expostos vários dados e informações pertinentes relativamente ao estágio realizado ao longo do ano letivo 2015/2016.

Na primeira parte será feita uma abordagem da entidade que acolheu o meu estágio. Seguidamente, na segunda parte, serão expostos os objetivos de estágio, áreas e fases de intervenção bem como a calendarização anual e horário de estágio que realizei.

Depois deste ponto, na terceira parte, descrevo todas as atividades desenvolvidas no estágio, desde a minha participação nas aulas de grupo, os estudos de caso e atividades complementares que realizei ao longo do estágio.

Parte I - Caracterização e Análise da Entidade Acolhedora

1. Caracterização da cidade¹

A entidade que me acolheu situa-se na cidade mais alta de Portugal, cidade da Guarda.

A cidade da Guarda situa-se a 1056 metros de altitude, sendo assim chamada, a cidade mais alta de Portugal Continental. A altitude deve-se ao facto da região pertencer a três bacias hidrográficas (Mondego, Douro e Tejo).

Com cerca de 26 565 habitantes, a Guarda, capital do município, subdivide-se em 43 freguesias. Localiza-se entre a Serra da Estrela e a principal fronteira terrestre, Vilar Formoso.

É conhecida também como a cidade dos 5F's:

- Forte: pela torre do castelo, pelas muralhas e pela posição geográfica;
- Farta: devido à riqueza do vale do Mondego;
- Fria: pela sua proximidade à Serra da Estrela e de estar situada a uma grande altitude;
- Fiel: porque Álvaro Gil Cabral e o seu trisavô de Pedro Álvares Cabral, recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela;
- Formosa: pela sua natural beleza.

A nível de desportos de academia, a cidade da Guarda encontra-se bastante diversificada, pois atualmente podemos encontrar seis ginásios: Ffitness, Bemequer, Stadius Fitness Club, Clube Bem-Estar, Natura Club e Fitness Bibi,IPGym.

¹ Fonte: Portal Município da Guarda

2. Caracterização da Entidade

O FFitness Woman & Spa é composto por dois Health Clubs localizados em Gaia e Viseu, por 7 Spas no Porto, Guarda, Gaia, Viseu, Almeirim, Maia e Tondela, e por 5 ginásios exclusivos para o sexo feminino, em Maia, Porto, Almeirim, Gaia e Tondela. Trabalha em parceria com a empresa Fun & Fitness, destinada ao comércio de artigos desportivos.

Até 2015, o ginásio Ffitness na Guarda era um ginásio exclusivo para o sexo feminino, a partir dessa data passou a ser um ginásio misto, que oferece uma sala de circuito exclusivo para mulheres, uma sala de exercício com máquinas de carga e uma sala de grupo para ambos os sexos. A sala de circuito dispõe de máquinas hidráulicas, ou seja, máquinas que utilizam o peso corporal do cliente, o que modifica a carga de treino consoante a sua rapidez e técnica. Para além de presentear a parte do ginásio, este proporciona também Spa e Estética.

2.1. População Alvo do Ginásio

O FFitness Woman & Spa, trabalha para todo o tipo de população feminina e masculina com idades compreendidas entre os 3 aos 75 anos. A maioria da população é feminina.

Tem atualmente 160 clientes ativos.

2.2. Recursos Humanos

O organigrama abaixo, identifica os diversos sectores de atuação do FFitness Woman & Spa.

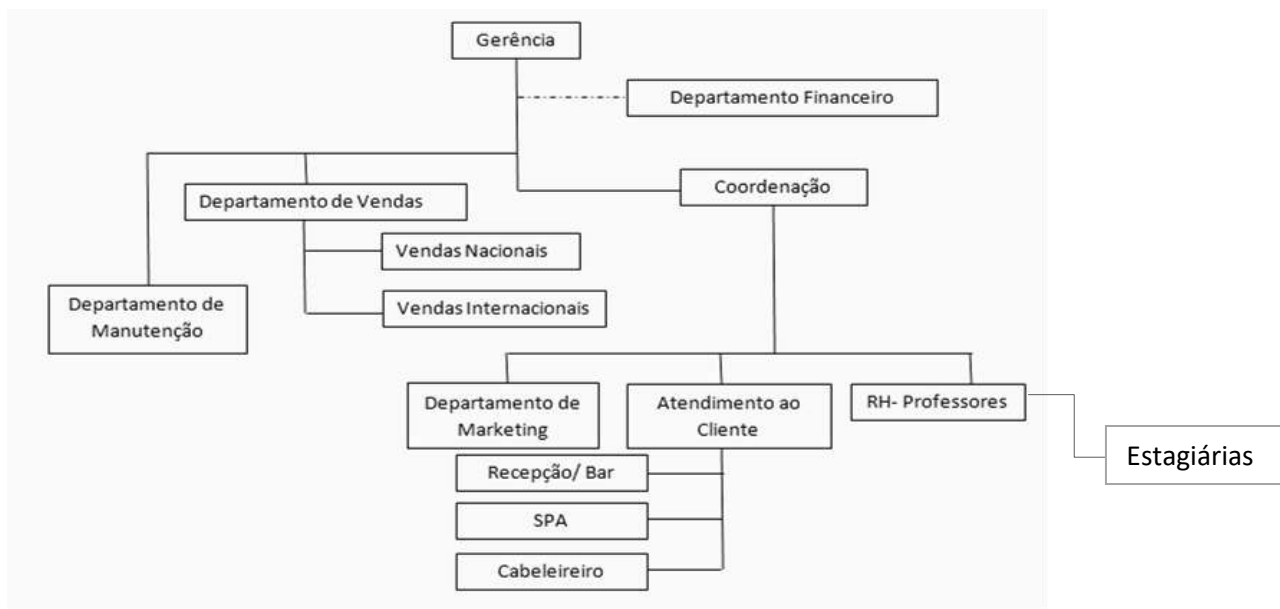


Figura 1- Organigrama da entidade acolhedora

Proprietário: Sara Monteiro;

Receção e Gestão: Sónia Monteiro;

Estética: Sara Monteiro, Ana Oliveira;

Diretor Técnico: Ricardo Simão;

Instrutores: Rui Jerónimo, Ricardo Simão, Susana Terras, Sofia Carvalho, Diana Alves.

2.3. Recursos Espaciais

O ginásio é constituído por três salas: uma sala de circuito, uma sala de aulas de grupo e uma sala de exercício. Ainda por dois balneários, um jacuzzi, duas receções, dois gabinetes de estéticas e um gabinete de avaliações físicas.

2.4. Recursos Materiais

Em cada uma das salas, o ginásio proporciona equipamento adequado e diversificado e específico para as diferentes tarefas a realizar.

Em cada sala do ginásio, estão disponibilizados uma variedade de serviços, tendo como objetivo satisfazê-los.

2.4.1. Sala de Circuito

Na sala de circuito encontramos diverso material desde máquinas hidráulicas a material portátil (tabela 1).

Tabela 1- Material Sala de Circuito

| Sala de Circuito | | | |
|--------------------|------------|------------------------|------------|
| Material | Quantidade | Material | Quantidade |
| Bolas Medicinais | 10 | Bolas médias e grandes | 8 |
| Trampolins | 7 | Cordas de saltar | 2 |
| Elásticos | 20 | Máquinas | |
| Suporte para Bolas | 10 | Bicicletas | 2 |
| Steps | 8 | Elípticas | 1 |
| Colchões | 10 | Press Militar | 1 |
| Caneleiras | 18 | Leg Press | 1 |
| Barras | 3 | Butterfly | 1 |
| Pesos 1.25Kg | 2 | Leg Extension | 1 |
| Pesos 2.5Kg | 6 | Máquinas de abdominais | 1 |
| Pesos 5Kg | 6 | Máquinas de adutores | 1 |
| Estrados | 9 | Vibroplate | 1 |
| Bolas pequenas | 4 | | |

A sala de circuito (figura 2), é uma sala mais direcionada para o género feminino, visando o bem-estar do cliente. Este treino em circuito é composto por 8 máquinas hidráulicas, uma para cada grupo muscular e exercícios dados pelo instrutor no centro da sala consoante o tema do dia (tabela 2).

O tempo de exercício nas máquinas ou no centro da sala variam entre 30 segundos a 1 minuto, consoante o tema do circuito. As máquinas hidráulicas são máquinas muito particulares, uma vez que a resistência depende da velocidade de execução do movimento da praticante. Estas, são, também bidirecionais porque o movimento é resistido em todos os sentidos.



Figura 2- Sala de Circuito

(Fonte Própria)

Na seguinte tabela, estão descritos os temas do circuito para cada dia. Desta forma, o instrutor presente na sala prepara os exercícios do centro da sala (2,3,4,...) de acordo com o tema.

Tabela 2- Temas e as suas características na sala de circuito

| Sala de Circuito | |
|-------------------------|--|
| Tema | Características |
| GAP | Geralmente com 4 exercícios no meio, este tema tem como objetivo trabalhar a zona dos membros inferiores. |
| Bootcamp | De acordo com as capacidades dos indivíduos, normalmente estão 4 exercícios no meio de caráter militar, com o objetivo de melhorar a condição física e trabalhar o sistema muscular. |
| Circuit Training | Exercícios funcionais, realizados em grande intensidade, dividido em seis estações. Geralmente damos ênfase a este tipo de treino visto que esta mais ligado aos movimentos do dia-a-dia dos indivíduos. |
| Stretching | O objetivo é trabalhar a flexibilidade do músculo. Tendo por base a aula de balance, este é um treino com movimentos mais amplos. Este tema, geralmente é dado como formato de aula, ou seja no fim das voltas dadas às máquinas, eram realizados este tipo de exercícios. |
| Barriga Killer | Tema com o objetivo de trabalhar a zona core. Aqui também introduzimos |

| | |
|-----------------------|--|
| | exercícios para a zona lombar. |
| <i>Fitball</i> | Exercícios dinâmicos e estáticos de modo a melhorar o nosso equilíbrio bem como toda a musculatura estabilizadora. Normalmente realiza-se 6 exercícios no meio. |
| <i>Pump</i> | Exercícios com barras, em que os indivíduos podem ajustar os pesos às suas capacidades. Dependo das capacidades de cada um, realiza-se entre 4 a 6 exercícios no centro. |
| Super Glúteos | Aqui os exercícios eram somente direcionados para os glúteos. Geralmente com 6 a 8 exercícios no meio |
| <i>TRX</i> | Exercícios com utilização do TRX, de modo a trabalhar a grande parte da musculatura. |

2.4.2. Sala de Exercício

Para as atividades realizadas em sala de exercício o ginásio dispõe de todo o tipo de material necessário para as mesmas (tabela 3).

