



IPG

**Politécnico
da Guarda**
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Carlos Xavier Figueiredo Monteiro

julho | 2017





RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Carlos Xavier Figueiredo Monteiro

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PARA AQUISIÇÃO DA LICENCIATURA EM
DESPORTO**

Julho de 2017

RELATÓRIO DE ESTÁGIO



O presente relatório surge no âmbito do Estágio Curricular, do 3º Ano do Curso de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto que está introduzido no Instituto Politécnico da Guarda como condição para a obtenção da Licenciatura em Desporto.

Coordenador de Estágio:

- Faber Sergio Bastos Martins

Carlos Xavier Figueiredo Monteiro

2017

Ficha de Identificação

Nome do Discente: Carlos Xavier Figueiredo Monteiro

Número de Aluno: 5008483

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Presidente do IPG: Professor Doutor Constantino Rei

Diretor da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu

Diretor do Curso: Professora Doutora Carolina Vila-Chã

Entidade Acolhedora: B´Life wellness center & spa

Morada: Rua Frei Pedro de Poiares 63, 4750-326 Barcelos

Telefone: 253 816 022

Correio Eletrónico: geral@blifecenter.com

Início do estágio: 6 de Outubro de 2016

Fim do estágio: 24 de Junho de 2017

Número de horas: 420 horas de estágio

Docente orientador: Professor Doutor Faber Sérgio Batos Martins

Grau académico: Doutorado

Tutor de Estágio: Professora Sílvia Andreia Macedo Esteves

Grau Académico: Mestre em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário pela
Universidade do Minho

Agradecimentos

Quero agradecer a todos aqueles, que ao longo destes 3 anos me foram apoiando e incentivando da forma que foi possível.

Em primeiro lugar, aos meus pais que sempre estiveram presentes em tudo, desde tudo o que fui precisando ao longo do tempo, ao esforço que fizeram para que fosse possível tirar o curso. Em especial ao meu pai, visto que era também uma das pessoas que me ia buscar a Central de Camionagem de Braga depois de sair do trabalho.

Aos meus avós que também me ajudaram da forma como lhes foi possível, na qual agradeço imenso.

À minha namorada, Filipa Carvalho, que esteve sempre presente em todos os momentos difíceis e bons, pois ouviu os meus desabafos e por vezes o mau feitio por algo que estivesse a correr como não esperava. Mas sempre me motivou a nunca desistir e dar o total apoio que precisava.

À minha prima Diana Costa, que teve a boa vontade e paciência de me facultar transporte para casa, em que me ia buscar sempre era necessário para volta a casa todas as quartas-feiras e por vezes noutros dias.

Aos meus amigos que fiz na cidade da Guarda ao longo dos 3 anos em que será certamente amizades que irei levar para a vida e também presenciamos a momentos marcantes e inesquecíveis das nossas vidas.

Ao coordenador de estágio e professor Faber Martins pela atenção, motivação, disponibilidade, apoio, conhecimentos que foi dando quer a nível de estágio, curso ou também a nível de mercado de trabalho em que tentava guiar para o caminho correto.

À tutora/supervisora de estágio, Sílvia Esteves, pela oportunidade que me foi dada para puder enriquecer os meus conhecimentos e por em prática todos os ensinamentos, visto que em certa altura foi me dada liberdade de dar aulas de natação em que estive responsável pela turma. Também pela confiança que me foi dada por ela e também pelo ginásio para dar aulas e auxiliar todos os clientes. Não esqueço de todos os elementos que estão inseridos no B´Life wellness center & spa, desde professores,

monitores/instrutores, massagistas, rececionistas, nadadores salvadores e também ao responsável pelo ginásio que sempre me colocaram à vontade, ajudaram-me sempre que tivesse dúvidas quer fosse na sala de musculação, setor de cardiofitness, aulas de grupo e natação.

Por último, agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda e a todos os professores da Escola Superior de Educação e Desporto com quem pude ter o prazer de aprender, alargar e enriquecer o conhecimento adquirido ao longo dos 3 anos principalmente na área que escolhi menor em Exercício Físico e Bem-Estar.

Um sincero obrigado a todos vós!

Resumo

O presente documento contempla 9 meses de estágio curricular e foi realizado no B´Life wellness center & spa, inserido na cidade de Barcelos. O estágio está introduzido no âmbito da Unidade Curricular: Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar que é o método de conclusão para a Licenciatura em Desporto pelo Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

Através deste relatório é possível verificar e ficar a conhecer a entidade que me acolheu como local de estágio, B´Life, desde a entidade, instalações, serviços fornecidos aos clientes, atividades desenvolvidas. Também possui no mesmo documento o planeamento e objetivos gerais e específicos de estágio que foram inicialmente planeados.

No estágio foram realizadas atividades no interior e exterior do ginásio que tinham como objetivo promover a atividade física, as relações sociais, experimentar coisas novas, desde caminhadas a Santiago de Compostela, II Trial B´Life, Cycling na Barca & Sunset, Passeio a Fátima, Jantar de Natal e Vamos à água Família.

Não tive a oportunidade de participar em todas as atividades que foram surgindo no ginásio, pois algumas delas foram realizadas em dias que eu não estava presente no estágio.

Este último, Vamos à água Família, foi o meu projeto de estágio o qual está referido na unidade curricular que é necessário a realização de um projeto.

Ao longo do estágio foram adquiridas as competências para a prescrição do exercício físico, auxílio e recomendações para os clientes durante os exercícios, regras de segurança e também de higiene que é importante. Apesar, de numa fase inicial ter algumas dificuldades com a autonomia e também que certos clientes prestassem mais atenção ao que transmitia para eles, quer fosse na sala de exercício ou aulas de grupo.

Assim, desta forma, está representado neste documento todo o trabalho realizado, aprendizagem e esforço implementado no mesmo.

Palavras-Chaves: B´Life, estágio, relatório, entidade

Índice

Ficha de Identificação.....	III
Agradecimentos	IV
Resumo	VI
Índice de Figuras	IX
Índice de Tabelas	X
Lista de Siglas.....	XI
Introdução	- 1 -
Parte I- Caracterização e análise da entidade acolhedora	- 3 -
1. Caraterização da Instituição	- 4 -
1.1 Recursos Humanos	5
1.2 Recursos Espaciais.....	6
1.3 Recursos Materiais	9
1.4 Horário de Funcionamento da Entidade	12
1.5 População Alvo.....	12
1.6 Serviços.....	12
1.7 Modalidades.....	14
Parte II - Objetivos e planeamento do estágio	15
2.1 Objetivos do Estágio	16
2.2 Fases de desenvolvimento	17
2.3 Calendarização anual	19
2.4 Horário de Estágio	20
Parte III – Atividades desenvolvidas	21
3.1 Aulas de Grupo	22

3.2 Sala de exercícios.....	24
3.3 Avaliações dos Clientes	26
3.3.1 Cliente N°1	26
3.3.2 Cliente N°2	29
3.3.3 Cliente N°3	32
3.3.4 Cliente N°4	35
3.4 Projeto de Estágio.....	38
3.5 Reflexão do Projeto.....	39
3.6 Atividades complementares	40
Parte V – Reflexão Final	41
Reflexão Final	42
Parte VI – Referências Bibliográficas	44
Referências	45
Anexos.....	46
Anexo 1 - Convenção de Estágio.....	47
Anexo 2- Exemplo de Ficha de Observação de Aula de Grupo	51
Anexo 3- Exemplo de Ficha de Observação de Sala de Exercício	54
Anexo 4- Exemplo de Plano de Aula de Localizada	57
Anexo 5- Exemplo de Plano de Aula de Circuito.....	59
Anexo 6- Exemplo de Plano de Aula de Natação.....	61
Anexo 7- Exemplos de Planos de treino do cliente N°1	63
Anexo 8- Exemplos de Planos de treino do cliente N°2	65
Anexo 9- Exemplos de Planos de treino do cliente N°3	67
Anexo 10- Exemplos de Planos de treino do cliente N°4	69

Índice de Figuras

Figura 1: B´Life	- 4 -
Figura 2: Organograma da Entidade.....	5
Figura 3: Sala de Musculação.....	6
Figura 4: Sala de Musculação.....	6
Figura 5: Bicicletas	6
Figura 6: Passadeiras	6
Figura 7: Sala de Aulas de Grupo.....	7
Figura 8: Sala de Aulas de Grupo.....	7
Figura 9: Sala de Cycling	7
Figura 10: Sala de Cycling	7
Figura 11: Piscina	7
Figura 12: Piscina	7
Figura 13:Piscina Terapêutica e para bebés	8
Figura 14:Jacúzi.....	8
Figura 15: Centro Clínico	8
Figura 16: Gabinete de Estética.....	8
Figura 17: Sala de Massagem.....	8
Figura 18: Sala de Spa	8
Figura 19: Atividade “ Vamos à água”	38
Figura 20: Competição de Natação	38
Figura 21: Cartaz da Atividade.....	39

Índice de Tabelas

Tabela 1: Máquinas da sala de musculação.....	9
Tabela 2: Material da sala de grupo.....	10
Tabela 3: Material da sala de arrecadação.....	11
Tabela 4: Material da sala de Cycling.....	11
Tabela 5: Horário de Funcionamento da Entidade.....	12
Tabela 6: Mapa de Aulas do B´Life.....	14
Tabela 7: Áreas de Intervenção.....	17
Tabela 8: Calendarização.....	18
Tabela 9: Calendarização anual.....	19
Tabela 10: Horário de Estágio.....	20
Tabela 11: Número de Semanas.....	20
Tabela 12: Quantificação do N° de Aulas.....	23

Lista de Siglas

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IMC – Índice de massa corporal

RM- Repetição Máxima

ACSM- American College of Sports Medicine

Kg- Quilograma

Introdução

O respetivo documento, Relatório de Estágio, consiste no meio de obtenção da Licenciatura em Desporto, no âmbito da Unidade Curricular, Estágio em Menor Exercício Físico e Bem-Estar, presente no 3º ano da licenciatura no Instituto Politécnico da Guarda na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto.

Este estágio curricular no que diz respeito aos estudantes universitários assume grande importância, visto que é através do mesmo que temos os primeiros contactos com o mundo do trabalho e colocamos em prática todos os conhecimentos.

A escolha de exercício físico e bem-estar, prende-se com a preocupação pelas pessoas e principalmente com os mais novos e mais idosos, por que cada vez mais jovens são pré-obesos ou obesos, já os idosos têm dificuldades a nível de mobilidade, coordenação, estabilidade e outras patologias que vão surgindo com o avanço da idade.

No que toca à escolha da entidade acolhedora convergiu para o B´Life wellness center & spa , que por sua vez é uma ginásio localizado na Cidade de Barcelos bem concentrado e também devido às qualidades, à dinâmica e a satisfação que os clientes sempre tem para com este ginásio, mas escolhi pelo interesse nas atividades que são desenvolvidas e, é uma área de formação que pretendo investir e enriquecer a nível profissional e pessoal. Quando estive presente nas instalações e falei com um responsável da parte do ginásio fiquei logo entusiasmado e com muita vontade de estagiar nesse mesmo local, apesar de ter visto outros. O Professor Miguel Coelho colocou-me logo a ideia na cabeça de ficar lá, com o seu discurso e que se fosse para lá estagiar podia ter a certeza que iria aprender e teria toda a ajuda possível.

Escolhi realizar o estágio na minha cidade, pois estava com a esperança que posteriormente ao estágio pudesse ter a oportunidade de vir a trabalhar nesse mesmo local ou por ventura noutra ginásio em Barcelos.

O estágio esteve dividido em 3 horários de estágio para que me fosse possibilitado o maior leque de modalidades, contudo será posteriormente apresentado.

No que diz respeito ao estágio desenvolvido na entidade esteve dividido em 3 fases:

1. Fase de integração e planeamento: nesta fase houve uma integração na entidade, avaliação/ diagnóstico da entidade, avaliar os potenciais domínios para mais tarde poder intervir.
2. Fase de intervenção: foram observadas sessões de aulas (grupo ou aquáticas) e também treino em sala de exercício orientadas por outros professores. Nesta fase dei início ao trabalho de coorientação ou sombra em que estive a participar nas aulas de localizada, circuito, indoor cycling, pilates, hidroginástica, natação (adultos, crianças e bebés). Comecei o processo de avaliação da aptidão física, avaliar e prescrever sessões de treino (4 clientes no mínimo). Participei também em formações e congressos.
3. Fase de conclusão: continuei a assistir a aulas mas também a ser eu próprio a lecionar as aulas e também parte delas desde, localizada, natação e circuito. Dei continuidade a avaliação e prescrição dos clientes.

Este relatório está dividido em capítulos, no qual serão abordados assuntos e informações acerca do estágio realizado. Inicialmente está inserido uma caracterização da entidade acolhedora desde recursos humanos, espaciais, materiais e entre outros. Seguidamente, contêm os objetivos, planeamento do estágio, calendarização anual e horário de estágio que serão descritos posteriormente. Surge depois, uma parte com mais informação que diz respeito as atividades desenvolvidas e também as avaliações dos clientes, inclui ainda o projeto de estágio e a respetiva reflexão. Por fim é realizada uma reflexão final relativa ao estágio realizado em que serão abordados os aspetos bons e os menos bons, assim como, as dificuldades que foram ultrapassadas.

No final deste relatório podemos verificar todo o trabalho realizado e planeado ao longo do período de estágio, desde observações, aulas dadas e assistidas e entre outros parâmetros que serão abordados seguidamente.

Parte I- Caracterização e análise da entidade acolhedora

1. Caracterização da Instituição

A entidade escolhida para a realização do estágio foi o B`Life wellness center & spa. Este local teve o início da atividade da instituição em 15/10/2010 pelo Sr. António Campos Ferreira, mas mais tarde em 31/08/2015 foi “passado” para a empresa Vontade Radical Unipessoal, Lda, no qual o nome comercial não foi modificado, contudo o atual responsável é o Pedro Gomes.



Figura 1: B`Life

O B`Life é constituído por uma sala de musculação com dois WC, sala de aulas de grupo, sala de cycling, sala de massagem (SPA) que possui jacúzi e duas salas de sauna para homens e mulheres, sala de manicure e pédicure, sala de fisioterapia, sala de estar/espera, também possui uma piscina de natação e outra para natação para bebés. Também existem dois balneários com os respetivos cacifos, um bar e uma receção.

Atualmente, o B`Life tem um número de clientes aproximado entre os 900/1000. E possui as seguintes modalidades para os clientes:

- Circuito;
- Cross Local;
- Pilates;
- Zumba;
- Localizada;
- Pump;
- Combat;
- GAP;
- ABS Express;
- Jump;
- Cycling;
- Corrida;
- Natação;
- Hidroginástica;
- Hidro Bike;

1.1 Recursos Humanos

O B`Life está integrado com uma equipa técnica com formação na área de Desporto, com especializações em diferentes áreas em que deste modo é proporcionado ao espaço uma equipa diversificada em todos os setores, de forma a poder servir sempre os clientes nas melhores condições.

Este dispõe de 6 pessoas nos quadros e 20 pessoas a recibos verdes, isto em todas as áreas que o espaço oferece.

Tem como responsáveis por cada setor:

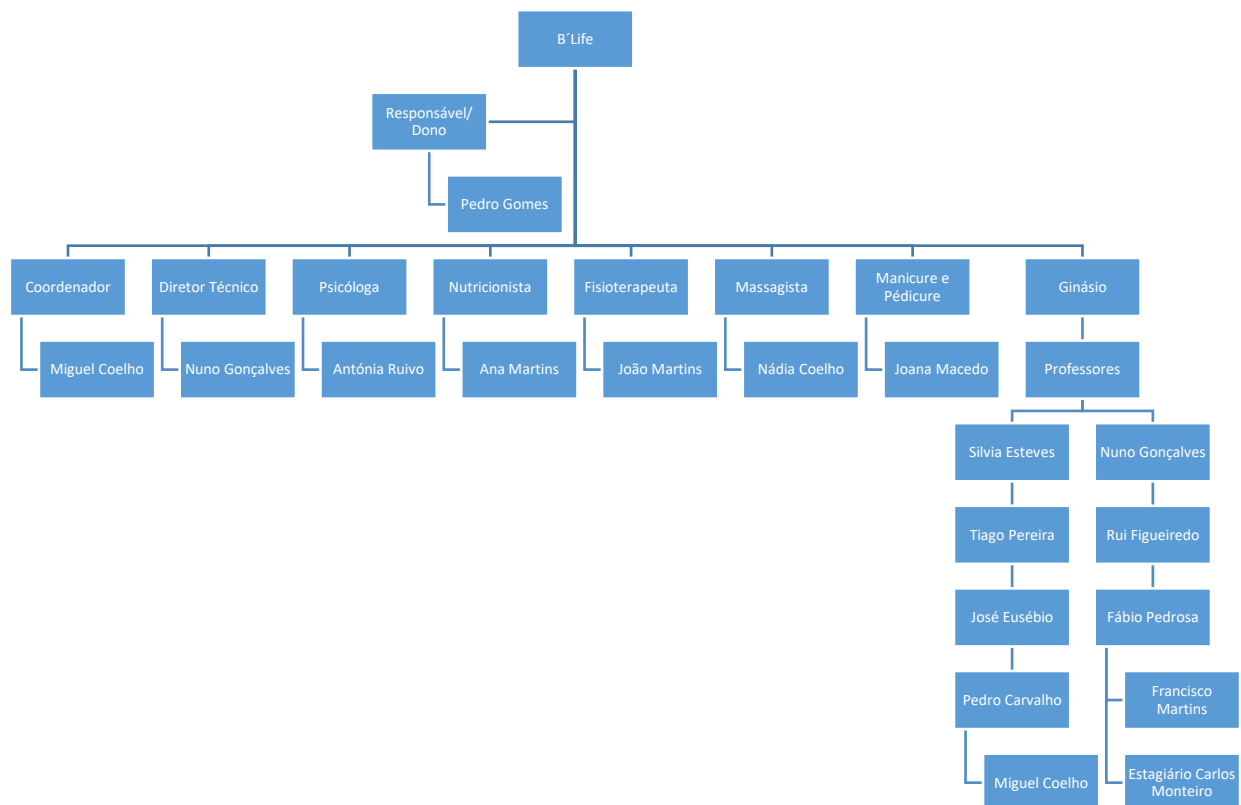


Figura 2: Organograma da Entidade

1.2 Recursos Espaciais

No que diz respeito aos recursos espaciais deste ginásio este é constituído por 3 salas, uma sala de musculação (figuras 3 e 4) e Setor de cardiofitness (figura 5 e 6), sala de aulas de grupo (figura 7 e 8) e sala de aulas de cycling(figura 9 e 10), possui como já disse anteriormente uma receção, um bar, uma sala de estar, dois balneários, um jacúzi, e entre outros que já foram acima mencionado.

Sala de Musculação:



Figura 3: Sala de Musculação



Figura 4: Sala de Musculação

Setor de Cardiofitness:



Figura 5: Bicicletas



Figura 6: Passadeiras

Sala de Aulas de Grupo:



Figura 7: Sala de Aulas de Grupo



Figura 8: Sala de Aulas de Grupo

Sala de Indoor Cycling:



Figura 9: Sala de Cycling

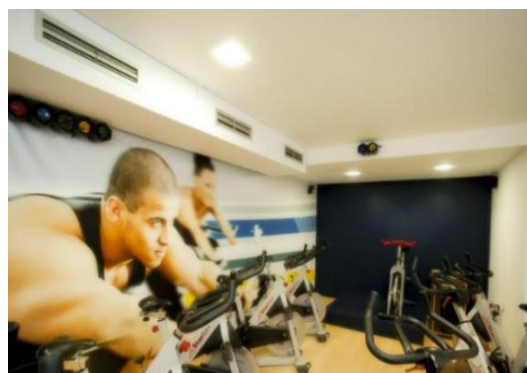


Figura 10: Sala de Cycling

Piscina:

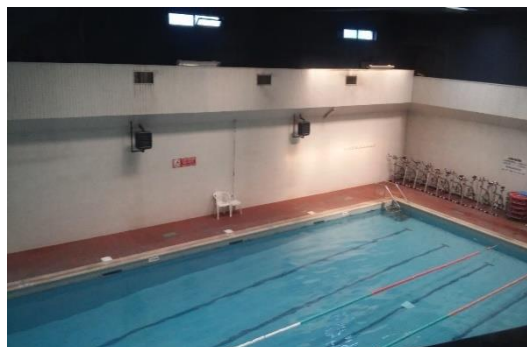


Figura 11: Piscina

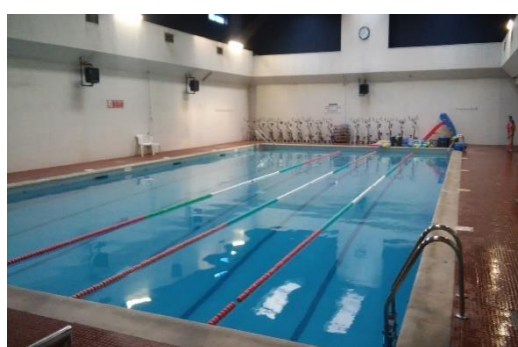


Figura 12: Piscina

Piscina Terapêutica/Natação para bebés:



Figura 13:Piscina Terapêutica e para bebés

Jacúzi:



Figura 14:Jacúzi

Centro Clínico:



Figura 15: Centro Clínico

Gabinete de Estética

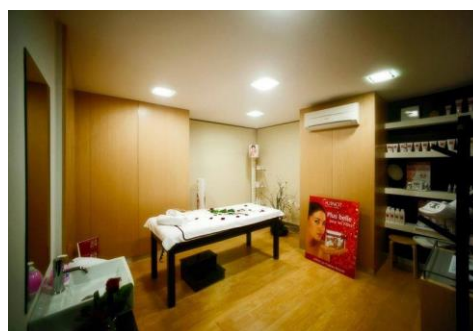


Figura 16: Gabinete de Estética

Sala de Massagem

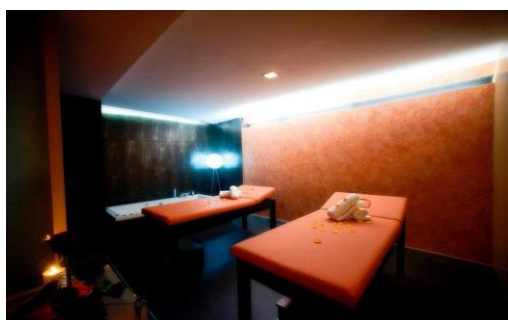


Figura 17: Sala de Massagem

SPA



Figura 18: Sala de Spa

1.3 Recursos Materiais

O ginásio B´Life encontra-se muito bem equipado e com uma grande variedade de material para que consiga se adaptar a todo o tipo de clientes e também satisfazer as necessidades dos mesmos. Em cada setor possui o material adequado para a realização da respetiva atividade.