Tabela 3- Material Sala de Exercício

| Sala de Exercício | | | |
|---------------------------|------------|---------------------------|------------|
| Material | Quantidade | Material | Quantidade |
| Halteres de 5Kg | 2 | Ketbell de 4Kg | 2 |
| Halteres de 7.5Kg | 2 | Ketbell de 6Kg | 2 |
| Halteres de 10Kg | 2 | Ketbell de 8Kg | 2 |
| Halteres de 12.5Kg | 2 | Ketbell de 12Kg | 1 |
| Halteres de 15Kg | 2 | Ketbell de 20Kg | 1 |
| Halteres de 17.5Kg | 2 | Trx | 4 |
| Halteres de 20Kg | 2 | Barras olímpicas de 15Kg | 1 |
| Halteres de 22.5Kg | 2 | Barras olímpicas de 20Kg | 2 |
| Halteres de 25.5Kg | 2 | Barra em Z | 1 |
| Halteres de 27 Kg | 2 | Jaula | 1 |
| Halteres de 30Kg | 2 | Sandbags de 5Kg/10Kg/15Kg | 2/2/2 |
| Sandbells de 4,5Kg/ 7,5Kg | 2/2 | Bosu | 2 |
| Colchões | 4 | Box | 4 |

| | | | |
|----------------------|---|---------------------------------|---|
| Banco | 2 | Fitball | 1 |
| Máquinas | | | |
| Passadeira | 2 | Leg Curl/ Leg extension | 1 |
| Bicicleta Horizontal | 1 | Puxador Alto/ Remada Horizontal | 1 |
| Elíptica | 1 | Multi-Machine | 1 |
| Remo | 1 | | |
| Leg Press | 1 | | |
| Press/Supino | 1 | | |

A sala de exercício é uma sala mista (Figura 3), onde poderão ir clientes de ambos os géneros. Tem como objetivo proporcionar um trabalho com uma passagem por todas as máquinas explicando a sua funcionalidade, corrigindo posturas, os músculos envolvidos no exercício e a finalidade de cada exercício.

Neste espaço após um percurso inicial e respetiva avaliação física do cliente é feito um plano para cada um de acordo com os objetivos pretendidos. O cliente inicialmente executa um percurso inicial passando por uma adaptação anatómica.

Existe sempre um instrutor presente na sala para acompanhar os clientes.



Figura 3- Sala de Exercício

(Fonte própria)

2.4.2.1. Avaliações Físicas

Num primeiro contacto com a pessoa é fundamental efetuar uma análise dos fatores de risco e/ ou sintomas de várias doenças cardiovasculares, pulmonares ou metabólicas. As avaliações físicas têm como principal objetivo obter um conhecimento

minucioso dos clientes, principalmente no que diz respeito ao seu historial clínico e familiar bem como a sua condição física de base, no sentido de otimizar, com segurança, a avaliação e a participação no exercício físico.

As avaliações, geralmente têm uma duração aproximadamente de 30 minutos. A avaliação é feita em duas partes: na primeira é realizado um questionário para averiguar o historial clínico e familiar do cliente; A segunda parte é realizada uma avaliação de um conjunto de padrões biométricos dos clientes através de uma balança (idade, altura, peso, IMC, % de massa gorda, massa magra e de água, perímetros, entre outros).

2.4.3. Sala de aula de grupo

O material existente na sala de aulas de grupo serve de forma adequada para todo o tipo de aulas de grupo que aí se realizam (tabela 4).

Tabela 4- Material Sala de Grupo

| Sala de Aula de Grupo | | | |
|-----------------------|------------|--------------|------------|
| Material | Quantidade | Material | Quantidade |
| Steps | 12 | Bicicletas | 15 |
| Trampolins | 13 | Rolos Gride | 6 |
| Barras livres | 12 | Pesos 1.25Kg | 28 |
| Colchões | 15 | Pesos 2.5Kg | 36 |
| Colchões finos | 9 | Pesos 5Kg | 24 |
| Bolas pequenas | 4 | | |

A sala de grupo (figura 4), é o espaço onde se realizam as aulas de grupo lecionadas por instrutores devidamente credenciados. As aulas dadas têm uma duração de 45 minutos, com objetivos específicos de acordo com o tipo de aula.



Figura 4- Sala de Aula de Grupo

(Fonte Própria)

Algumas das aulas dadas não são patenteadas, ou seja, aulas que não necessitam de pagar um determinado valor mensal ou anual, e que não são consideradas aulas de “marca”.

O Ffitness conta assim com aulas de:

- *GAP*: treino local que a manutenção da parte inferior do corpo, concretamente nas três zonas cujas iniciais dão origem ao seu nome: glúteos, abdominais e pernas. Tem duração de 45 minutos. (Ffitness, s/d)
- *Localizada*: treino destinado ao aumento de força e flexibilidade corporal. É possível a utilização de material. Tem duração de 45 minutos (Ffitness, s/d).
- *Pump*: O *pump* é uma modalidade que, através da utilização de barras e discos de peso e halteres, trabalha os maiores grupos musculares, sendo possível ajustar as cargas às capacidades de cada um. A aula tem uma duração de 45 minutos. Define a musculatura, aumentando a força e resistência muscular, conseguindo ainda melhorar a postura, pois trabalha a força e estabilidade do core (Less Mills, s/d).
- *Cross Training*: metodologia de treino que consiste num programa funcional de força, que tem como objetivo melhorar a capacidade física de qualquer pessoa, através da realização de exercícios com o peso corporal e da combinação de vários exercícios. Os treinos são geralmente curtos, mas bastante intensos (FFitness, s/d).

- *Cycling*: modalidade que não implica a aprendizagem de coreografias, nem em movimentos com impacto. É uma aula de cariz cardiorrespiratório em que são aliadas músicas com a cadência da pedalada na bicicleta (Ffitness, s/d).
- *Balance*: combina exercícios para ganhar força e flexibilidade. Concentração, respiração controlada, postura e alongamentos são dos principais componentes da aula. Tem duração de 45 minutos (Les Mills, s/d).
- *Pilates*: constitui um importante sistema de exercícios físicos e mentais, cujos contributos vão além da saúde das estruturas musculares e articulares (Holmes Places, s/d).
- *Zumba*: combina coreografias de dança com exercícios específicos de treino cardiovascular. Consegue resultados como um grande desgaste calórico, um aumento da resistência cardiovascular, da coordenação motora e da confiança. Esta é uma aula de 45 minutos (Zumba Fitness, s/d).
- *TRX*: treino em suspensão. A utilização do TRX apresenta vários benefícios, entre eles: melhora a postura e o equilíbrio muscular (Holmes Places, s/d)
- *Mobilidade* – é uma aula que tem como objetivo melhorar a agilidade, o equilíbrio, postura estabilidade e flexibilidade utilizando apenas o rolo Grid. Tem uma duração de 45 minutos.(Ffitness, s/d).
- *Metabolic* – aula de alta intensidade e conseqüentemente alto rendimento utilizando o sistema de “tabata” consegue trabalhar todos os grupos musculares (Ffitness, s/d).

2.4.4. Spa e Estética

O Spa oferece uma diversidade de tratamentos de beleza e massagens terapêuticas. O objetivo deste serviço é oferecer um tratamento conforme as necessidades específicas de cada cliente, tais como: perda de peso, gestão do stress, tratamentos anti idade, tratamentos desintoxicantes, problemas de postura e doenças crónicas (figura 5).

Os gabinetes de estética proporcionam serviços, tais como: depilação, pedicure, manicure, fotodepilação entre outros (figura 6).



Figura 5- Spa

(Fonte Ffitness)



Figura 6- Gabinetes de Estética

(Fonte Ffitness)



2.5. Horário de Funcionamento

O Ffitness Guarda tem com o seguinte horário:

Tabela 5- Horário de funcionamento

| | |
|----------------------------|---------------|
| Segunda a Sexta | 09:30h-22h |
| Sábados | 10:00h-18:00h |
| Domingos e Feriados | Encerrados |

Parte II- Objetivos e Planejamento do Estágio

1. Objetivos

Os objetivos são o principal ponto fulcral, não só mas também, para o começo de um estágio. É através dos objetivos definidos que se dá uma aprendizagem gradual e organizada, mantendo, assim, sempre o procedimento no estágio sempre delineado.

Os objetivos dividem-se em gerais e específicos.

1.1. Objetivos Gerais

- Adquirir novas competências na área do fitness;
- Aperfeiçoar os conhecimentos já apreendidos;
- Desenvolver aptidões profissionais na área;
- Saber ser, fazer e estar nas diferentes áreas do fitness, neste caso, sala de circuito, de grupo e de exercício;
- Refletir sobre as variadas intervenções profissionais e readaptar procedimentos sempre que necessário;
- Ficar apta para o mercado de trabalho.

1.2. Objetivos Específicos

1.2.1. Objetivos específicos - sala de musculação e de circuito

- Melhorar a prestação na sala de exercício;
- Acompanhar os clientes, auxiliando e motivando-os, intervindo com feedbacks;
- Analisar e realizar avaliações da condição física e da composição corporal;
- Acompanhar os clientes de uma forma social e com vigor técnico;
- Ser capaz de prescrever sessões de treino que sejam adequadas aos objetivos de cada cliente.

1.2.2. Objetivos específicos – sala de grupo

- Planificar e orientar uma aula de grupo;
- Saber lidar com as diversas adversidades dos clientes e saber corresponder às necessidades de cada um (capacidade de improviso);
- Intervir com feedbacks;
- Estruturar e adequar uma metodologia específica numa aula de grupo;
- Promover a aquisição de competências práticas e teóricas, observadas pelos instrutores.

2. As fases e as áreas de intervenção

2.1. Áreas de Intervenção

Em conjunto com o meu tutor e a diretora técnica delineámos as diferentes áreas de intervenção.

As respetivas áreas de intervenção foram divididas em dois grupos:

Tabela 6- Áreas de intervenção

| Sala de Exercício | Sala de Circuito/Aulas de Grupo | |
|---|--|---|
| Acompanhar e fazer as devidas correções aos utentes | Observar como funciona todo o processo na sala de circuito | Observar todas as aulas de grupo |
| Acompanhamento dos clientes | Acompanhamento dos clientes | Fazer algumas intervenções durante as aulas |
| Correção na postura corporal dos clientes | Planificação e execução dos circuitos | Co-leccionar as aulas de grupo |
| Fazer as devidas avaliações | Correção na postura corporal dos clientes | Dinâmica e autonomia nas aulas |
| Planificação e prescrição de planos de treino | | |

2.2. Fases de Intervenção

As fases de intervenção não sofreram alterações desde o início do plano de estágio. Estas foram divididas em 3 fases:

a. Fase de observação – Setembro a Outubro;

Nesta fase, os objetivos passaram por observar sessões de treino tanto na sala de circuito, como na sala de exercício e nas aulas de grupo, conseguindo, assim, assimilar os conceitos mais gerais e específicos, como por exemplo conhecer as metodologias de treino, aprender a intervir, saber lidar com os clientes e iniciar as avaliações dos estudos de caso.

b. Fase de coorientação – Novembro a Abril;

Os objetivos nesta fase passaram pela intervenção, dinamismo e o ser “sombra” do instrutor, isto é, sempre a acompanhar o instrutor o objetivo foi iniciar as avaliações dos clientes, orientar a sala de exercícios ou de circuito, lecionar faixas de aulas, etc.

c. Fase de orientação – Maio e Junho.

Nesta última fase, os objetivos foram: lecionar aulas de grupo, orientar de forma autónoma a sala de circuito e por último planificar e orientar na sala de exercício, passando assim, a instrutora. Nesta fase, também serviu para a recolha de toda a informação já estudada anteriormente aos estudos caso.

3. Planeamento Anual e Horário de Estágio

O planeamento anual e o horário de estágio foram definidos em conjunto com o tutor de estágio, onde foram realizadas as fases de intervenção, atividades formativas, avaliações e reuniões.

As 11 horas semanais foram divididas por 4 dias, como descrito na tabela seguinte.

Tabela 7- Horário de Estágio

| Dias da semana | Segunda-Feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|-----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Hora de entrada | 18:00h | 18:00h | 10:00h/18:00h | 18:00h |
| Hora de saída | 20:30h | 20:30h | 12:00h/20:00h | 20:30h |



3.1. Calendarização

A calendarização é um ponto crucial no trabalho desenvolvido ao longo do estágio. Optei por realizar uma calendarização anual, em que dividi as fases por cada mês.

A seguinte tabela apresenta a calendarização anual do estágio (tabela 8).

Tabela 8- Calendarização

| | Dias | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| Mês | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| Set. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Out. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nov. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dez. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jan. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fev. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Março | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Abr. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mai | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jun. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- Fase de Integração e Planeamento
- Fase de Intervenção
- Fase de Conclusão e Avaliação
- Reunião com a Orientador
- Reunião com o Tutor
- Atividades

Parte III- Atividades Desenvolvidas: Aulas de Grupo, Avaliação e Prescrição do Exercício, Atividades Complementares

1. Atividades Desenvolvidas

Ao longo do tempo, a procura de atividades recreativas é cada vez maior, e os ginásios têm se tornado numa opção para a população. Desta forma, é necessário a implementação de serviços que vão ao encontro dos gostos e objetivos dos clientes.

A opção pelos ginásios e oferta de diferentes modalidades sejam elas em sala de exercício ou aulas de grupo, levam as pessoas à escolha destes espaços. Já que algumas não simpatizam com a sala de exercício as aulas de grupo surgem como opção. Esta preferência está relacionada com fatores que tornam estas atividades de lazer mais apelativas e motivacionais.

Ao longo dos tempos, as aulas de grupo ganham lugar de destaque entre ginásios, exigindo cada vez mais dos profissionais, tanto ao nível do planeamento bem como ao nível da originalidade e da imaginação.

Neste item podemos encontrar todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio no ginásio Ffitness. De acordo com os objetivos de estágio já referidos, as atividades realizadas passaram por três pontos: circuito, aulas de grupo e sala de exercício.

Na sala de circuito, foi onde estive mais presente, tendo ganho autonomia desde cedo e sentindo muito poucas dificuldades. Esta, como já referido anteriormente, atua com temas de circuito diferentes em cada dia da semana juntamente com treino de força aplicada por máquinas hidráulicas. Ao longo do ano inteiro lecionei todo o tipo de temas de aula de circuito, porém selecionei uma ficha de orientação da sala de circuito de “Circuit Training” (Anexo III).

Relativamente às aulas de grupo, estas são divididas em três categorias, de acordo com o tipo de componente trabalhada: cárdio, força muscular e corpo/mente. No início de estágio comecei por coorientar e orientar a aula de *Zumba* juntamente com a instrutora Susana Terras, bem como a aula de *Cycling*, *Balance* e *Dance Kids*. *O Cross Kids* e *Cross Training* foram aulas que coorientei apenas, cumprindo assim todas as fases de intervenção (tabela 10).

Tabela 9- Aulas Observadas, Coorientadas e Orientadas

| Aulas de Grupo | Fases | | |
|-----------------------|------------|--------------|------------|
| | Observação | Coorientação | Orientação |
| <i>TRX</i> | 1 | 0 | 0 |
| <i>Dance Kids</i> | 1 | 0 | 1 |
| <i>Balance</i> | 4 | 4 | 3 |
| <i>Zumba</i> | 5 | 5 | 5 |
| <i>Cycling</i> | 4 | 6 | 5 |
| <i>Pilates</i> | 2 | 0 | 0 |
| <i>Cross Training</i> | 2 | 2 | 0 |
| Mobilidade | 0 | 0 | 0 |
| Localizada | 2 | 0 | 0 |
| <i>Metabolic</i> | 0 | 0 | 0 |
| <i>Pump</i> | 1 | 0 | 0 |
| TOTAL | 22 | 17 | 14 |

Nos anexos encontram-se: uma ficha de observação e relatório de aula de *Pump* (anexo II); uma ficha de coorientação de aula de *Balance* (anexo IV) e uma ficha de orientação de *Cycling* (anexo V), e uma ficha de coorientação da aula *Cross Kids* (anexo VI).

Na sala de exercício, a minha função passou por: acompanhar e auxiliar os clientes na realização dos exercícios; dar feedbacks de motivação e de correções posturais; corrigir a postura e o movimento dos clientes na prática; saber adaptar os exercícios as capacidades e limitações dos clientes; e se for o caso envolver progressões para o alcance de um determinado exercício. Nesta área, foi onde me senti menos à vontade, porém todas as dificuldades sentidas foram ultrapassadas com a ajuda dos instrutores presentes. Ainda em relação ao trabalho que desenvolvi na sala de exercício, realizei um acompanhamento mais individualizado a 4 clientes e as suas respetivas avaliações.

Seguidamente, poderemos ver mais detalhadamente cada um destes pontos.

2. Avaliação e Prescrição do Exercício

2.1. Avaliações Físicas

Antes de avaliar o perfil de aptidão física de um cliente, é importante classificar o seu estado de saúde e o seu estilo de vida. Por isto, devemos sempre realizar uma avaliação de saúde prévia, em que selecionamos os testes de aptidão física mais apropriados para cada indivíduo. Para além disto, também permite detetar a presença de doenças e fatores de risco para as doenças das artérias coronárias (DAC), visando a minimização dos riscos e a otimização da prescrição do exercício físico (Ruivo, 2015). Se não realizarmos esta avaliação prévia não conseguimos garantir o máximo de segurança na prática de exercício físico. O principal objetivo da avaliação é detetar a presença de doenças e avaliar a classificação inicial de fatores de risco.

No Ffitness, as fichas de avaliações eram constituídas por:

- Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q);
- Anamnese e estratificação dos riscos;
- Avaliação da composição corporal (IMC, bioimpedância);
- Definição dos objetivos de cada cliente;
- Avaliação da força muscular (1 RM).

Nos anexos VII a X estão expostas as avaliações físicas de cada cliente.

2.2. Questionário PAR-Q- Anamnese

PAR-Q tem sete perguntas que permite identificar indivíduos com contraindicações para a prática de exercício físico e que necessitem de acompanhamento médico, antes de começarem qualquer teste de aptidão física ou iniciar um programa de exercício físico. As questões deste questionário são referentes ao historial médico, ao historial familiar, doenças ou intervenções cirúrgicas que possam ter ocorridas, sintomas e outras informações relevantes.

No Ffitness, este é o primeiro passo numa avaliação física. Para além do PAR-Q, foi também utilizado um questionário para a avaliação dos fatores de risco que incluía a história familiar, hábito de fumador, colesterol, diabetes, estilo de vida, medicação, lesões/operações. A partir deste último questionário, verificava-se a estratificação de risco (tabela 10).

Tabela 10- Guidelines para a estratificação do risco (ACSM, 2014)

| Nível | Linhas Orientadoras |
|-----------------|---|
| Baixo | Homens e mulheres assintomáticos que tem ≤ 1 fator de risco |
| Moderado | Homens e mulheres assintomáticos que tem ≥ 2 fator de risco |
| Alto | Indivíduos que possuem doença cardiovascular, pulmonar e/ou metabólica diagnosticada e/ou ≥ 1 fator de risco |

Desta forma, através das guidelines da ACSM (2014), é possível verificar se o cliente estava ou não apto para a prática de exercício físico.

2.3. Avaliação da Composição Corporal

A composição corporal é uma componente-chave do perfil de saúde do indivíduo. A obesidade é um problema de saúde em que reduz a expectativa de vida pelo aumento de risco de desenvolvimento de doenças arteriais coronárias, hipertensão, diabetes tipo II, osteoartrite, entre outros. Em contrapartida, a falta de gordura corporal também representa risco para a saúde, pois o nosso corpo necessita de uma certa quantidade de gordura (Heyward, 2013).

No Ffitness, o método utilizado para avaliar a composição corporal é através de uma balança de bioimpedância, que avalia a massa gorda a partir da estimativa da

resistência do organismo á passagem de uma corrente elétrica de frequência não conhecida (Ruivo, 2015).

Neste método, é fundamental que a hidratação do sujeito, antes de ser avaliado tenha que estar em homeostase, isto porque o tecido adiposo, com o seu baixo conteúdo relativo de água, é um pior condutor elétrico. Desta forma, é preciso adotar alguns cuidados:

- Evitar comer ou beber nas 4 horas anteriores à medição;
- Evitar diuréticos antes da medição;
- Evitar a avaliação no período menstrual;
- Evitar realizar exercício físico nas 12 horas anteriores.

Durante a avaliação, o cliente não deve estar com objetos metálicos (pulseiras, brincos, fios) e deve-se descalçar, inclusive tirar as meias.

2.4. Avaliação da força muscular²

O ACSM (2010, cit. Por Heyward, 2013) recomenda o supino peitoral e o leg press para avaliar a força da parte superior e inferior do corpo. Normalmente, para avaliar o peso máximo que se consegue levantar em uma repetição completa do movimento, utilizamos o teste de 1 RM (uma repetição máxima). Embora este tipo de teste possa ser aplicado com segurança a todos os indivíduos, existem certas precauções.

Considerando que os clientes que avaleiei não eram sujeitos com um nível de condição física avançado, apliquei o teste indireto de 1 RM: - método de coeficiente de repetições (Lombardi, 1989, cit. Por Ruivo 2015) (ver tabela 11).

Desta forma, quando apliquei o teste de 1 RM aos estudos de caso, procedi da seguinte forma: em primeiro lugar o cliente realizou um aquecimento de geral de 5 minutos; De seguida, alongamentos aos músculos envolvidos no teste; Antes de realizar a única repetição, o cliente aqueceu ligeiramente com 5 a 10 repetições, com uma carga moderada; Após uma recuperação de 1 a 2 minutos, realizou-se 3 a 4 repetições com uma carga cerca de 10% superior á anterior; Após 2/3 minutos de recuperação, aumentou-se a carga cerca de 5 a 10% para realizar o nº máximo de repetições possíveis, sendo que se fosse superior a 10 repetições, dava um intervalo cerca de 3

² É de salientar que o ginásio apenas utiliza este tipo de protocolo. Não realiza avaliação da aptidão muscular nem da capacidade cardiovascular

minutos para aumentar a carga 5 a 10%, para realizar uma nova tentativa. Pode-se afirmar que o valor de 1 RM é obtido por tentativa e erro.

Tabela 11- Coeficiente de repetições em função do número de repetições máximas efetuadas

| Coeficiente de repetições | Nº de repetições completas |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1.00 | 1 |
| 1.07 | 2 |
| 1.10 | 3 |
| 1.13 | 4 |
| 1.16 | 5 |
| 1.20 | 6 |
| 1.23 Fator de Conversão | 7 Rep. |
| 1.27 | 8 |
| 1.32 | 9 |
| 1.36 | 10 |

Para estimar 1 RM, multiplica-se o fator de conversão correspondente ao número de repetições realizadas pela carga do exercício (em kg) pelo coeficiente.

3. Prescrição de Treino

Os profissionais da área de saúde e da aptidão física precisam dominar os princípios básicos de avaliação da aptidão física e da prescrição de exercícios (Heyward, 2013). Após a observação dos resultados dos testes de aptidão física, é importante planejar programas de treino que sejam adequados a cada indivíduo. Para isto, é necessário conhecer os princípios de treino.

3.1. Princípios para o planeamento de treino

Quando nos preparamos para prescrever, devemos ter em conta a alguns princípios de treino.

- Princípio da especificidade, que defende que as respostas e adaptações fisiológicas e metabólicas do corpo são específicas para o tipo de exercício e para os grupos musculares envolvidos (Heyward, 2013).
- Princípio da sobrecarga progressiva, refere que a sobrecarga pode ser atingida mediante os aumentos da intensidade, duração ou da frequência dos

exercícios aeróbios. E para capacidade muscular, podem surgir aumentos no número de repetições, séries, ou exercícios. Ou seja, exigir ao indivíduo cargas maiores aos quais ele estava acostumado, para promover adaptações fisiológicas.