Na sala de musculação podemos encontra os diversos tipos de material/máquinas.

Nome	Marca	Quantidade
1. Prensa	Matrix	1
2. Máquina extensora	Matrix	1
3. Máquina flexora	Matrix	1
4. Press Ombros	Matrix	1
5. Press Peito	Matrix	1
6. Lombares	Matrix	1
7. Chin/Dip	Matrix	1
8. Oblíquos	Technogym	1
9. Abdominal	Technogym	1
10. Peck Deck	Technogym	1
11. Puxador Dorsal	Technogym	1
12. Tração Dorsal	Technogym	1
13. Gluteos	Technogym	1
14. Adutores	Technogym	1
15. Abdutores	Technogym	1
16. Multi-Press	Technogym	1
17. Press 45º	Technogym	1
18. Pulley	Technogym	1
19. Máquina de cabos	Technogym	1
20. Multi-estações	Technogym	1
21. Banco Lombares	Technogym	1
22. Funcional Training	Matrix	1
23. Barra T	Panatta	1
24. Banco Scott	Technogym	1
25. Supino Declinado	Panatta	1
26. Gémeos	Panatta	1
27. Supino Plano	Technogym	1
28. Power Station	Panatta	1
29. MultiPower	Technogym	1

Tabela 1: Máquinas da sala de musculação

Na sala de aulas de grupos possui o seguinte material:

Nome	Marca	Peso	Quantidade
Amplificador	Digital Karaoke	...	1
Aparelho de música	Sound	...	1
Barra	25
Bastão	25
Caneleira (Par)	Ginfit	2	3 + 1 (Impar)
Caneleira (Par)	Ginfit	3	3
Caneleira (Par)	Ginfit	2	1 (Impar)
Caneleira (Par)	Finess Ocasião	4	3
Caneleira (Par)	Finess Ocasião	5	2 + 1 (Impar)
Caneleira (Par)	...	6	1 (Impar)
Caneleira (Par)	...	7	1 (Impar)
Colchão Espuma	Profigmat	...	7
Colchão Fitness	5
Colchão Fitness	Confortgym	...	9
Colunas	Bose	...	4
Disco	M&F	1	37
Disco	M&F	2	37
Disco	M&F	5	28
Disco	Olympic Barbell	1	18
Disco	Olympic Barbell	2	10
Disco	Olympic Barbell	2.5	22
Disco	Olympic Barbell	5	5
Disco	Kettler	2	3
Fitball	Domyos	...	11
Fitball	Gymnic	...	9
Fitball	Gymnic	...	2
Haltere (Par)	...	1	4
Haltere (Par)	...	2	5
Haltere (Par)	...	2	1
Haltere (Par)	...	3	2 + 1 (Impar)
Haltere (Par)	...	3	1 (Impar)
Haltere (Par)	...	3	2 + 1 (Impar)
Haltere (Par)	Kettler	3	2 + 1 (Impar)
Jumps	8
Kettlebell	...	6	22
Mola	56
Relógio B'Life	1
Subwoofer	Bose	...	1
Suporte Barras/Discos	1
Suporte Discos	2
Suporte Halteres	1

Tabela 2: Material da sala de grupo

Na arrecadação contém alguns materiais para caso seja necessário e esteja em falta.

Nome	Marca	Peso	Quantidade
Caneleira (Par)	Ginfit	2	1 (Ímpar)
Colchões Esponja	6
Coluna	1
Corda	2
Elásticos c/ Pega	8
Fitball	Gymnic	...	1
Fitball	Gymnic	...	1
Nome	Marca	Peso	Quantidade
Haltere (Par)	Haltere de Vinil	2	1 (Ímpar)
Haltere (Par)	Haltere de Vinil	3	2 (Ímpar)
Haltere (Par)	Haltere de Vinil	3	3 (Ímpar)
Haltere (Par)	Haltere de Vinil	2	6 + 1 (Ímpar)
Step	Aerobika	...	5

Tabela 3: Material da sala de arrecadação

No estúdio de Cycling podemos encontrar o seguinte material para as aulas:

Nome	Marca	Quantidade
Acento de Gel	Bitwin	10
Amplificador	Digital Karaoke	1
Aparelho de Música	Sound	1
Bicicleta Cycling	Matrix	20
Colunas	Bose	4
Computador	LeNovo	1
Luz de Cor	Velleman	3
Luz de Cor	Velleman	2
Luz de Cor	Velleman	2
Luz de Cor	Velleman	2
Luz de Cor	Velleman	8
Subwoofer	Bose	1
Ventoinha Pé	Fairline	2
Ventoinha Teto	S&P	1

Tabela 4: Material da sala de Cycling

1.4 Horário de Funcionamento da Entidade

A minha entidade acolhedora possui o seguinte horário de funcionamento:

Dias da Semana	Horas
Segunda-Feira a Sexta-Feira	7:00 – 22:30
Sábado	8:00 – 20:00
Domingo	9:00 – 13:00

Tabela 5: Horário de Funcionamento da Entidade

1.5 População Alvo

O B´Life wellness center & spa tem como sócios e clientes ativos cerca de 1000 clientes. Dentro deste número está englobado diferentes faixas etárias e sexo. Os sócios inscritos no ginásio em grande parte pertencem ao concelho de Barcelos, contudo tem certos clientes que são alunos de Erasmus e também pessoas de outros concelhos. Todos os clientes têm todo o tipo de serviço, agora cada um escolhe consoante a sua necessidade.

1.6 Serviços

Podemos dizer que neste ginásio B´Life wellness center & spa é disponibilizado para todos os clientes todo o tipo de serviços, de forma a poder agradar e satisfazer todas as necessidades dos seus clientes.

O Ginásio conta com as aulas de:

- Aulas de Localizada - Consiste uma aula de exercícios de números elevados de repetições para os grupos musculares distintos com o objetivos de os moldar.
- Aulas de Pump - é uma modalidade de exercícios em que é utilizado barras, pesos e halteres em que é uma aula onde se realiza movimentos sincronizados que possui o objetivo de definição muscular e resistência muscular.
- Aulas de Combat - é uma aula em que se utiliza movimentos de diversos tipos de artes marciais. Através desta modalidade pode-se melhorar a coordenação, força, flexibilidade e agilidade. Aliás, é um ótimo queimador de gordura.

- Aulas de GAP - consiste numa aula onde se realiza exercícios para os glúteos, abdominais e pernas. Tem por norma a duração de 30 minutos a 45 minutos.
- Aulas de ABS Express- é uma aula rápida que tem a duração de apenas 15 minutos em que possui o principal foco, os músculos abdominais e estabilizadores.
- Aulas de Zumba – são aulas que combinam coreografias de dança com exercícios específicos em que se melhora o treino cardiovascular. É uma aula com um desgaste calórico elevado melhora a coordenação motora.
- Aulas de Pilates- é uma aula que utiliza o método de alongamento e exercício físico que utiliza o peso do próprio corpo na sua execução. Ajuda a aumentar a flexibilidade e forma muscular, melhora a respiração, corrige a postura e previne lesões.
- Aulas de Circuito- é uma combinação de movimentos que torna a aula mais divertida e também permite a individualização do treino. Consiste em diferentes exercícios que são realizados em sequência.
- Aulas de Jump- é uma aula de ginástica que tem um elevado gasto calórico e trabalho cardiovascular, cujas aulas são realizadas em minitrampolins. São divertidas e realizadas ao som da música.
- Aulas de Cross Local- é uma aula em que existe um programa funcional de força, no qual objetivo é melhorar a capacidade física da pessoa através dos exercícios com o peso corporal e com pesos. Utiliza-se material como halteres, barras, kettlebells e entre outros.
- Aulas de Indoor Cycling- é uma atividade cardiovascular em que é acompanhada com instrutores e música. São utilizadas bicicletas estacionárias com resistência manual.
- Aulas de Hidroginástica- é realizada na piscina em que trabalha o exercício aeróbico que tem como objetivo a manutenção da saúde, a resistência cardiorrespiratória e a força muscular.
- Aulas de Hidrobike- é uma atividade realizada dentro da piscina com uma bicicleta estacionária. Possui baixo risco de lesões nos músculos e articulações, visto que não possui impacto.

1.7 Modalidades

Na figura abaixo, podemos ver o mapa de aulas do ginásio com todo o tipo de modalidades para os clientes. Cada pessoa pode participar em qualquer aula desde que se inscreva na receção ou então 30 minutos antes da aula, pergunta ao instrutor/professor presente na sala de exercício se é possível participar na aula e só depois se inscreve para a aula.

Aqui está presente o mapa de aula do ginásio, B´Life wellness center & spa.