- Princípio da individualização, em que temos de considerar as necessidades, os interesses e as capacidades específicas de cada cliente. Para além disto, devemos desenvolver prescrições de treino personalizados que vão ao encontro das preferências e necessidades individuais. Não existem duas pessoas iguais (Bompa, 2003).

- Princípio da variabilidade, considera que a variação é o princípio fundamental para as alterações numa ou mais variáveis de programas de treino ao longo do tempo, permitindo a aplicação de estímulos novos (Kraemer e Col. cit. por ACSM, 2002).

3.2. Variáveis para a prescrição de treino

Embora as prescrições sejam individualizadas, há elementos básicos comuns a todas (Heyward, 2013). Segundo o ACSM (2014), devemos prescrever tendo em conta a intensidade, a duração, a frequência e progressão do exercício.

A intensidade é uma componente que depende dos objetivos do cliente, pois a seleção de diferentes intensidades provoca um desenvolvimento de diferentes componentes da aptidão física.

A duração depende da idade, do estado de saúde, das suas capacidades, etc. Para melhores benefícios à saúde, o ACSM e AHA (Nelson et al, 2007, cit. por Heyward 2013), recomendam um bloco contínuo de 30 minutos de exercício por 5 dias. Para indivíduos mais velhos ou menos aptos, o ACSM (2010 cit. por Heyward, 2013) recomenda o aumento da duração, em vez da intensidade. Para a maioria dos clientes, a duração das sessões de exercício aeróbios, de força e flexibilidade não deve ser maior que 60 minutos.

Em relação à frequência, pesquisas mostram que praticar exercício físico 3 dias alternados é suficiente (ACSM e AHA, cit. por Heyward, 2013).

A progressão é importante para que haja estímulo e consequentemente mudanças fisiológicas e metabólicas.

4. Estudos de Caso

Como já referido anteriormente, durante o meu estágio fui acompanhando quatro indivíduos específicos, realizando-lhes avaliações somáticas e prescrevendo os respetivos treinos. Em anexo encontra-se o exemplo de um plano de treino do estudo de caso 4 (anexo XI)

De seguida, estão descritos, os estudos de caso e as suas características.

4.1. Estudo de Caso nº 1

Indivíduo do sexo masculino com 56 anos de idade, começou a frequentar o ginásio por questões terapêuticas, devido á sua osteoartrose na anca, e por questões de bem-estar. Para além de frequentar o ginásio duas vezes por semana, ainda realiza hidrogenástica.

A osteoartrose (AO) é uma doença articular degenerativa que aumenta com a idade e com a obesidade. Juntamente com a inatividade acelera a doença, diminuindo a mobilidade e condição aeróbia, resultando na redução de função e da qualidade de vida (Ricci et Coimbra, 2016). Ricci afirma ainda que o exercício físico de intensidade leve a moderada tem efeitos benéficos para um doente artrósico, e por estas razões ele deve se manter fisicamente ativo. O importante é que os exercícios possam ajudar a reduzir as dores na articulação e facilitar a realização das tarefas diárias. Num artigo Duarte, Santos, Rodrigues, Ramires, Arêas e Borges (2013) referem, ainda, que exercícios isométricos têm como objetivo o aliviar a dor bem como prevenir a atrofia muscular devido à imobilidade. Para desenvolver a estabilidade articular e postural, os exercícios isotónicos são os mais indicados.

Para este cliente não elaborei nenhum plano de treino de adaptação anatómica, visto que ele já frequentava o ginásio. Desta forma, o treino era realizado em circuito (3 voltas), em que após o término da segunda volta realizava 10 minutos de cárdio. Em relação à componente aeróbia, optei pela bicicleta estática, visto que não lhe iria provocar sustentação do peso corporal. Tudo os exercícios que envolviam a flexão da anca, tinha sempre em atenção a amplitude do movimento de modo a não causar dor.

Tendo em conta as avaliações feitas ao longo do acompanhamento, verificou-se que o indivíduo teve melhorias, porém não foram significativas. Relativamente à massa muscular, podemos averiguar no gráfico 2 que houve melhorias na segunda avaliação.

Ao analisar o gráfico 1, podemos ver que diminui consideravelmente a % massa gorda. Contudo, ele afirma que as dores diminuíram e que tem maior mobilidade mostrando se satisfeito com os resultados obtidos sendo este um o seu principal objetivo.

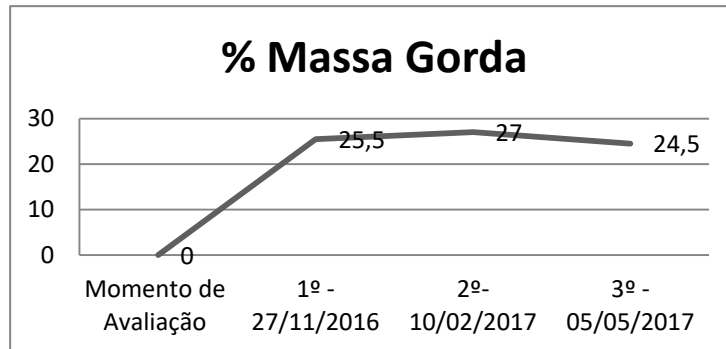


Gráfico 1- Variação da %Massa Gorda- Caso 1

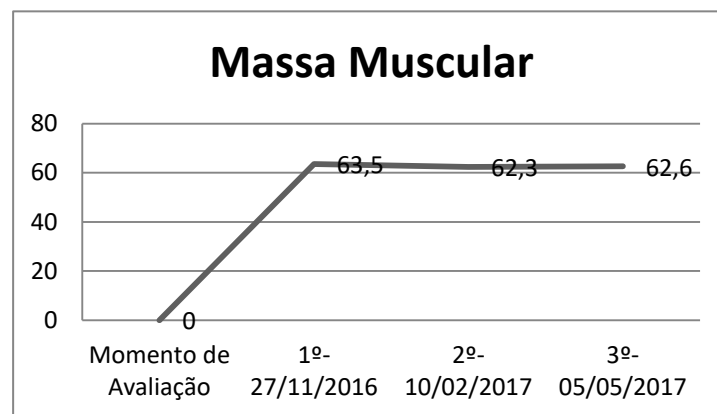


Gráfico 2- Variação da Massa Muscular- Caso 1

4.2. Estudo de Caso nº 2

Relativamente a este caso, o cliente tinha 26 anos, era operador de telecomunicações e não apresentava nenhuma patologia. Começou a frequentar o ginásio em janeiro, 5 vezes por semana, e tinha como principal objetivo a perda de massa gorda. O IMC inicial dele era de 32,30, o que segundo os valores normativos para índice de massa corporal, ele encontra-se em obesidade tipo I.

De acordo com Pereira (2008, cit. por Tavares 2008), o exercício aeróbio tem como objetivo aumentar a aptidão cardiorrespiratória, que significa a capacidade de levar maior quantidade de oxigénio aos músculos provocando um maior consumo de

energia. Em contrapartida, estudos revelam que o treino de força estimula um aumento da taxa metabólica de repouso (TMR), alterando o gasto calórico em repouso e o aumento de consumo de gordura (Van Etten et al.1997, cit. por Tavares 2008). Desta forma, o treino combinado também é defendido por autores, provocando ainda mais vantagens para quem quer perder de peso.

Posto isto, primeiramente, elaborei um plano de treino de adaptação anatômica durante 3 semanas. O cliente ia intervalando com a WOD (treino do dia).Na segunda avaliação, elaborei quatro treinos visando as componentes de treino de força muscular e de treino cardiovascular, sendo que em três desses planos acabavam com três exercícios aeróbios, com 30' de execução para 4 voltas. O quinto plano de treino consistia em realizar 5km's de corrida no mínimo de tempo que ele conseguisse.Por fim alongamentos e trabalho de mobilidade.

Quanto aos resultados, podemos verificar que ele perdeu bastante massa gorda (gráfico 3), sendo também visível fisicamente. Conseguiu aumentar de carga em pouco mais de 5 semanas, e em relação aos 5km's conseguiu melhorar cerca de 3 minutos: sendo que no dia 19 de abril executou a corrida em 36,45 minutos e no dia 31 de maio em 33,18 minutos.

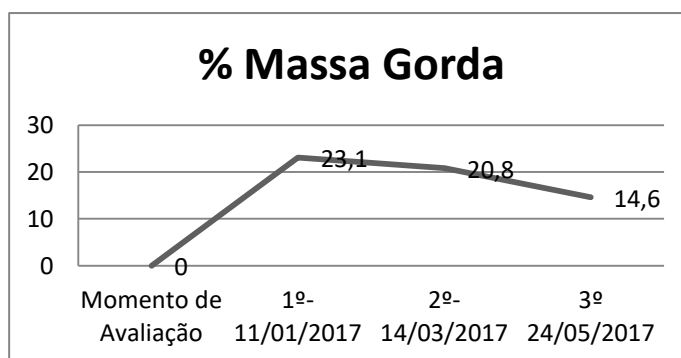


Gráfico 3- Variação da % Massa Gorda - Caso 2

Podemos ainda referir que para além do exercício físico, era um cliente acompanhado por uma nutricionista e bastante focado no seu principal objetivo. Por isso, diminuiu consideravelmente a massa gorda desde a segunda avaliação (14/03/2017) para a terceira avaliação (24/05/2017).

4.3. Estudo de Caso nº3

Neste caso de estudo, o sujeito é do género feminino e não apresenta nenhum fator de risco. Tem 36 anos, mede 1m e 59 cm, e na última avaliação (3 de maio) tinha

de massa corporal 56,10 kg, obtendo um IMC de 22,20. Era uma cliente que já frequentava o ginásio (3 vezes por semana) e que já estava a realizar trabalho hipertrófico. Quando prescrevi o plano de treino, tive em conta o nível físico da cliente. Segundo o ACSM (2013, cit. por Ruivo, 2015), para trabalho hipertrófico devemos trabalhar entre os 65%-85%, dependendo do número de repetições. Kraemer (2004, cit. por Ruivo, 2015), diz ainda que devemos seleccionar a intensidade (% 1RM) em função do nível de condição física e técnica, por exemplo se for um cliente de nível intermédio deve trabalhar a 70-80% RM.

Segundo Heyward (2010, cit. por Ruivo, 2015), estima que uma média de 4 séries por grupo muscular permite ganhos de força, com um intervalo de repouso entre os 45s e os 120s. Em relação ao número de repetições, Baechle e col. (2000, cit. por Ruivo, 2015), afirmam que 6 a 12 repetições é suficiente para o aumento da secção transversal do músculo.

Desta forma, o plano dela dividiu-se em 3 treinos por semana, com 4 séries de 8 a 10 repetições, a trabalhar a 80% RM. Dividia-se por grupo muscular, sendo que o primeiro treino era de pernas, ombros e abdominal, o segundo treino era de costas e bíceps, o terceiro era constituído por exercícios peito, tríceps e abdominal. Estes planos mantiveram-se durante 3 meses.

Como na segunda avaliação (24 de fevereiro) não se verificaram grandes alterações ao nível da massa muscular (gráfico 4), continuámos com o trabalho de hipertrofia, porém com novos estímulos. Realizei, um treino de supersérie, onde a cliente exercitava os músculos agonista e antagonista de forma consecutiva, sem repouso. Era constituído por 4 séries, e tinha de realizar entre 8 e as 12 repetições, até que levasse o músculo á fadiga.

Na terceira avaliação (3 de Maio), a cliente não mostrou grandes mudanças, tendo aumentado cerca de 0,60 kg de massa muscular. Como a cliente já era treinada, estes resultados devem-se ao fato de haver uma maior estagnação do desenvolvimento muscular, e por isso é cada vez mais difícil estimular o trabalho hipertrófico. Em conversa com a cliente, podemos ver que houve variações dos fatores externos que não me foram possíveis de controlar (treino invisível).

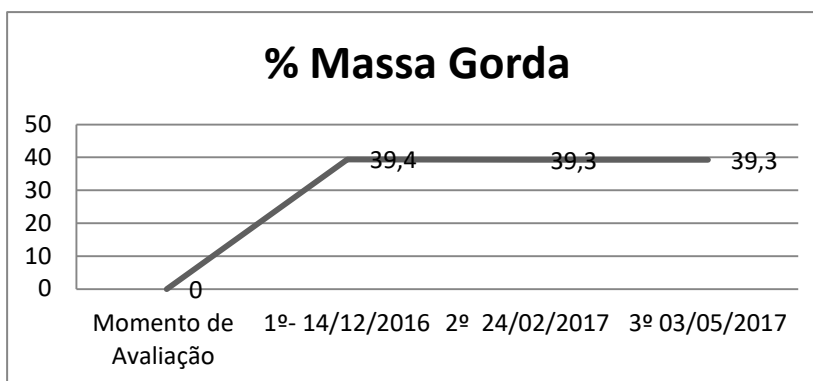


Gráfico 4- Variação da Massa Muscular - Caso 3

4.4. Estudo de Caso nº4

Este cliente, tem 38 anos e já frequentava o ginásio (4 vezes por semana). O principal objetivo dele era ganhar massa muscular e como não apresentava nenhum fator de risco, podia realizar atividade vigorosa. O primeiro plano consistia em 4 séries de 8-10 repetições, isto é, não podia nem realizar menos que 8 nem mais que 10 repetições. O objetivo era levar o músculo á fadiga. Comparando os resultados da primeira avaliação (30 de novembro) com a segunda avaliação (8 de fevereiro), não se analisou grandes alterações na massa muscular, mas aumentou. É de referir que houve uma diminuição na massa gorda, de 18,70 baixou para 16,90% (gráfico 5).

No segundo plano, conforme descrito no caso anterior, e como já era um cliente com uma boa condição física, começou a trabalhar a 80%, 4 séries de 12 repetições, com uma pausa de 60s entre exercícios. Trabalha por grupo muscular, sendo que o primeiro dia de treino era composto por 4 exercícios de peito e outros quatro de bíceps, no segundo plano de treino trabalhava pernas e ombros, no terceiro plano costas e tríceps, e por fim no quarto, mais curto e intenso exercícios de abdominal e lombar.

Na terceira avaliação (26 de maio), os resultados foram bastantes positivos, tendo aumentado 2kg de massa magra (gráfico 6). Este fator deveu-se à motivação do cliente e aos seus cuidados em relação à alimentação, às horas de sono, entre outros.

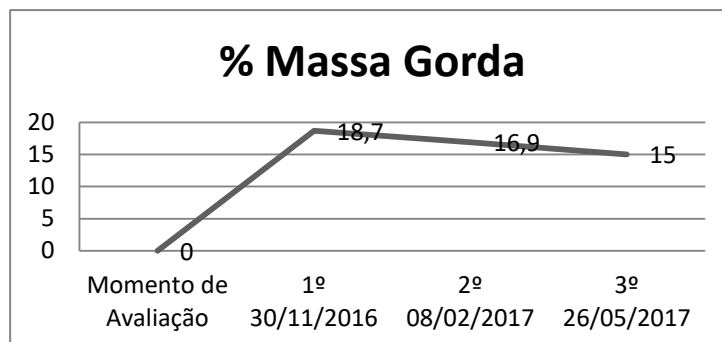


Gráfico 5- Variação da %Massa Gorda- Caso 4

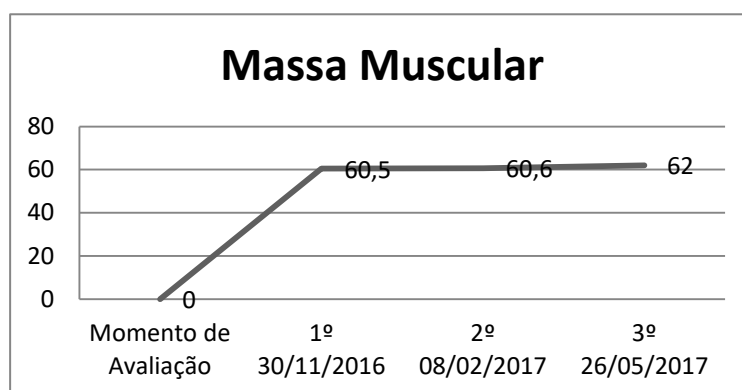


Gráfico 6- Variação Massa Muscular- Caso 4

5. Atividades Complementares

Neste item identifico todas as atividades esporádicas nas quais tive oportunidade de participar no decorrer do estágio, desde congressos, workshops. Por último faço referência ao meu projeto de estágio que foi desenvolvido com a minha colega de estágio Mariana Pereira.

5.1. Atividade Sport Fest

No dia 29 de outubro de 2016 decorreu o “Sports Fest” em Celorico da Beira. A equipa técnica e as estagiárias deslocaram-se ao local, pois o ginásio Ffitness foi convidado para ministrar uma aula de “*Pump*” e de “*Treino Funcional*”.

Como estagiária, tive a função de ajudar na montagem do material e na realização das aulas. As aulas foram previamente preparadas pelos instrutores.

A atividade foi bem-sucedida, tendo grande público na aula de “*Pump*”. Ao contrário de treino funcional, que foi dividido em estações e que teve menos público.

No final ainda pude permanecer no evento e participar em outras aulas a realizar no mesmo dia. Penso que o desempenho foi bastante positivo.

5.2. Aldeia de Criança SOS

No dia 15 de outubro de 2016, fiz parte dos colaboradores voluntários na “Abertura do Ano Educativo 2016/2017” na qual contamos com a presença da Associação das Aldeias de Crianças SOS de Portugal. Neste dia foram dinamizadas atividades com as crianças e jovens.

Os alunos voluntários do 3º ano da licenciatura de desporto ficaram encarregues de organizar atividades desportivas. Foram feitas demonstrações de cycling, aeróbica e crosstraining, na qual os jovens puderam participar e experimentar todas estas modalidades.

Esta atividade foi uma boa iniciativa, pois muitas destas crianças e jovens nunca tiveram qualquer contacto com este tipo de atividade desportiva. No geral, acho que correu bem, apesar de alguns jovens não terem mostrado grande interesse pelas atividades propostas.

5.3. 4º Congresso de Gestão- Health & Fitness Clubs³

O 4º Congresso de Gestão de Fitness realizou-se no dia 07 de janeiro de 2017 no Centro de Congressos em Lisboa. A ida a este congresso foi-nos proporcionada pelas gestoras do ginásio o qual nos despertou logo muita curiosidade visto ser a primeira vez no evento deste género.

O congresso teve início às nove horas da manhã com o check in, e na parte da manhã assisti a duas palestras relacionadas com *Liderança e Gestão* e *Personal Trainer*, terminando à uma da tarde para o intervalo do almoço. Às duas horas realizou-se a palestra *Marketing e Vendas* terminando com *Retenção* às dezoito horas da tarde.

O congresso foi bastante interessante e interativo. Realizado pela TRIBE, grupo que procura soluções e disponibiliza vários serviços para os profissionais do fitness,

³ A Aguardar pelo respetivo certificado.

estes conseguiram chegar aos pontos cruciais no que diz respeito ao marketing em ginásios. Sendo sincera, e visto que estou numa etapa inicial no mundo do fitness, o congresso para o momento não é útil, mas futuramente servirá, como instrutora, saber lidar com os clientes, saber cativá-los, saber como crescer em clubes/ginásios, gerir ginásios, entre outros.

5.4. III Convenção de Fitness IPG

A Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, realizou no dia 2 e 3 de junho de 2017 a III Convenção de Fitness. Esta convenção contou com a participação de formadores de renome nacional e internacional, tais como Juvenal Fernandes, Teodoro Mesquita, Fátima Ramalho, entre outros. Foram disponibilizadas dez formações, em que podíamos escolher no máximo quatro. Nesses dois dias as formações terminavam com aulas abertas.

A minha escolha nos *workshops* incidiu no *Planeamento Desportivo* no *CrossTraining* que decorreu na manhã de sexta-feira, *Treino Personalizado* no *CrossTraining* que sucedeu na tarde de sexta-feira e *Indoor Cycling*, no sábado à tarde.

Estes *wokshops* serviram para consolidar conhecimentos já antes adquiridos, e que muito estavam relacionados com as atividades realizadas no estágio. Foram uma mais-valia para a minha formação como profissional.

5.5. Projeto de Promoção da Entidade Acolhedora

No âmbito da unidade curricular estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, estava previsto a organização de um projeto que tivesse como objetivo a promoção da atividade física no local de estágio. Sendo assim, e como o meu estágio foi realizado com a minha colega Mariana Pereira, decidimos pôr em prática o projeto de estágio em conjunto.

No dia 10 Junho, o ginásio comemorava 5 anos de existência e por isto aproveitamos esta data para realizar um “Peddy Papper” (anexo XIII). Este projeto tinha como objetivo dinamizar o ginásio junto da comunidade, promover a socialização e a atividade física entre clientes.

Criámos um mapa da cidade (anexo III), em que estavam indicados os pontos pelos quais as equipas tinham de passar. Em cada ponto havia uma pergunta e um enigma que deveriam descobrir, e nesse ponto deveriam tirar uma “selfie”. Estas três

tarefas tinham uma cotação (anexo XIV) que no final da prova nos dariam os resultados obtidos por cada equipa. As equipas eram formadas por dois elementos.

A prova começou às nove e meia da manhã de sábado, e cada equipa partia com 5 minutos de diferença. O final da prova estava prevista para o meio-dia e cada equipa que não cumprisse o tempo de prova era penalizada.

Ficámos bastante satisfeitas com o resultado da realização do projeto, pois tivemos muita adesão por parte dos clientes. Um ponto positivo, foi o facto de ser uma atividade outdoor, indo ao encontro dos gostos e preferências dos clientes do ginásio, que no decorrer da prova se mostraram muito competitivos.

Reflexão Final

Para finalizar o presente relatório de estágio, irei realizar uma breve reflexão crítica sobre todos os aspetos que decorreram ao longo do meu estágio, sejam eles bons ou menos bons. Este relatório e juntamente com o dossier de estágio (que contém todos os planos de aulas, reflexões mensais, planos de observação, etc.), pode perfeitamente ser consultado no futuro, como forma de apoio e suporte para a minha vida profissional.

Considerando o estágio curricular um ponto crucial na vida académica de qualquer aluno, é através do mesmo, que os alunos adquirem noções fundamentais relativamente ao mundo profissional. Também é no decorrer do estágio que devemos errar e aprender com esses mesmos erros, para que futuramente consigamos ser profissionais de excelência.

Portanto depois de finalizar o estágio, é altura de realizar um balanço final e organizar o trabalho desenvolvido ao longo de nove meses, analisando se os objetivos inicialmente definidos foram cumpridos.

Quando comecei a estagiar no Ffitness, sabia desde o início que a minha maior dificuldade seria o primeiro contacto com os clientes. Contudo, por ser um ginásio pequeno e acolhedor, tanto os clientes como os instrutores fizeram com que o processo de adaptação fosse bastante mais fácil. O facto de estagiar com uma colega que já conhecida também facilitou esse processo de adaptação inicial.