MAPA DE AULAS 2016						
ACADEMIA B´LIFE						
	SEGUNDA 24 Outubro	TERÇA 25 Outubro	QUARTA 26 Outubro	QUINTA 27 Outubro	SEXTA 28 Outubro	SÁBADO 29 Outubro
MANHÃ	10:30 30' LOCALIZADA	08:15 15' ABS EXPRESS		08:00 30' LOCALIZADA	08:00 30' PILATES	
		12:15 45' ZUMBA	12:15 45' PILATES		12:15 45' LOCALIZADA	
NOITE / TARDE	18:00 30' PUMP	16:00 30' GAP	16:00 30' CIRCUIT TRAIN		16:00 30' CROSS LOCAL	17:00 50'
	18:45 45' COMBAT	18:00 45' PILATES	18:45 45' PILATES	18:00 30' GAP	18:00 45' PILATES	
	19:45 45' GAP	18:45 45' ZUMBA	19:45 45' CIRCUIT TRAIN	18:45 40' CIRCUIT TRAIN	18:45 45' ZUMBA	
		19:45 45' LOCALIZADA	19:45 45' CIRCUIT TRAIN	19:45 45' GAP	19:45 45' LOCALIZADA	
			20:30 45' JUMP	20:30 30' ABS		
ESTÚDIO CYCLING B´LIFE						
	SEGUNDA 24 Outubro	TERÇA 25 Outubro	QUARTA 26 Outubro	QUINTA 27 Outubro	SEXTA 28 Outubro	SÁBADO 29 Outubro
MANHÃ	08:00 30' CYCLING		08:00 30' CYCLING		10:30 30' CYCLING	09:30 50' CYCLING
	12:15 45' CYCLING		12:15 45' CYCLING	12:15 45' CYCLING		
NOITE / TARDE	16:00 30' CYCLING		18:30 45' CYCLING		19:35 50' CYCLING	18:00 50' CYCLING
	20:35 60' CYCLING (+)	19:35 50' CYCLING	20:35 50' CYCLING	20:35 50' CYCLING		
HIDROGINÁSTICA e HIDROBIKE B´LIFE						
	SEGUNDA 24 Outubro	TERÇA 25 Outubro	QUARTA 26 Outubro	QUINTA 27 Outubro	SEXTA 28 Outubro	SÁBADO 29 Outubro
MANHÃ	08:45 45' HIDROGYM				08:45 45' HIDROGYM	
	09:30 45' HIDROGYM	09:30 45' HIDROGYM	09:30 45' HIDROGYM		09:30 45' HIDROGYM	10:30 45' HIDROGYM
NOITE / TARDE	18:30 45' HIDROGYM		18:30 45' HIDROGYM		18:30 45' HIDROGYM	
	19:30 45' HIDROBIKE	19:35 45' HIDROGYM	19:30 45' HIDROBIKE	19:35 45' HIDROGYM	19:30 45' HIDROBIKE	
OUTDOOR B´LIFE						
	SEGUNDA 24 Outubro	TERÇA 25 Outubro	QUARTA 26 Outubro	QUINTA 27 Outubro	SEXTA 28 Outubro	SÁBADO 29 Outubro
MANHÃ	12:15 50' CORRIDA					
NOITE / TARDE	19:30 50' CORRIDA	20:35 60' CROSSTRAIN		19:30 50' CORRIDA		

Tabela 6: Mapa de Aulas do B´Life



Parte II - Objetivos e planeamento do estágio

2.1 Objetivos do Estágio

Para a realização do estágio são definidos determinados objetivos para que possam ser realizados de forma a adquirir mais ferramentas para o mercado de trabalho. Estes objetivos estão divididos da seguinte forma:

Gerais:

- Aperfeiçoar as competências que respondam às exigências colocadas pela realidade;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimento científico, técnico e pedagógico para o mercado de trabalho;
- Observar e executar regras de segurança e higiene no trabalho.

Específicos:

- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares de menor de exercício físico e bem-estar;
- Observar e analisar as metodologias utilizadas promovendo a aquisição de competências;
- Dirigir/Colocar o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões que sejam adequadas aos objetivos que o cliente pretende;
- Organizar atividades que promovam o exercício físico;
- Ajudar na elaboração e estrutura das aulas de grupo, assim como mais tarde ser capaz de montar e dar aulas de grupo.

2.2 Fases de desenvolvimento

As áreas de intervenção que ficaram implementadas foram divididas em 2 grupos:

Aulas de Grupo e Natação
- Observação e acompanhamento das aulas - Planificação do plano de aula - Controlo dos alunos a nível postural e execução técnica - Execução de aulas de grupo
Sala de Exercício
- Observação e acompanhamento dos clientes - Planificação dos planos de treino - Controlo dos clientes e correção corporal - Colaboração com os clientes ao nível de apoio

Tabela 7: Áreas de Intervenção

As fases de desenvolvimento estão implementadas desde o início do estágio, para que o estagiário consiga guiar-se melhor acerca do que é para efetuar em cada fase.

Ou seja:

- 1ª Fase: Fase de Integração e Planeamento- outubro a dezembro
- 2ª Fase: Fase de Intervenção- janeiro a abril
- 3ª Fase: Fase de Orientação- maio e junho

Na 1ª fase, Integração e Planeamento, estava definido que os objetivos seria integrar-me no ginásio, observar aulas de grupo e sessões de treino. Ao efetuar as observações consegui retirar informações acerca da metodologia e estrutura utilizadas. Consegui realizar a avaliação/ diagnóstico da entidade e elaborar também o Plano Individual de Estágio.

Na 2ª fase, Intervenção, desenvolvi as atividades definidas no Plano Individual de Estágio, bem como, as sessões de aulas de grupo e também sessões na sala de exercício. Com o desenvolvimento do estágio comecei a participar nas aulas de grupo em que estive

a executar o papel de sombra do instrutor, para além disso, também tive que selecionar 4 indivíduos para fazerem parte do meu estudo.

Na 3ª fase, Orientação, os objetivos definidos foram orientar algumas aulas de forma autónoma, desde aulas de grupo como, circuito, localizada e natação. Estive a dar continuidade a pontos importante como a avaliação dos clientes, trabalho de observação e ajuda de clientes.

<p align="center">Outubro a Dezembro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Interação com os clientes na sala de exercício; • Realizar cerca de 8 observações de aulas de grupo e também na sala de exercício. • Realização das aulas realizadas por outros professores.
<p align="center">Janeiro a Abril</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Início do acompanhamento dos estudos de caso (4); • Acompanhamento geral dos clientes na sala de exercício. • Realização da 1º e 2ª avaliação e respetiva prescrição de treino dos estudos de caso. • Coorientação das aulas de grupo: Circuito, Localizada, Cycling e natação para crianças e bebés.
<p align="center">Mai e Junho</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realização da 3ª avaliação aos estudos de caso. • Acompanhamento geral na sala de exercício. • Orientação de aulas de grupo: Circuito Localizada, Cycling e Natação.

Tabela 8: Calendarização

2.3 Calendarização anual

A presente tabela pretende expor todo o período de estágio que será realizado até ao seu ultimato. Nos dias de férias ou em épocas de avaliações o horário e o dia de estágio podem ter sofrido alguma alteração consoante a disponibilidade e aviso prévio para a entidade acolhedora como também para a tutora de estágio.

Dia	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
1	Sáb.	3ª	5ª	Dom.	4ª	4ª	Sáb.	2ª	5ª
2	Dom.	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	Dom.	3ª	6ª
3	2ª	5ª	Sáb.	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	Sáb.
4	3ª	6ª	Dom.	4ª	Sáb.	Sáb.	3ª	5ª	Domingo
5	4ª	Sáb.	2ª	5ª	Dom.	Dom.	4ª	6ª	2ª
6	5ª (Início)	Dom.	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	Sáb.	3ª
7	6ª	2ª	4ª	Sáb.	3ª	3ª	6ª	Dom.	4ª
8	Sáb.	3ª	5ª	Dom.	4ª	4ª	Sáb.	2ª	5ª
9	Dom.	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	Dom.	3ª	6ª
10	2ª	5ª	Sáb.	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	Sáb.
11	3ª	6ª	Dom.	4ª	Sáb.	Sáb.	3ª	5ª	Dom.
12	4ª	Sáb.	2ª	5ª	Dom.	Dom.	4ª	6ª	2ª
13	5ª	Dom.	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	Sáb.	3ª
14	6ª	2ª	4ª	Sáb.	3ª	3ª	6ª	Dom.	4ª
15	Sáb.	3ª	5ª	Dom.	4ª	4ª	Sáb.	2ª	5ª
16	Dom.	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	Dom.	3ª	6ª
17	2ª	5ª	Sáb.	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	Sáb.
18	3ª	6ª	Dom.	4ª	Sáb.	Sáb.	3ª	5ª	2ª
19	4ª	Sáb.	2ª	5ª	Dom.	Dom.	4ª	6ª	3ª
20	5ª	Dom.	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	Sáb.	4ª
21	6ª	2ª	4ª	Sáb.	3ª	3ª	6ª	Dom.	5ª
22	Sáb.	3ª	5ª	Dom.	4ª	4ª	Sáb.	2ª	6ª
23	Dom.	4ª	6ª	2ª	5ª	5ª	Dom.	3ª	Sáb.
24	2ª	5ª	Sáb.	3ª	6ª	6ª	2ª	4ª	Dom.
25	3ª	6ª	Dom.	4ª	Sáb.	Sáb.	3ª	5ª	2ª
26	4ª	Sáb.	2ª	5ª	Dom.	Dom.	4ª	6ª	3ª
27	5ª	Dom.	3ª	6ª	2ª	2ª	5ª	Sáb.	4ª
28	6ª	2ª	4ª	Sáb.	3ª	3ª	6ª	Dom.	5ª
29	Sáb.	3ª	5ª	Dom.		4ª	Sáb.	2ª	6ª
30	Dom.	4ª	6ª	2ª		5ª	Dom.	3ª	Sáb.
31	2ª		Sáb.	3ª		6ª		4ª	Dom.

Tabela 9: Calendarização anual

 Dias de Estágio

2.4 Horário de Estágio

O horário de estágio foi dividido em 3 horários para que tivesse a oportunidade de passar por todos os turnos do ginásio e também para observar e participar em várias modalidades.

Quinta-Feira 4h	Sexta-Feira 4h	Sábado 3h
Horário 1		
18h-22h Musculação 18:45 Circuito 19:30 Corrida Musculação	16h-20h 16:00 Cross Local Musculação 18:00 Pilates 19h30 Natação Adultos	9h30-12h30 9:30 Natação 10:30 Hidroginástica Natação
Horário 2		
7h-11h Musculação 8:00 Localizada Musculação	7h-11h Musculação 8:00 Pilates Musculação	9h30-12h30 9:30 Natação 10:30 Hidroginástica Natação
Horário 3		
10h-14h Musculação 12:15 Cycling Musculação	10h-14h Musculação 10:30 Cycling Musculação 12:15 Localizada Musculação	9h30-12h30 9:30 Natação 10:30 Hidroginástica Natação

Tabela 10: Horário de Estágio

	Nº de Semana de Estágio										
H1	1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	31
H2	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32
H3	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	

Tabela 11: Número de Semanas



Parte III – Atividades desenvolvidas

3.1 Aulas de Grupo

Ao longo do estágio do período de estágio foram realizadas atividades e funções que futuramente iram contribuir para o meu desenvolvimento no futuro. Nas aulas de grupo numa fase inicial foi apenas na perspetiva de observação, contudo mais tarde comecei por participar nas aulas como sombra do instrutor. Já na fase final, detive a oportunidade de lecionar algumas aulas desde circuito, localizada, natação e cycling.