Desde o início que as aulas de grupo eram o meu maior interesse, sendo essa a minha área de eleição. Comecei a coorientar aulas de grupo desde cedo e desta forma também me senti mais inserida no meio.

Contudo, é de referir que houve aspetos menos positivos. Como um profissional necessita de versatilidade, na minha opinião, devia ter havido mais liberdade para intervir nas aulas de grupo e na sala de exercício. Como por exemplo, apesar de ter lecionado a aula *cycling*, no mês de fevereiro, a partir desse momento nunca mais ministrei essa aula. Também na aula de *balance*, apesar de a ter lecionado, não tive a liberdade de realizar o programa de exercício e organizar a minha própria aula.

Apesar disso, as clientes mostraram-se satisfeitas com a minha intervenção, recebendo assim feedback's positivos. Pessoalmente, não senti nenhuma dificuldade, e não houve nenhum imprevisto.

Um outro aspeto a apontar, foi o tempo despendido na sala de circuito em comparação com a sala de exercício. Acho que tive muito tempo na sala de circuito e

ganhei mais cedo autonomia nesta sala do que na sala de exercício. Porém, o meu tutor ao longo do estágio foi-me esclarecendo todo o tipo de dúvidas em relação à sala de exercício e a todas as funções prestadas na área de prescrição e planeamento de exercício físico.

Relativamente às competências adquiridas, posso afirmar que cresci a nível profissional, adquirindo comportamentos tais como a pontualidade, empenho, apresentação, organização, socialização e espírito de iniciativa.

Quanto aos objetivos que foram traçados inicialmente, tanto para as aulas de grupo como para a sala de exercício e circuito, penso que foram todos alcançados, uns mais tarde que outros, mas fico bastante feliz por isso. Tal como disse, pensei que a minha adaptação, fosse mais complicada, mas consegui alcançar todos os objetivos a que me propus. Outra área em que me senti menos à vontade foi na prescrição, mas todas essas dificuldades foram superadas com pesquisa e empenho alcançando o sucesso: aprendi com os erros.

Relativamente ao meu comportamento durante o estágio, penso que mostrei sempre iniciativa, dedicando-me ao máximo pelo bom funcionamento da entidade.

Bibliografia

ACSM. (2002). *Stand on progression models in resistance training for healthy adults. Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 34, nº 2: p. 364-380.

ACSM. (2010). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 6th Edition.

ACSM. (2014). *ACSM's Guidelines of Exercise Testing and Prescription*. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.

Amandio, A.; Rihan, G.. *O conceito de fitness e o planeamento do treinamento para a performance ótima em academias de ginástica*. Vol. 3: p. 23-29.

Bompa, T.; Di Pasquale; Cornacchia, L. (2003). *Serious Strength Training*- 2th edition. Champaign Il: Human Kinetics.

Duarte, V. ; Santos, M.; Rodrigues, K.; Ramires, J.; Arêas, G.; Borges, G.(2013) *Exercícios físicos e osteoartrose: uma revisão sistemática*. Vol.26: p. 193-202.

Ffitness Woman & Spa. Acedido em 26, janeiro, 2017, em: <http://ffitnesswoman.pt/>.

Heyward, V. H., (2013). *Avaliação Física e Prescrição de Exercício: técnicas avançadas*. 6th ed. Artmed.

Homes Places. Acedido em 26, janeiro, 2017, em: <http://holmesplace.pt/>.

Les Mills. Acedido em 26, janeiro, 2017, em: <http://fitness.manz.pt/>.

Município da Guarda. Acedido em 25, janeiro, 2017, em: <http://www.mun-guarda.pt/Portal/default.aspx>.

Ricci, N.; Coimbra, I. (2006). *Exercício Físico como Tratamento na Osteoartrite de Quadril: uma Revisão de Ensaios Clínicos Aleatórios Controlados*. V. 46: p. 273-280.

Ruivo, R.. (2015). *Manual de avaliação e Prescrição de Exercício*.3º Edição, Self- Desenvolvimento Pessoal, Carcavelos.


Serrano, S.; Marques, J.; Pinheiro, J.. (2014). *Artrose e o exercício físico*. Revista Medicina Desportiva. p. 12-16


Tavares, C.(2008) *O Treino de Força para Todos*.3ª Edição.Ed.Manz.

Zumba. Acedido em 26, janeiro, 2017, em: <https://www.zumba.com/>.

Parte VI- Anexos

Anexo I- Convenção de Estágio

| | | |
|---|---|---|
|  <p>IPG Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p> | <p>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</p> <p>Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p> | <p>MODELO</p> <p>GESP.003.03 1/2</p> |
| <p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), Licenciaturas e Mestrados.</p> <p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento.</p> <p>Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p> | | |
| <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p> | | |
| <p>1. INTERVENIENTES</p> | | |
| <p>ESTUDANTE:</p> <p>Nome: <u>Ana Patrícia Almeida Filipe</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5007862</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u> Telf.: <u>9126611950</u></p> <p>E-Mail: <u>patricia-almeida@live.com.pt</u></p> <p>No IPG, sob orientação de:</p> <p>Docente orientador: <u>Bernardete Jorge</u> N.º func.: <u>570</u></p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coorientador: _____ N.º func.: _____</p> <p>(quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> | | |
| <p>ENTIDADE:</p> <p>Denominação: <u>Fitness & Spa Guarda</u></p> <p>NIF: <u>242953255</u> E-mail: <u>guarda@fitness.pt</u></p> <p>Morada: <u>Av. Cidade de São Lourenço, 3 - Rch esq</u></p> <p>Código postal: <u>6300</u> - <u>537</u> Localidade: <u>Guarda</u></p> <p>Telefone: <u>271104480</u> Telemóvel: <u>963860165</u> Fax: _____</p> <p>Supervisor: <u>Ricardo Jorge Gomes dos Santos</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Licenciatura</u> Cargo/Função: <u>Director Técnico/Instrutor</u></p> <p>Telf. direto: <u>916735107811</u> E-mail: <u>Rjgomes@Hotmail.com</u></p> | | |

| | | |
|--|---|--|
|  <p>Instituto Politécnico da Guarda</p> | <p>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</p> <p>ANEXO E</p> <p>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)</p> | <p>MODELO</p> <p>GESP.003.01</p> <p>Anexo E</p> |
| <p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de Licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECOD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p> | | |
| <p>1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO</p> | | |
| <p><input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Fitness</u></p> | | |
| <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Ana Patrícia Almeida Almeida Filipe</u> N.º: <u>100018662</u></p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Bernardo Jorge</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Bernardo Jorge Gonçalves Simões</u></p> | | |
| <p>2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS</p> | | |
| <p>1) Os acima identificados DECLARAM:</p> <p>a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG.047);</p> <p>b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;</p> <p>c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção); (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG.047); <p>d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização;</p> <p>e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI IPG.027); | | |
| <p>3. ASSINATURAS</p> | | |
| <p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>13/09/2016</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> Assinatura</p> | <p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>30/03/2016</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> Assinatura</p> | <p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>13/09/2016</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> Assinatura e selo da Entidade</p> |

Anexo II- Exemplo de um plano de observação (Pump)



| ATIVIDADE | N.º DE ALUNOS | NÍVEL DOS ALUNOS | INSTITUIÇÃO | MATERIAL UTILIZADO | DIA E HORA | INSTRUTOR |
|-----------|---------------|------------------|-----------------|----------------------|---------------------------|---------------|
| Cycling | 13 | Variou | Ffitness Guarda | Bicicletas estáticas | 29-09-2016 19h30-20h15 | Ricardo Simão |

| Elementos a Observar | Sim | Não | Não Observado | Comentários | Sugestões de aperfeiçoamento |
|---|-----|-----|---------------|---|------------------------------|
| | | | | | |
| INÍCIO | | | | | |
| Cumprimentar os alunos no início da sessão | X | | | | |
| Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento. | | | X | Não houve novos alunos. | |
| Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objectivos) no início | X | | | | |
| Apresenta extensão dos conteúdos (para a aula seguinte) no final da aula | | | X | | |
| PLANO E DOMÍNIO DA AULA | | | | | |
| Aula preparada (existência de plano de sessão) e treinada | X | | | O instrutor possuía um plano de aula previamente construído e estudado. | |



| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| Capacidade de adequação a imprevistos (se houver) | | | X | Não houve imprevistos. | |
| Confiança e segurança durante o ensino | X | | | | |
| Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver) | | | X | Não houve enganos. | |
| GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA | | | | | |
| Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido | | X | | Não há necessidade de organizar o material. | |
| Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado | | X | | | |
| COMUNICAÇÃO | | | | | |
| Comunicação de forma clara e precisa | X | | | <p>O instrutor projetava bastante bem o tom de voz.</p> <p>Boa comunicação.</p> <p>Bastantes Feedback's.</p> | |
| Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspectos 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 | X | | | | |
| 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 | | | | |
| 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 coloca-se á frente das alunas. | |
| Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção | | X | | Não há um bom campo de visão para os alunos de trás. | |
| Utilização de comunicação gestual não-verbal | | | X | | |
| INSTRUÇÃO | | | | | |
| Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício) | | X | | No cycling apenas pedalamos. Apesar de ter uma técnica, não há necessidade de | |



| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas | | X | | apresentar ou descrever os exercícios. | |
| Apresentação de cuidados de segurança e higiene | X | | | | |
| Apresentação do objectivo do exercício | | X | | | |
| Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta, com planos de movimento virados para os alunos | | X | | Não é possível mover a bicicleta. | |
| Utilização adequada e atempada das ordens de comando descritivas, regressivas e antecipativas | X | | | | |
| Correção da Postura Corporal | X | | | | |
| Elogios aos alunos | X | | | | |
| Questionamento aos alunos (com o objectivo de controlar a aquisição de conhecimentos) | X | | | | |
| CLIMA | | | | | |
| Rir, sorrir e apresentar bom humor | X | | | | |
| Utilizar o nome dos alunos | X | | | Utilizava o nome dos clientes para chamar à atenção sobre aspetos técnicos. | |
| Pressionar para empenhamento no esforço | X | | | Bastante motivador na aula. | |



| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| Estar atento às intervenções dos alunos | X | | | |
| Utilizar vocabulário positivo | X | | | |
| Demonstrar dinamismo e energia | X | | | |
| Participar com os alunos (exercitando-se com eles ou mostrando acompanhamento) | X | | | |
| Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas) | X | | | |
| Estar apresentável (vestuário em condições e boa forma física) | X | | | O instrutor utiliza vestuário próprio para a aula. |
| FIM DA AULA | | | | |
| Despedida aos alunos no final da aula | X | | | |
| Motivação no final da aula para a aula seguinte | X | | | Pressionava sempre os alunos para a aula seguinte. |
| Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas. | X | | | |

Reflexão:

O cycling é a modalidade mais procurada no ginásio. O instrutor bastante para a prática e estimula os alunos durante a aula.

Este é o plano de aula do instrutor:

Ana Patrícia Almeida | Ffitness Woman & Spa

| CYCLING 21 45min. | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------|--|-------------------------|--|-------------------------|------------------------|------------------------|--|
| | 2-DNV 03:35 (6) | 3-SBS/P 03:43 (7) | | 5-SBS/P 03:07 (8) | | 7-SBS/P 03:48 (7) | 8-SPRT 04:33 (8) | 9-PGRS 08:03 (9) | |
| 1-PLNS-03:42 (5) | INTRO | OO | | OO | | INTRO | INTRO | OO | |
| | OO | OO | | OO | | OO | OO | OO | |
| | XX | OO | | OO | | OO | OO | OO | |
| | XX | OO | | OO | | OO | OO | OO | |
| | XX | OO | | OO | | OO | OO | OO | |
| | XX | OO | | OO | | OO | OO | OO | |
| | XX | OO | | OO | | OO | OO | OO | |
| | XX | OO | | OO | | OO | OO | OO | |
| | XX | OO | | OO | | OO | OO | OO | |
| | XX | OO | | OO | | OO | OO | OO | |
| 4-ACLR-04:51 (8) | 4T | OO | | OO | | 4T | 4T | OO | |
| | XX | OO | | OO | | XX | XX | OO | |
| | XX | OO | | OO | | XX | XX | OO | |
| | XX | OO | | OO | | XX | XX | OO | |
| | XX | OO | | OO | | XX | XX | OO | |
| | XX | OO | | OO | | XX | XX | OO | |
| | XX | OO | | OO | | XX | XX | OO | |
| | XX | OO | | OO | | XX | XX | OO | |
| | XX | OO | | OO | | XX | XX | OO | |
| | XX | OO | | OO | | XX | XX | OO | |
| 6-PLNS-04:45 (6) | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| 10-RELAX-04:04 (4) | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |
| | OO | | | OO | | OO | OO | OO | |

incentiva

**Anexo III- Exemplo de um plano de orientação da sala de circuito de
“Circuit Training”**

Plano de aula – Circuit Training

Circuito: Circuit Training **Instrutora:** Patrícia Almeida

Objetivo: Melhorar a coordenação motora e agilidade

Material: Escadas, cones, barras, discos, bola de esponja, step, halter (3Kg)

Data de Leccionação: 10-12-2017

Observação: Os exercícios eram adaptados ás limitações de cada cliente.

| Fase Inicial | |
|----------------|---|
| Tempo | Exercício |
| 5 a 10 minutos | Passadeira |
| Fase Principal | |
| 45' | Prensa de Pernas |
| 45' | Prensa de Peito |
| 45' | Extensão de Pernas |
| 45' | Flexão/Extensão de Abdominal |
| 4x45 | Circuito ao meio (Ver circuito de exercícios a baixo) |
| 45' | Press de Ombros |
| 45' | Adutores/abdutores |
| 45' | Aberturas |
| 45' | Bíceps/Tríceps |
| 3x45' | Circuito ao meio (Ver circuito de exercícios a baixo) |
| Alongamentos | |

| 1º Exercício | 2º Exercício | 3º Exercício | 4º Exercício |
|--|--------------------|---------------|-------------------|
| Skipping na escada | OverHead Squat | Salto Tesoura | Step com halteres |
| 5º Exercício | 6º Exercício | 7º Exercício | |
| Deslocamentos laterais (toque no cone) | Abdominal com bola | Burpees | |

Anexo IV-Exemplo de um plano de Coorientação Balance

Plano de Aula Balance

| | |
|--|------------------------------------|
| Aula: Balance | Instrutor: Patrícia Almeida |
| Objetivo: Desenvolver a flexibilidade e a mobilidade; prevenir lesões e dores corporais após treino | |
| Material: Colchões | |
| Datas de Lecionação: 6, 10; 13 17, 20-2-2017 | |
| Número de Clientes: 10, 8, 13, 12, 10 (Respetivamente ás datas) | |
| Horário de Segunda: 19:30h | |
| Horário de Sexta: 10:30h | |
| Observação: 4 faixas foram lecionadas pela instrutora Patrícia Almeida, e as outras faixas foram dadas pela instrutora Diana Alves. | |

| Faixa de Ativação Funcional | |
|---|-----------------------------------|
| Exercício | Número de repetições de exercício |
| Inspiração/ Expiração | 2x |
| Agachamento com as pernas afastadas (pés para fora) - inspira e expira | 6 x |
| Posição estática do agachamento, fixa mãos á frente e balança na linha dos olhos | 12x |
| Inspira, e expira com agachamento – mãos empurram para a frente | 6x |
| Repete esta sequência mais uma vez | |
| Faixa de Introdução aos Dan Dog's | |
| Exercício | Número de repetições de exercício |
| Pés juntos, agachar e direcionar as mãos para cima | 2x para cada perna |
| Colocar as mãos no chão, e puxar a perna direita para trás e de seguida elevar a perna esquerda para cima- realizar o dan dog | |
| Em posição de prancha sem apoiar a perna, executar flexão dos braços e apoia a perna (inspirar) | |
| Meia expiração com meia extensão dos braços, expiração completa com extensão completa de braços | |

| Faixa de Equilíbrio | |
|--|--|
| Exercício | Número de repetições de exercício |
| Pés á largura dos ombros, realizar inspiração e expiração | 4x |
| A mão esquerda aponta para cima e a mão direita direciona-se para baixo. | 1 x |
| Elevar a perna esquerda ligeiramente para cima, até formar uma estrela | |
| Sem apoiar o pé no chão, rodar o tronco para a frente e formar um avião | |
| Apoia pé e realiza inspiração e expiração | 4 x |
| Realizar o mesmo para o lado esquerdo | |
| Faixa de Abdominal | |
| Exercício | Número de repetições de exercício |
| Lombar apoiada, pernas fletidas, inspira até as mãos chegarem aos joelhos e expira até o apoio das omoplatas | 4x |
| Elevar os pés até realizar 90° graus entre os gêmeos e os isquiotibiais; Elevar as omoplatas, estender os braços ao lado do tronco, e realizar movimentos curtos | 16x |
| Apoiar o corpo inteiro e realizar o abdominal “bicicleta”. Para ajudar o apoio da lombar, colocar as mãos por baixo do quadril | 16x |
| Elevar os pés até realizar 90° graus entre os gêmeos e os isquiotibiais; Elevar as omoplatas, estender os braços ao lado do tronco, e realizar movimentos curtos | 8x |
| Apoiar o corpo inteiro e elevar as duas pernas em simultâneo e descer; | 16x |
| Elevar os pés até realizar 90° graus entre os gêmeos e os isquiotibiais; Elevar as omoplatas, estender os braços ao lado do tronco, e realizar movimentos curtos | 8x |

Anexo V- Exemplo de um plano de Orientação Cycling

Anexo VI-Exemplo de um plano de Coorientação Cross Kids

Plano de Aula Cross Kids

Aula: Cross Kids

Instrutor: Patrícia Almeida

Objetivo: Desenvolver a coordenação, equilíbrio, flexibilidade e principalmente o espírito de equipa

Material: bolas, steps, cones, barreiras, elásticos

Datas de Lecionação: 10-3, 7 e 28-4-2017

Número de Clientes: 6 (Respetivamente às datas)

Horário: 18:00h

Observação: as faixas de ativação funcional e de retorno á calma foram lecionadas pela instrutora Patrícia Almeida, e as outras faixas foram dadas pela instrutora Diana Alves.

Faixa de Ativação Funcional

Jogo: “Circuito Combinado”

Material: Cones

Os cones são espalhados por toda a sala; As crianças deveram correr enquanto a música está a decorrer; Quando a música parar, a instrutora ou diz uma cor do cone e as crianças apanham o máximo de cones que conseguirem ou a instrutora diz um nome de um exercício: burpees, agachamentos, flexões, anão ou gigante

Faixa de Retorno á Calma

Alongar as principais zonas que foram trabalhadas.



Anexo VII- Avaliação Estudo de Caso 1

| | 1ª Avaliação | 2ª Avaliação | 3ª Avaliação |
|--|--------------|--------------|--------------|
| | 27/11/2016 | 10/02/2017 | 05/05/2017 |
| Idade | 55,00 | 55,00 | 56,00 |
| Altura (m) | 1,80 | 1,80 | 1,80 |
| Peso (Kg) | 89,70 | 89,70 | 87,30 |
| IMC | 27,70 | 27,70 | 26,90 |
| % Massa Gorda | 25,50 | 27,00 | 24,50 |
| % Total de Água Corporal | 52,80 | 51,60 | 53,50 |
| Massa Muscular | 63,50 | 62,30 | 62,60 |
| Nível Avaliação Física | 2,00 | 2,00 | 2,00 |
| Massa Óssea | 3,30 | 3,30 | 3,30 |
| Taxa Metabólica Basal | 1949,00 | 1915,00 | 1913,00 |
| Idade Metabólica | 56,00 | 61,00 | 53,00 |
| Nível Gordura Visceral | 12,50 | 13,00 | 12,00 |
| % Gordura Corporal Braço Direito | 24,90 | 25,20 | 23,90 |
| % Gordura Corporal Braço Esquerdo | 24,60 | 25,20 | 23,10 |
| % Gordura Corporal Tronco | 29,80 | 31,10 | 28,30 |
| % Gordura Corporal Perna Direita | 17,20 | 19,40 | 17,50 |
| % Gordura Corporal Perna Esquerda | 18,90 | 20,90 | 18,80 |
| Massa Muscular Braço Direito | 3,40 | 3,40 | 3,30 |
| Massa Muscular Braço Esquerdo | 3,50 | 3,50 | 3,50 |
| Massa Muscular Tronco | 34,50 | 33,90 | 34,40 |
| Massa Muscular Perna Direita | 11,30 | 11,00 | 10,90 |

Anexo VIII- Avaliação Estudo de Caso 2

| | 1ª Avaliação | 2ª Avaliação | 3ª Avaliação |
|--|--------------|--------------|--------------|
| | 11/01/2017 | 14/03/2017 | 24/05/2017 |
| Idade | 26,00 | 26,00 | 26,00 |
| Altura (m) | 1,85 | 1,85 | 1,85 |
| Peso (Kg) | 111,50 | 110,60 | 102,80 |
| IMC | 35,10 | 32,30 | 30,00 |
| % Massa Gorda | 23,10 | 20,80 | 14,60 |
| % Total de Água Corporal | 57,20 | 56,30 | 61,20 |
| Massa Muscular | 82,90 | 83,30 | 83,50 |
| Nível Avaliação Física | 3,00 | 3,00 | 6,00 |
| Massa Óssea | 4,30 | 4,30 | 4,30 |
| Taxa Metabólica Basal | 2650,00 | 2647,00 | 2624,00 |
| Idade Metabólica | 29,00 | 28,00 | 12,00 |
| Nível Gordura Visceral | 7,00 | 7,00 | 4,00 |
| % Gordura Corporal Braço Direito | 19,10 | 18,90 | 15,50 |
| % Gordura Corporal Braço Esquerdo | 21,90 | 21,50 | 15,70 |
| % Gordura Corporal Tronco | 24,00 | 23,80 | 15,30 |
| % Gordura Corporal Perna Direita | 16,60 | 15,80 | 13,10 |
| % Gordura Corporal Perna Esquerda | 16,90 | 16,30 | 13,20 |
| Massa Muscular Braço Direito | 5,10 | 5,10 | 5,10 |
| Massa Muscular Braço Esquerdo | 5,10 | 5,10 | 5,30 |
| Massa Muscular Tronco | 43,90 | 44,30 | 45,10 |
| Massa Muscular Perna Direita | 14,60 | 14,60 | 14,20 |
| Massa Muscular Perna Esquerda | 14,20 | 14,20 | 13,80 |