As modalidades de ginástica localizada e treino em circuito caracterizam-se por serem atividades que conjugam a música, um elevado gasto energético e exercitar vários grupos musculares. Durante as aulas é utilizado material como, barras, pesos, halteres e kettlebell, para conseguir aumentar o nível de dificuldade. Estive a observar aulas mais na fase inicial, mas posteriormente fui participando nas aulas dadas pelos instrutores de forma, a poder retirar algum conhecimento e informações de como deva proceder durante as aulas e em alguma circunstância, visto que não tenho muita experiência de realizar aula em frente aos clientes. E ao retirar certas informações fui-me preparando melhor para quando chegasse a altura.

A modalidade de Indoor Cycling está caracterizada por ser uma atividade com ênfase na aptidão cardiorrespiratória e muito bom para a conseguir eliminar gordura em que se baseia uma forma específica de praticar ciclismo. Nesta aula apenas utilizamos a bicicleta estacionária como material, em que cada aula tem a duração de 30, 45 e 50 minutos. O que é motivante e empolgante para os clientes é estar a realizar aula ao som da música e com o instrutor a dar motivação. O Cycling também é uma atividade com baixo impacto, ou seja, pode-se realizar um treino com alta intensidade sem aplicar stress para as articulações e ossos. Além, que cada pessoa pode alterar o seu nível de resistência da bicicleta consoante a sua capacidade física.

Numa parte inicial comecei a observar as aulas, a postura do instrutor perante os alunos, os tipos de feedbacks que ia transferindo durante a aula. Posteriormente, comecei a participar nas aulas e também a realizar trabalho de sombra, muitas das vezes comecei por dar a parte final da aula (alongamentos) e mais tarde tive a oportunidade de dar partes de aula. Por exemplo, dava a 1ª montanha e os alongamentos.

No final realizei, de forma autónoma, a aula de Cycling mas o instrutor estava presente a observar.

Na parte da natação também iniciei em modo de observação, mas de seguida comecei a ajudar os alunos nas aulas durante os exercícios e fazer trabalho de sombra e ajudar o professor presente. A certa altura propuseram-me ficar responsável por uma turma de natação (iniciação) e aceitei com todo o gosto, assim podia colocar em prática os fundamentos teóricos que fui observando e ajudando durante as aulas iniciais. Realizei planos de aulas, mas eram sempre enviados e verificados pela minha tutora.

Fases de Intervenção	Aulas de Grupo					
	Circuito	Localizada	Indoor Cycling	Natação	Pilates	Cross Local
Observação	3	3	3	4	2	2
Coorientação	2	2	2	2	-	1
Orientação	6	6	3	20	-	-

Tabela 12: Quantificação do N° de Aulas

3.2 Sala de exercícios

Na sala de exercícios estive numa 1ª fase a observar os clientes de forma a verificar se era necessário efetuar a correção postural e também ajudar na realização de algum exercício. Fui colocando os clientes na zona de Cardio e sempre que era necessário ajudava os clientes no seu plano de treino.

De seguida, dei início aos estudos de 4 indivíduos presentes no ginásio em que comecei por fazer a avaliação inicial, desde pesagem, perímetros, pregas e também alguns testes como, teste de abdominais, flexões e o teste “sentar e alcançar”. Ao longo de 5 meses estive a conceder o plano de treino para os 4 clientes em que fui sempre colaborando com eles, ajudando na realização dos exercícios, concedendo motivação para as partes mais difíceis ou momentos menos bons e também ter atenção a realização correta dos exercícios.

Segundo, Simão (2003) ainda hoje tantos profissionais da academia utilizam 1RM para prescrever o treino de força. Assim também se determina a intensidade do treino através de 60 a 80% de 1RM para treinar a força de hipertrofia.

Todos os meus clientes tinham a particularidade de terem o mesmo objetivo que passava por hipertrofia muscular. Tentei realizar planos de treino que pudessem trabalhar os grupos musculares desejados, mas sempre que se precisa de ajuda ou alguma dúvida podia retirar com o professor/ instrutor presente.

No que diz respeito à rotina de treino planeada e executada esta resulta de exercícios que são organizados de forma a desenvolver a força, por meio de uma adaptação à sobrecarga, dentro das componentes de treino de força, intensidade ou carga utilizada em um exercício específico são variáveis importantes (Fleck; Kraemer, 1997)

Segundo Godoy et al. (1997), o treino de força e resistência muscular fazem parte de vários programas de atividade física que têm como objetivo promover a saúde e a condição físico.

Segundo o American College of Sports Medicine (1998), os benefícios que se destacam com o treino de força são o desenvolvimento e manutenção da força e resistência muscular e na distribuição da massa corporal, prevenção e reabilitação de

problemas musculares e ortopédicos e assim como também na redução do risco de algumas doenças crônicas, como diabetes mellitus e osteoporose.

O treino é ao resultado/ função das variáveis de volume e intensidade em que estas são ajustadas consoante a carga, número de repetições, número de séries, tempo de descanso e a frequência do treino. (Weineck, 2003)

É importante a forma, a velocidade e o tempo no qual, este músculo confere força contra uma determinada resistência, assim se caracterizam os subtipos de força muscular denominados de força máxima, força rápida e força resistente (Fleck; Kraemer,1999; Weineck,2003)

A hipertrofia e a força muscular estão interligadas com o treino de alta intensidade assim como também a micro lesão presente no músculo e um esforço de se adaptar a novas exigências. Há vários fatores que ajudam na contribuição para a ocorrência de hipertrofia e força muscular. Assim, a testosterona tem um efeito positivo ao nível do aumento da massa muscular e força muscular com o treino intenso. (Matvéiev, 1986)

3.3 Avaliações dos Clientes

3.3.1 Cliente Nº1

Nome do Cliente: Cliente 1 Idade: 18 Anos Peso: 65,7 Altura: 1,71

Nome do Avaliador: Carlos Monteiro

Objetivo: Hipertrofia Muscular

Responda a este pequeno questionário, de forma verdadeira e com bom senso, para que possa ajudá-lo da melhor forma possível e correta.

Questionário de prontidão para a atividade física

PAR-Q	Sim	Não
1. Alguma vez o seu médico lhe informou se possui problemas cardíacos e recomendou se devia praticar atividade física apenas com a sua prescrição médica?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Alguma vez sentiu dores no tórax enquanto pratica atividade física/ desporto?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Sentiu alguma vez dores no tórax enquanto não praticava atividade física, no mês passado?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Já aconteceu de perder o equilíbrio em virtude de alguma tontura ou perdeu a consciência?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Já teve ou tem algum problema ósseo ou articular que pode vir a piorar por causa da prática de atividade física?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. O seu médico, por ventura, alguma vez recomendou algum tipo medicamento para ajudar no controlo da pressão arterial ou também problemas cardíacos?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7. Sabe de qualquer outra razão que lhe posso impedir de realizar atividades físicas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Fatores de Risco	Situação	F.risco (S/N)
Idade	18	N
História Familiar	Não	N
Fumador	Não	N
Colesterol	Não	N
Diabetes	Não	N
Bebidas Alcoólicas	Não	N
Estilo de vida	Saudável (exercício 3 vezes p/semana)	N
Outros Dados	Situação	F.risco (S/N)
Medicação	Não	N
Lesões/operações	Não	N
Outros	Não	N

Avaliação da Composição Corporal

Avaliação Nº1	Avaliação Nº2	Avaliação Nº3
12/01/2016	09/03/2017	11/05/2017

Avaliações	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Massa Corporal (kg)	65,7	66,2	66,5
IMC	22,5	22,7	22,9
Tensão Arterial	124/70	124/70	126/72
Freq. Cardíaca Repouso(FCrep.)	70	67	69

Perímetros	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Braço direito s/c	30	32	36
Tórax	87	88	89
Cintura	74	74	73
Abdominal	78	76	76
Quadril	96	98	99
Coxa Direita	53	55	55
Gémeo Direito	34	34	36

Pregas	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Tricipital	10	9	8
Subescapular	10	10	9,5
Bicipital	6,5	6	5,6
Iliocristal	13	12,7	12,3
Abdominal	12	12	11,4
Crural	9	8,9	8,6
Geminal	7	7	6,7

Balança Bio impedância	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Massa Corporal	65,7	66,2	66,5
% Massa Gorda	8,5	8,3	8,3
% Massa Muscular	38,8	39,5	40
% Massa Óssea	6,7	6,8	7,2

Avaliação da Flexibilidade “ Sentar e Alcançar”

Teste da Flexibilidade	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
1ª Tentativa	10cm	12cm	12cm
2ª Tentativa	11cm	12,5cm	13cm
3ª Tentativa	13,5cm	13cm	13,5cm

Avaliação da Resistência Muscular

Flexões de Braços	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Nº de Flexões	28	36	38

Teste dos Abdominais	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Nº de abdominais	30	32	33

Com os dados presentes nestas tabelas podemos verificar que o cliente nº1 ao longo deste período teve melhorias em praticamente todos os parâmetros que foram avaliados na fase inicial. Verifica-se que conseguiu ganhar mais massa corporal, visto que foi melhorando em praticamente todos os perímetros inicialmente avaliados, desde o perímetro de braço, cintura quadril, coxa e entre outros.

Também foi possível diminuir a percentagem de massa gorda e aumentar a percentagem de massa muscular. O cliente nº1 melhorou nos resultados das flexões, abdominais e também no teste da flexibilidade.

3.3.2 Cliente N°2

<u>Nome do Cliente:</u> Cliente 2	Idade: 24 Anos	Peso: 78,2	Altura: 1,80
<u>Nome do Avaliador:</u> Carlos Monteiro			
<u>Objetivo:</u> Hipertrofia Muscular			

Responda a este pequeno questionário, de forma verdadeira e com bom senso, para que possa ajudá-lo da melhor forma possível e correta.