Anexo IX- Avaliação Estudo Caso 3

| | 1ª Avaliação | 2ª Avaliação | 3ª Avaliação |
|--|--------------|--------------|--------------|
| | 14/12/2016 | 24/02/2017 | 03/05/2017 |
| Idade | 36 | 36 | 36 |
| Altura (m) | 1,59 | 1,59 | 1,59 |
| Peso (Kg) | 56,70 | 56,80 | 56,10 |
| IMC | 22,20 | 22,50 | 22,20 |
| % Massa Gorda | 27,10 | 27,10 | 25,20 |
| % Total de Água Corporal | 53,20 | 53,40 | 54,70 |
| Massa Muscular | 39,40 | 39,30 | 39,90 |
| Nível Avaliação Física | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| Massa Óssea | 2,10 | 2,10 | 2,10 |
| Taxa Metabólica Basal | 1243,00 | 1251,00 | 1258,00 |
| Idade Metabólica | 26,00 | 25,00 | 22,00 |
| Nível Gordura Visceral | 3,00 | 3,00 | 3,00 |
| % Gordura Corporal Braço Direito | 24,60 | 25,50 | 22,10 |
| % Gordura Corporal Braço Esquerdo | 27,00 | 27,00 | 24,9 |
| % Gordura Corporal Tronco | 22,60 | 22,30 | 20,50 |
| % Gordura Corporal Perna Direita | 35,00 | 34,30 | 32,40 |
| % Gordura Corporal Perna Esquerda | 35,00 | 34,40 | 32,60 |
| Massa Muscular Braço Direito | 2,20 | 2,00 | 2,00 |
| Massa Muscular Braço Esquerdo | 2,20 | 1,90 | 1,90 |
| Massa Muscular Tronco | 23,00 | 22,50 | 22,90 |
| Massa Muscular Perna Direita | 6,60 | 6,50 | 6,60 |
| Massa Muscular Perna Esquerda | 6,50 | 6,40 | 6,50 |

Anexo X- Avaliação Estudo Caso 4

| | 1ª Avaliação | 2ª Avaliação | 3ª Avaliação |
|--|--------------|--------------|--------------|
| | 30/11/2016 | 08/02/2017 | 26/05/2017 |
| Idade | 37,00 | 37,00 | 38,00 |
| Altura (m) | 1,83 | 1,83 | 1,83 |
| Peso (Kg) | 78,30 | 76,80 | 76,00 |
| IMC | 23,40 | 22,90 | 22,70 |
| % Massa Gorda | 18,70 | 16,90 | 15,00 |
| % Total de Água Corporal | 57,10 | 58,50 | 60,00 |
| Massa Muscular | 60,50 | 60,60 | 62,00 |
| Nível Avaliação Física | 5,00 | 5,00 | 5,00 |
| Massa Óssea | 3,20 | 3,20 | 3,20 |
| Taxa Metabólica Basal | 1848,00 | 1845,00 | 1900,00 |
| Idade Metabólica | 31,00 | 27,00 | 24,00 |
| Nível Gordura Visceral | 6,00 | 5,00 | 5,00 |
| % Gordura Corporal Braço Direito | 13,70 | 12,90 | 12,00 |
| % Gordura Corporal Braço Esquerdo | 16,40 | 15,10 | 13,00 |
| % Gordura Corporal Tronco | 20,80 | 18,30 | 17,00 |
| % Gordura Corporal Perna Direita | 16,50 | 15,60 | 14,00 |
| % Gordura Corporal Perna Esquerda | 16,40 | 15,60 | 14,00 |
| Massa Muscular Braço Direito | 3,70 | 3,70 | 4,00 |
| Massa Muscular Braço Esquerdo | 3,50 | 3,50 | 4,00 |
| Massa Muscular Tronco | 33,10 | 33,40 | 34,50 |
| Massa Muscular Perna Direita | 10,20 | 10,10 | 10,70 |
| Massa Muscular Perna Esquerda | 10,00 | 9,90 | 10,50 |

Anexo XI- Exemplo de plano de Treino

Plano de Treino relativamente ao sujeito do estudo caso 4

| Nome | | Nº Cliente | | Observações | | | | | |
|--|--------|--------------------------------|----------|---|-----|-------------|--|-------|--|
| X | | | | O aquecimento era realizado de acordo com os músculos a trabalhar nesse dia. Trabalhar a 80%RM | | | | | |
| Objetivos | | | | | | | | | |
| Perda de massa gorda | | | | | | | | | |
| Treino Cardiorrespiratório | Início | 5 minutos de cardio e | | Séries | 4 | | | | |
| | Meio | | | Repetições | 12 | | | | |
| | Fim | 15 mint. passadeira /bicicleta | | Pausa | 60s | | | | |
| Treino 1 | | | Treino 2 | | | | | | |
| Nome | | Carga | | Nome | | Carga | | | |
| Supino plano + aberturas inclinadas | | 42,5+12,5 Kg | | Back Squat c/ barra +leg press | | 65+107,5 Kg | | | |
| Pullover+Crossover | | 25+60 Kg | | Extensora+Flexora | | 70+57,5 Kg | | | |
| Bíceps direto+ Bíceps martelo | | 10+12,5 Kg | | Elevação Lateral+ press militar | | 5+10 Kg | | | |
| Bíceps Alternado+ Bíceps com barra | | 10+17,5 Kg | | Elevação frontal+ elevação com barra | | 7,5 +15 Kg | | | |
| 1' prancha x 3 | | ----- | | Gémeos com halteres no step | | 20 Kg | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Treino 3 | | | Treino 4 | | | | | | |
| Nome | | Carga | | Nome | | Séries/Rep | | Carga | |
| Puxada ao peito + remada baixa | | 52,5+45 Kg | | Crunch | | X 3 10 rep. | | ----- | |
| Puxada pega invertida + remada unilateral | | 52+ 20 Kg | | Russian Twist | | X 3 10 rep. | | ----- | |
| Triceps á testa + tríceps com halteres | | 22,5 + 15 Kg | | Super-homem | | X 3 10 rep. | | ----- | |
| Triceps corda + tríceps alternado com halter | | 50 + 7,5 Kg | | Lombar na fitball | | X 3 10 rep. | | ----- | |
| Prancha Aranha x 3 | | ----- | | Prancha | | X 3 1' | | ----- | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Anexo XII- Cartaz Projeto de estágio



The poster features a stylized map background with various tread patterns. A large red location pin is positioned in the upper left. The Ffitness logo, consisting of a heart icon and the text 'Ffitness', is in the upper right. The main title 'PEDDY paper' is written in large, bold, yellow and black letters, with '10 de junho '17' below it. A yellow starburst shape contains the text '9h30 Concentração NO Ffitness'. A black banner with white and yellow text reads 'Inscrições em equipa de 2 (Oferta de pack Ffitness)'. Below this, a yellow banner states 'Obrigatório: máquina fotográfica ou telemóvel'. At the bottom, the address and contact information are provided.

Ffitness

PEDDY paper
10 de junho '17

9h30
Concentração
NO **Ffitness**

Inscrições em equipa de 2
(Oferta de pack Ffitness)

Obrigatório: máquina fotográfica ou telemóvel

Urb. Castelos Velhos, Av. Cidade Safed, Lote 3, R/C-Esq. 6300-537 Guarda
Tel. 963 860 165 · guarda@ffitness.pt

Anexo XIII – Mapa do Projeto



Anexo XIV- Perguntas, Enigmas, Cotações



| PEDDY PAPER | | | | | | | | | |
|-------------|----------------------|--|----------|-----------|--|----------|-----------|----------------------|------------------------|
| | PONTOS | PERGUNTA | RESPOSTA | PONTUAÇÃO | ENIGMA | RESPOSTA | PONTUAÇÃO | FOTOGRAFIA PONTUAÇÃO | TOTAL DE PONTOS |
| 1 | FFITNESS | Em que ano foi inaugurado o ginásio fitness da guarda? | | 3 pontos | Entre pela porta principal da sala de musculação, suba 12 escadas e desça 6, volte a subir mais 12 e desça 6, volte a subir 12 e desça 4, suba 2 e desça 10. Olhe para o seu lado esquerdo e encontre uma casa com 12 filhos, 4 quartos e 2 meias. O que é ? | | 4 pontos | 3 pontos | |
| 2 | ROTUNDA DO G | Na primeira saída encontram-se várias direções, qual o nome da terceira? | | 4 pontos | Encontro me no centro, em várias direções me podem encontrar, sou um símbolo importante pela Guarda representar. Tenho mais 5 irmãos, mas cada um deles desapareceu, sou único representante, adivinha o que sou eu. | | 5 pontos | 5 pontos | |
| 3 | ??? | Quantos lugares tem o parque de estacionamento do LIDL? | | 5 pontos | Encontre o próximo ponto. Os números representam as letras do alfabeto. 1.12.5.16.1.2 15.4 21.5.12.9.13 | | 6 pontos | 5 pontos | |
| 4 | ROTUNDA DO CUBO | Quantos conchelos tem o distrito da Guarda? | | 3 pontos | Quantos parafusos tem cada face do Cubo? | | 4 pontos | 6 pontos | |
| 5 | ??? | Em que dia do ano se festeja o feriado municipal no concelho da Guarda? | | 3 pontos | Sou porta aberta da cidade, e estou a pontar para o céu, faço parte do corpo humano, o que é que sou eu ? | | 4 pontos | 6 pontos | |
| 6 | POLIS | Quantos bancos de jardim existem dentro do Polis? | | 7 pontos | Encontre o green frog neste local e tire uma selfie | | 4 pontos | 5 pontos | |
| 7 | JARDIM JOSÉ DE LEMOS | Em que ano foi inaugurada a nova Estação Ferroviária da Guarda? | | 3 pontos | Encontro me no centro e em forma de cruz, tenho cinco besantes que significam a crucificação de Jesus. Sou um símbolo emblemático para Portugal e encontro me sobre a esfera da bandeira nacional. Sou um símbolo importante deste lugar, descobre o que sou para os pontos ganhar. | | 7 pontos | 3 pontos | |
| 8 | LA VIE | Em que ano surgiu o "La vie" na Guarda? | | 3 pontos | Cada empresa tem uma cara que a representa, quantas caras diferentes encontra no exterior do edifício? | | 5 pontos | 3 pontos | |
| 9 | ??? | Quais são 5ºF da Guarda? | | 2 pontos | Descubra o próxima ponto no texto: "Vimos contar a história triste de sete irmãos. Um dia, estes irmãos decidiram brincar às escondidas, o António, que era o mais velho, escondeu-se em cima de um pinheiro do jardim. O Luis, o mais pequeno, escondeu-se no poço da horta da avó. O Amadeu, escondeu-se na pizzaria no final da rua. O Manuel, escondeu-se dentro da farmácia do tio. O Emanuel tentou saltar o portão do jardim da vizinha, caiu e partiu um braço, teve de ir pra o hospital, o Dionísio, é o mais certinho, não participou, ficou a ler um livro, o Adriano, era o que estava contar." | | 8 pontos | 5 pontos | |
| 10 | SÉ DA GUARDA | Quantos degraus tem a escadaria da Sé? | | 2 pontos | Este grande monumento, faz parte da história de Portugal, procure a resposta a este enigma junto à porta principal. Em vários pontos os pode encontrar, são oito no total, mas alguns já não conseguem falar. No alto está, no alto mora, chma a gente para dentro e fica cá fora. Para os pontos ganhar, diga o que sou e uma selfie tem de tirar. | | 5 pontos | 3 pontos | |
| 11 | TORRE DE MENAGEM | Qual a altitude em que se encontra este ponto? | | 3 pontos | Suba ao ponto mais alto da guarda, olhe para a esquerda encontre o erro no horizonte? | | 4 pontos | 4 pontos | |
| | | | | | | | | | TOTAL DE PONTOS |