Questionário de prontidão para a atividade física

PARQ – YOU	Sim	Não
1. Alguma vez o seu médico lhe informou se possui problemas cardíacos e recomendou se devia praticar atividade física apenas com a sua prescrição médica?	<input type="checkbox"/>	X
2. Alguma vez sentiu dores no tórax enquanto pratica atividade física/ desporto?	<input type="checkbox"/>	X
3. Sentiu alguma vez dores no tórax enquanto não praticava atividade física, no mês passado?	<input type="checkbox"/>	X
4. Já aconteceu de perder o equilíbrio em virtude de alguma tontura ou perdeu a consciência?	<input type="checkbox"/>	X
5. Já teve ou tem algum problema ósseo ou articular que pode vir a piorar por causa da prática de atividade física?	<input type="checkbox"/>	X
6. O seu médico, por ventura, alguma vez recomendou algum tipo medicamento para ajudar no controlo da pressão arterial ou também problemas cardíacos?	<input type="checkbox"/>	X
7. Sabe de qualquer outra razão que lhe possa impedir de realizar atividades físicas?	<input type="checkbox"/>	X

Fatores de Risco	Situação	F.risco (S/N)
Idade	24	N
História Familiar	Não	N
Fumador	Sim	S
Colesterol	Não	N
Diabetes	Não	N
Bebidas Alcoólicas	Sim	S
Estilo de vida	Saudável (exercício +/- 4 vezes p/semana)	N
Outros Dados	Situação	F.risco (S/N)
Medicação	Não	N
Lesões/operações	Não	N
Outros	Não	N

Avaliação da Composição Corporal

Avaliação Nº1	Avaliação Nº2	Avaliação Nº3
20/01/2016	16/03/2017	18/05/2017

Avaliação	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Massa Corporal (kg)	78,2	78	77,7
IMC	24,1	24,1	24
Tensão Arterial	120/69	122/70	124/70
Freq. Cardíaca Repouso	66	65	65

Perímetros	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Braço direito sem/c	37	38	40,5
Tórax	94	94,5	95
Cintura	76	76	75,5
Abdominal	79	78,4	78,6
Quadril	93	92,8	93
Coxa Direita	55	55,4	55,9
Gémeo Direito	38	38	38,3

Pregas	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Tricipital	9	9	8,4
Subescapular	11	10,7	10,2
Bicipital	4,5	4	5,6
Iliocristal	12	12	11,6
Abdominal	15	14,4	14,2
Crural	11,4	11	10,8
Geminal	7	6,8	6,6

Balança Bio impedância	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Massa Corporal (kg)	78,2	78	77,7
% Massa Gorda	15,5	15,1	14,6
% Massa Muscular	40,8	41,5	43,6
% Massa Óssea	7,2	7,2	7,5

Avaliação da Flexibilidade “ Sentar e Alcançar”

Teste da Flexibilidade	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
1ª Tentativa	12 cm	14cm	14 cm
2ª Tentativa	14cm	16 cm	15,5cm
3ª Tentativa	15,5cm	16 cm	16,5cm

Avaliação da Resistência Muscular

Flexões de Braços	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Nº de Flexões	36	37	40

Teste dos Abdominais	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Nº de abdominais	48	53	55

No que diz respeito ao cliente nº2, pode-se observar que houve melhorias em praticamente todos os parâmetros que foram observados em todas as avaliações realizadas. O cliente conseguiu os seus objetivos que era ganhar massa muscular e perder algum peso. Consegui diminuir o perímetro abdominal e cintura, também ganhou mais volume no braço, gémeo, coxa e entre outros. Por fim, nos testes realizados foi possível realizar melhorias nos resultados obtidos.

3.3.3 Cliente Nº3

<u>Nome do Cliente:</u> Cliente 3	Idade: 19 Anos	Peso: 69,8	Altura: 1,78
<u>Nome do Avaliador:</u> Carlos Monteiro			
<u>Objetivo:</u> Hipertrofia Muscular			

Responda a este pequeno questionário, de forma verdadeira e com bom senso, para que possa ajudá-lo da melhor forma possível e correta.

Questionário de prontidão para a atividade física

PARQ – YOU	Sim	Não
1. Alguma vez o seu médico lhe informou se possui problemas cardíacos e recomendou se devia praticar atividade física apenas com a sua prescrição médica?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Alguma vez sentiu dores no tórax enquanto pratica atividade física/ desporto?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Sentiu alguma vez dores no tórax enquanto não praticava atividade física, no mês passado?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Já aconteceu de perder o equilíbrio em virtude de alguma tontura ou perdeu a consciência?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Já teve ou tem algum problema ósseo ou articular que pode vir a piorar por causa da prática de atividade física?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. O seu médico, por ventura, alguma vez recomendou algum tipo medicamento para ajudar no controlo da pressão arterial ou também problemas cardíacos?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7. Sabe de qualquer outra razão que lhe posso impedir de realizar atividades físicas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Fatores de Risco	Situação	F.risco (S/N)
Idade	19	N
História Familiar	Não	N
Fumador	Sim	S
Colesterol	Não	N
Diabetes	Não	N
Bebidas Alcoólicas	Não	N
Estilo de vida	Saudável (exercício 3 vezes p/semana)	N
Outros Dados	Situação	F.risco (S/N)
Medicação	Não	N
Lesões/operações	Não	N
Outros	Não	N

Avaliação da Composição Corporal

Avaliação Nº1	Avaliação Nº2	Avaliação Nº3
26/01/2016	23/03/2017	25/05/2017

Avaliação	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Massa Corporal (kg)	69,8	70,5	71
IMC	22	22,3	22,4
Tensão Arterial	118/70	120/70	121/72
Freq. Cardíaca Repouso.	55	57	58

Perímetros	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Braço direito sem/c	35	35,4	36
Tórax	97	97	97
Cintura	72	71,7	71,5
Abdominal	77	76,4	76,1
Quadril	96	96	96
Coxa Direita	53	53,4	53,7
Gémeo Direito	36	36,3	36,8

Pregas	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Tricipital	8,8	8,5	8,4
Subescapular	10,6	10,2	9,6
Bicipital	5,3	5	4,6
Iliocristal	14	13,8	13,3
Abdominal	14,2	13,7	13,5
Crural	10,6	10,4	10
Geminal	7,8	7,5	7,4

Balança Bio impedância	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Massa Corporal (kg)	69,8	69,5	69,4
% Massa Gorda	8,8	8,5	8,2
% Massa Muscular	41,4	42	42,6
% Massa Óssea	8	8,3	8,5

Avaliação da Flexibilidade “ Sentar e Alcançar”

Teste da Flexibilidade	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
1ª Tentativa	18 cm	20,5cm	21 cm
2ª Tentativa	20cm	21,3 cm	22 cm
3ª Tentativa	22 cm	22,4 cm	22cm

Avaliação da Resistência Muscular

Teste dos Abdominais	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Nº de abdominais	45	47	53

Flexões de Braços	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Nº de Flexões	36	38	38

Já no cliente nº3 foi possível melhorar as partes que mais interessavam ao cliente, desde os perímetros como, o braço, cintura, abdominal, coxa e géméo. No que toca as pregas foram diminuídas e nos testes realizados também houve melhorias nos resultados obtidos.

3.3.4 Cliente Nº4

<u>Nome do Cliente:</u> Cliente 4	Idade: 17 Anos	Peso: 72,4	Altura: 1,77
<u>Nome do Avaliador:</u> Carlos Monteiro			
<u>Objetivo:</u> Hipertrofia Muscular			

Responda a este pequeno questionário, de forma verdadeira e com bom senso, para que possa ajudá-lo da melhor forma possível e correta.

Questionário de prontidão para a atividade física

PARQ – YOU	Sim	Não
1. Alguma vez o seu médico lhe informou se possui problemas cardíacos e recomendou se devia praticar atividade física apenas com a sua prescrição médica?		X
2. Alguma vez sentiu dores no tórax enquanto pratica atividade física/ desporto?		X
3. Sentiu alguma vez dores no tórax enquanto não praticava atividade física, no mês passado?		X
4. Já aconteceu de perder o equilíbrio em virtude de alguma tontura ou perdeu a consciência?		X
5. Já teve ou tem algum problema ósseo ou articular que pode vir a piorar por causa da prática de atividade física?		X
6. O seu médico, por ventura, alguma vez recomendou algum tipo medicamento para ajudar no controlo da pressão arterial ou também problemas cardíacos?		X
7. Sabe de qualquer outra razão que lhe possa impedir de realizar atividades físicas?		X

Fatores de Risco	Situação	F.risco (S/N)
Idade	17	N
História Familiar	Não	N
Fumador	Não	N
Colesterol	Não	N
Diabetes	Não	N
Bebidas Alcoólicas	Não	N
Estilo de vida	Saudável (exercício 3 vezes p/semana)	N
Outros Dados	Situação	F.risco (S/N)
Medicação	Não	N
Lesões/operações	Não	N
Outros	Não	N

Avaliação da Composição Corporal

Avaliação Nº1	Avaliação Nº2	Avaliação Nº3
27/01/2016	24/03/2017	26/05/2017

Avaliação	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Massa Corporal (kg)	72,4	71,7	71
IMC	23,1	23,2	23,4
Tensão Arterial	125/70	126/72	126/72
Freq. Cardíaca Repouso.	55	57	58

Perímetros	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Braço direito sem/c	35	35,4	36,2
Tórax	92	92,4	92,5
Cintura	77	76,6	76
Abdominal	80	79,4	78,8
Quadril	96	95,6	95,3
Coxa Direita	57	57,5	57,9
Gémeo Direito	37	37,3	37,5

Pregas	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Tricipital	9,8	9,5	8,8
Subescapular	11,6	11,4	11
Bicipital	6	5,6	5,3
Iliocristal	14,8	14,5	13,8
Abdominal	15	14,7	14,3
Crural	11	10,7	10,3
Geminal	7,8	7,3	7,2

Balança Bio impedância	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Massa Corporal (kg)	72,4	71,7	71
% Massa Gorda	13,6	13	12,7
% Massa Muscular	40,5	41,3	42
% Massa Óssea	7,8	7,5	7,8

Avaliação da Flexibilidade “ Sentar e Alcançar”

Teste da Flexibilidade	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
1ª Tentativa	23 cm	24cm	25 cm
2ª Tentativa	23,5cm	25 cm	24,5 cm
3ª Tentativa	23 cm	24, 4 cm	25 cm

Avaliação da Resistência Muscular

Teste dos Abdominais	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Nº de abdominais	38	38	42

Flexões de Braços	1ª Av.	2ª Av.	3ª Av.
Nº de Flexões	30	33	35

Por último, no cliente nº4 pode-se observar que ocorreram melhorias nos parâmetros avaliados como a massa corporal, perímetros e pregas. Também consegui melhorar na flexibilidade e na resistência muscular com os testes realizados durante o treino.

3.4 Projeto de Estágio

O projeto de estágio realizado foi uma atividade de natação para os pais e crianças do ginásio B'Life , o evento tem o nome de “Vamos à água Família” no dia 1 de Abril de 2017 para que estes alunos tenham contacto com os pais na piscina e também um dia diferente com interação com os mesmos.

A 1ª parte da atividade baseava-se na competição dos alunos na pista 1 e 2 , em que era retirado o tempo de cada um nos estilos de crol e costas, para que fossemos verificando a evolução deles. O estilo de bruços foi retirado.

Nas outras pistas estavam os pais com as restantes crianças a brincar com elas, visto que nesse espaço tinha um escorrega e também uma water ball em que estas crianças iam para lá brincar. Havia sempre pessoas responsáveis dentro e fora da piscina para supervisionar as crianças no caso de acontecer alguma emergência.

Ao longo da atividade fomos tirando fotografias aos alunos, professores e entre outros intervenientes. Todos os alunos, cerca de 30 alunos tiveram direito a um lanche no final da atividade.



Figura 19: Atividade “ Vamos à água”



Figura 20: Competição de Natação

3.5 Reflexão do Projeto

Dada a conclusão do projeto de estágio há que retirar algumas deduções que são importantes retirar e refletir no que aconteceu de positivo e negativo, de forma a que futuramente numa próxima atividade/evento não sejam cometidos os mesmos erros.

Na minha opinião, penso que existe os seguintes aspetos positivos da atividade:

- Envolvimento de Professores do Ginásio com as crianças e os seus pais;
- Interação noutra contexto dos pais com os filhos;
- Recolha de dados, de forma a verificar a evolução dos alunos;
- Diversão para os alunos e também para os professores;
- Interação dos Professores com os pais e as crianças;
- Convívio com outras crianças que não sejam da mesma turma.



Figura 21: Cartaz da Atividade

No que toca, aos aspetos a melhorar penso que sejam:

- Melhor divisão dos espaços;
- O horário foi um pouco apertado;

O material utilizado na zona da atividade com os pais foi:

- Placas e esparguetes para as crianças que tinham mais dificuldades;
- Bolas;
- Escorrega;
- Water Ball.

No final, todos levaram o respetivo lanche e mostraram que estavam felizes e cansados de tanto brincarem, mas também já fez bem terem um dia diferente.

3.6 Atividades complementares

Durante este último ano de licenciatura do curso de Desporto era pedido para que os alunos participassem em atividades complementares como palestras, congressos, formações e workshop's. Sendo que ao ter a oportunidade de participar nestas atividades com certeza que foram ferramentas importantes para a minha formação, mas também para retirar ideias e investir os conhecimentos para mais tarde implementar.

As atividades complementares que tive a oportunidade de participar foram:

- Seminário de Pedagogia do Desporto “Profissões do Desporto e Formação” (6 de Janeiro de 2017,na Cidade da Guarda);
- Formação Profissional de Personal Trainer (17 de Fevereiro a 19 de Fevereiro de 2017, na Cidade da Guarda);
- II Congresso de Futebol “Competências multidisciplinares para uma intervenção mais qualificada” (25 de Abril de 2017, na Cidade da Guarda)
- III Convenção de Fitness IPG- Workshop Natação para bebés (2 de Junho de 2017, na Cidade da Guarda)



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

Parte V – Reflexão Final

Reflexão Final

Com a conclusão do processo de estágio curricular presente no Ginásio B´Life wellness center& spa, retiro que foi um patamar importante para obtenção da licenciatura em Desporto, visto que deste modo tivemos contacto com o mundo do trabalho para que futuramente possa ser bom na área do Exercício Físico e Bem-Estar.

Sabemos que cada vez mais, hoje em dia, existem jovens e adultos com certas patologias e que precisam sempre de ajuda e de alguém que lhe possa aconselhar durante o problema. Mas também que existe pessoas que se preocupam cada vez mais com a sua autoimagem e com certos objetivos que pretendem atingir. E é nesta parte que nós profissionais temos e devemos intervir, ajudar e aconselhar.

É importante terem certos cuidados com a alimentação, uma vida ativa e não sedentária, visto que com o exercício apenas é mais difícil. Mas, se conseguir juntar estes dois fatores, exercício físico e alimentação saudável, com certeza de que as pessoas vão conseguir mais rápido o objetivo que desejam.

No presente documento está inserido tudo o que foi realizado durante o meu percurso de aluno estagiário, sendo que é no dossier que se pode encontrar toda informação.

Durante o estágio passei por várias fases de desenvolvimento desde a observação de aulas de grupo, natação e sala de musculação, que me ajudaram a entender melhor como eram estruturadas e desenvolvidas para a prática. Na fase seguinte posso dizer que comecei a efetuar avaliações a quatro clientes do ginásio, mas continuei a efetuar trabalho na sala de exercício e a participar nas aulas de grupo e natação quer fosse como aluno ou sombra do instrutor. Fiquei responsável na arte da natação por uma turma de iniciação à natação, mas sempre estive com a minha tutora presente. Na última fase continuei o trabalho desenvolvido na sala de exercício assim como nas aulas de grupo, mas nesta altura comecei a ser eu, próprio, a lecionar aulas de localizada, circuito, natação e cycling.

Na minha opinião, no que diz respeito aos objetivos inicialmente propostos para a áreas de intervenção durante o estágio penso que praticamente todos os objetivos foram atingidos. Ao ter um horário que me proporcionou diferentes tipos de modalidades e

também diferentes clientes foi uma forma de me poder inserir aos poucos na nesta aérea profissional.

No que toca à sala de musculação na parte inicial senti algumas dificuldades, mas os professores ajudaram-me nesta fase em que tive mais timidez no que toca na intervenção com os clientes. Mas rapidamente consegui ultrapassar essa dificuldade. Até que posteriormente, os clientes vinham ter comigo para que ajudas nos planos de treinos, desde execução dos exercícios, ajudar e também correções.

Já nas aulas de grupo penso que os objetivos não foram tão bem conseguidos, visto que a certa altura deixei de fazer aulas pois tenho uma lesão no joelho que faz com que tenha que ser sujeitado a intervenção cirúrgica. Mas, mesmo assim fui fazendo e participando em aulas sempre me sentia melhor. Em algumas aulas que dei houve fases em que fui fazendo os exercícios, mas também aproveitava certos momentos da aula para descansar, isto mais nas aulas de localizada.

O estágio foi como um trabalho, visto que tinha horários para cumprir, cuidados a ter com os clientes e entre outros parâmetros. Consegui adquirir certas competências para minha futura profissão como organização, pontualidade e conhecimento na avaliação e prescrição de exercício físico.

Todas as pessoas inseridas no ginásio ajudaram-me desde o início em tudo que fui precisando ao longo do estágio, desde dúvidas sobre exercícios ou aulas e também conhecimentos que me foram passando.

Em suma, acerca do meu percurso e expectativas como estagiário retiro um grande entusiasmo e alegria de todo o processo de aprendizagem que estive envolvido no ginásio B´Life wellness center & spa.



Parte VI – Referências Bibliográficas



Referências

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1997). Designing Resistance Training Programs. *Champaign*.

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1999). Fundamentos do treinamento de força muscular.

Godoy, M. (1997). Consenso Nacional de Reabilitação Cardiovascular.

Matvéiev, L. P. (1986). Fundamentos do treino desportivo. *Horizonte da Cultura Física*.

Medicine, A. C. (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness and flexibility in health adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.

Simão, R., Poly, M. A., & Lemos, A. (2004). Prescrição de exercícios através do teste de T1 RM em homens treinados. *Fitness Performance*, 47-51.


Weineck, J. (2003). Treinamento ideal.





Anexos



Anexo 1 - Convenção de Estágio

 Politécnico da Guarda <small>Instituto Politécnico da Guarda</small>	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.03 1/2															
<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>Antes 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>																	
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> </tr> <tr> <td>Tipologia do Estágio:</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Curricular</td> <td><input type="checkbox"/> Extracurricular</td> <td colspan="2">Outro: _____</td> </tr> <tr> <td>Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?</td> <td colspan="2"><input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</td> <td colspan="2">(preencher o ANEXO correspondente)</td> </tr> </table>			Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH	Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	Outro: _____		Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		(preencher o ANEXO correspondente)	
Escola:	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESS	<input type="checkbox"/> ESTG	<input type="checkbox"/> ESTH													
Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Curricular	<input type="checkbox"/> Extracurricular	Outro: _____														
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?	<input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		(preencher o ANEXO correspondente)														
1. INTERVENIENTES																	
ESTUDANTE:																	
Nome: <u>Carlos Xavier Figueiredo Monteiro</u>																	
<input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º de estudante: <u>5000483</u>																	
Curso: <u>Desporto</u> Tel: <u>913141313/91313191</u>																	
E-Mail: <u>xavier_monteiro94@hotmail.com</u>																	
No IPG, sob orientação de:																	
Docente orientador: <u>Fabry Sergio Bastos Martins</u> N.º func.: <u>1091</u>																	
Escola: <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG																	
Docente coorientador: _____ N.º func.: _____ (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																	
ENTIDADE:																	
Denominação: <u>SOUTADE RADIIEM UNITESSOM, Lda</u>																	
NF: <u>513661603</u> E-mail: <u>geral@b1ifeeducation.edu</u>																	
Morada: <u>Rua Sãti Romo Polanco, 10.º andar II, 63</u>																	
Código postal: <u>4750-1326</u> Localidade: <u>Barragem</u>																	
Telefone: <u>253816022</u> Telemóvel: <u>931249495</u> Fax: _____																	
Superior: <u>Silvia Andreia Almeida Alves</u>																	
Habilitações académicas: <u>Letrada</u> Cargo/Função: <u>Coordenadora</u>																	
Tel. direto: <u>916131613/5181010</u> E-mail: <u>Silvia.A.A.almeida@b1ifeeducation.edu</u>																	

 <p style="font-size: small;">Politécnico da Guarda Instituto Politécnico da 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.003.03 212</p>
2. PERÍODO		
Estágio a realizar entre: 06/10/2016 a 01/06/2017 Duração: 486		
3. DISPOSIÇÕES GERAIS E ESPECÍFICAS		
<p>▶ Estágios e Projetos (Licenciaturas, CET e CTeSP):</p> <p>O Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 200, de 16 de outubro de 2014, estabelece os procedimentos, competências e responsabilidades dos intervenientes no âmbito das unidades curriculares de estágio e projeto de fim de curso, contribuindo para a uniformização de processos de organização e funcionamento.</p> <p>Este regulamento aplica-se a estágios ou projetos de fim de curso, realizados no âmbito dos cursos de 1.º ciclo (Licenciaturas), Cursos de Especialização Tecnológica (CET) e Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) ministrados nas unidades orgânicas do IPG, destacando-se as seguintes alíneas:</p> <p style="text-align: center;">Artigo 1.º - Disposições Gerais e Específicas</p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>3 - (...)</p> <p>4 - A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.</p> <p>5 - (...)</p> <p>6 - O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>7 - Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).</p> <p style="text-align: center;">Artigo 2.º - Objeto e Âmbito</p> <p>1 - (...)</p> <p>2 - (...)</p> <p>3 - O início e término do estágio ou projeto de fim de curso é previamente estipulado entre estudante e entidade de acolhimento (se aplicável), sendo o respetivo período formalizado em documentação própria, assinada entre as partes envolvidas.</p> <p>4 - (...)</p> <p>5 - Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>▶ Estágios Profissionalizantes/Projetos Aplicados/Dissertações (Mestrados):</p> <p>No caso da realização de Estágio Profissionalizante/Projeto Aplicado/Dissertação no âmbito de ciclos de estudo conducentes ao grau mestrado, são observadas as normas e disposições previstas no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, publicado em Diário da República, 2.ª série, n.º 185, de 9 de outubro de 2013.</p>		
4. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante</p> <p style="text-align: center;">13/11/2016 Data</p> <p style="text-align: center;"><i>Carlos Xavier Figueiredo Monteiro</i> (assinatura)</p>	<p>A Entidade</p> <p style="text-align: center;">23/09/2016 Data</p> <p style="text-align: center;"><i>[Assinatura]</i> (assinatura e carimbo)</p>	
5. DIREÇÃO DA ESCOLA		
<p style="text-align: center;">02/11/2016 Data</p>	<p>ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO - IPG <small>(assinatura e carimbo)</small> GUARDA</p>	

 <p>Politécnico da Guarda 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.003.03 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 (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>		
1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO		
<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>Ginásio e Piscina</u></p> <p>Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Carlos Xavier Figueiredo Monteiro</u> N.º: <u>50029483</u></p> <p>Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Felix Sergio Pestos Martins</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Silvia Ambraia Raposo Esteves</u></p>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
<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> <p style="margin-left: 20px;">(i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e;</p> <p style="margin-left: 20px;">(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> <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> <p style="margin-left: 20px;">(i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI/IPG.047);</p> <p style="margin-left: 20px;">(ii) Regulamento de Estágios e Projeto de Fim de Curso do IPG (RI/IPG.027).</p>		
3. ASSINATURAS		
<p>O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)</p> <p><u>30/10/2016</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> Assinatura</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio</p> <p><u>03/10/2016</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> Assinatura</p>	<p>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento</p> <p><u>23/10/2016</u> Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> Assinatura e carimbo da Entidade</p>



Anexo 2- Exemplo de Ficha de Observação de Aula de Grupo

FICHA INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

ATIVIDADE	N.º DE ALUNOS	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	INSTRUTOR
Circuito	11	Variado	B'Life	Colchões, TRX, kettlebells, Step's,	06/10/2016 18h45m	Prof. Nuno

ELEMENTOS A OBSERVAR	SÍMBOLOS			COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
	Sim	Não	Não Observado		
INÍCIO					
Cumprimentar os alunos no início da sessão	X			No início da sessão cumprimenta e também incentiva os alunos para a aula.	
Apresentação do instrutor aos novos alunos e breve conhecimento acerca destes (se existirem) e enquadramento.			X		
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				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)			X		
Confiança e segurança durante o ensino	X				
Capacidade de recuperação rápida após enganos (se houver)			X		

GESTÃO E ORGANIZAÇÃO DA AULA					
Tempo de organização (alunos e materiais) reduzido		X			
Utilização de pausas e prática não específica só quando apropriado	X				
COMUNICAÇÃO					
Comunicação de forma clara e precisa	X				
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos 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				

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO – LICENCIATURA EM DESPORTO
OBSERVAÇÃO DE AULAS DE GRUPO

DISPOSIÇÃO DOS ALUNOS E DO INSTRUTOR DE CONTROLO				
Colocação adequada dos alunos na sala	X			
Disposição adequada do instrutor em relação aos alunos	X			
Ter todos os alunos do campo de visão, variando o foco da atenção	X			
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X			
INSTRUÇÃO				
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X			
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X			
Apresentação de cuidados de segurança e higiene			X	
Apresentação do objectivo do exercício			X	
Demonstração sempre que necessária, com técnica correcta, com planos de movimento virados para os alunos	X			
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	

Adaptado de ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR – LICENCIATURA EM CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE NO DESPORTO

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO – LICENCIATURA EM DESPORTO
OBSERVAÇÃO DE AULAS DE GRUPO

CLIMA				
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X			
Utilizar o nome dos alunos	X			
Pressionar para empenhamento no esforço	X			
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			
FIM DA AULA				
Despedida aos alunos no final da aula	X			
Motivação no final da aula para a aula seguinte	X			
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	X			

Adaptado de ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR – LICENCIATURA EM CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE NO DESPORTO



**Anexo 3- Exemplo de Ficha de Observação de Sala de
Exercício**

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

FICHA DE OBSERVAÇÃO SALA MUSCULAÇÃO DATA: _____

ATIVIDADE	N.º DE Clientes	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DATA E HORA	PROFESSOR
Sala Musculação	2	variação	B-Life	Steps - 11x9 - Bela -	13/10 9h	Carla Monteiro

Comportamento Inicial					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Cumprimentar a/os clientes no início da sessão	X				
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início					
Plano Domínio da Sessão					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Sessão preparada (exercícios, carga, reps, descanso)	X				
Sessão preparada (pilares de movimento, grupos musculares)	X				
Capacidade de adequação a imprevistos (se houver)	o		X		
Confiança e segurança durante o ensino	X				
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente	X				
A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)	x		X		
Os exercícios são adaptados ao tipo de treino e objetivos do cliente	X				
A prescrição tem continuidade (com a sessão anterior, periodização)	x		X		

Comunicação com os Clientes					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Comunicação de forma clara e precisa	X			na a voz a importância da técnica no exercício	
Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	X				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X				
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X				
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do/a cliente/s	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 o/os cliente/s	X				

Posicionamento Instrutor/ Cliente					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Colocação adequada do/s cliente/s na sala	X				
Disposição adequada do instrutor em relação ao/s cliente/s	X			Boa adequação de forma e aquisição a recursos do sistema	
Postura do instrutor ao nível do cliente	X				
Utilização de comunicação gestual não-verbal	X				

Instrução					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Apresentação do exercício a realizar (nome do exercício)	X				
Descrição de como realizar o exercício, apresentando as componentes críticas	X				
Apresentação de cuidados de segurança e higiene	X		X		
Apresentação do objetivo do exercício	X				
Demonstração sempre que necessária, com técnica correta, com planos de movimento virados para os alunos	X				
O exercício não coloca em perigo a integridade física do/s cliente/s	X				
Correção da Postura Corporal	X				
Elogios ao/s cliente/s	X				
Questionamento aos alunos (com o objetivo de controlar a aquisição de conhecimentos)			X		

Clima					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Rir, sorrir e apresentar bom humor	X				
Utilizar o nome do/s cliente/s	X				
Pressionar para empenhamento no esforço	X				
Estar atento às intervenções do/s cliente/s	X				
Utilizar vocabulário positivo	X				
Demonstrar dinamismo e energia	X				
Aceitar e utilizar as ideias dos alunos (se apresentadas)			X		

Fim de Aula					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Despedida ao/s cliente/s no final da sessão	X				
Motivação no final da sessão para a sessão seguinte	X			Deixar os alunos motivados p/ próxima aula	
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.	X				



Anexo 4- Exemplo de Plano de Aula de Localizada

Plano de aula

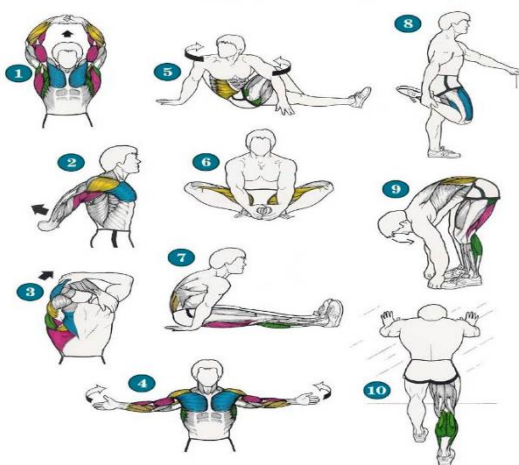
Aula de Localizada– B´Life

Objetivo:	Melhorar a força resistente, capacidade aeróbia	Tempo total:	30 minutos
Intensidade:	Moderada - Alta	Nº de séries:	2 (12 repetições)
Instrutores:	Carlos Monteiro e Prof. Rui	Intervalo de repouso:	60 segundos
Data:	20-04-2017	Nº de alunos	12
Hora:	8h:00m		

Aquecimento: Polichinelo, Corrida, Lunge, Rotações do tronco

Nome do Exercício
Agachamento com Barra nas costas
Lunge com Barra
Peso Morto
Swing
Elevação da bacia com Kettlebell
Agachamento c/ Kettlebell
Burpees
Agachamento c/ pernas afastadas
Oblíquos c/ Kettlebell
Jacknife

Alongamentos:





Anexo 5- Exemplo de Plano de Aula de Circuito

Plano de aula

Aula de circuito – B`Life

Objetivo:	Melhorar a força resistente, capacidade aeróbia	Tempo total:	40 minutos
Intensidade:	Moderada - Alta	Nº de séries:	3
Instrutores:	Carlos Monteiro e Prof. Nuno	Intervalo de repouso:	60 segundos
Data: Hora:	27-04-2017 18h:45	Nº de alunos	10

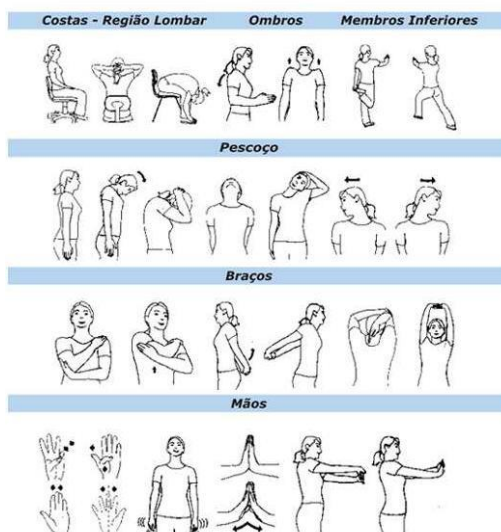
Tempo de trabalho: 35 segundos

Tempo de descanso entre exercício: 10 segundos

Aquecimento: Voltas a sala a correr, rotação de membros superiores e inferiores e também do tronco.

Nome do Exercício
1- Burpess
2- Agachamento c/ kettlebell
3- Polichinelo
4- Swing
5- Flexões
6- Saltos para a caixa
7- Row Trx
8- Prancha

Alongamentos:





Anexo 6- Exemplo de Plano de Aula de Natação

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto		
Aula de Natação – Unidade Curricular de Estágio		
Professores: Xavier Monteiro		Data: 24/12/2016
Conteúdo: Iniciação à natação		Local: Piscina do B'Life
Material necessário: Esparguete	Nr de alunos:	Duração: 45 min

1. Parte Inicial

Hora de início	Duração	Conteúdo	Descrição
09:30	2'	-Ativação funcional; -Preparar o corpo para a prática;	- Com auxílio do esparguete entre as pernas, fazer de barco.
	3'	- Adaptação à água	- Com o auxílio do esparguete em forma de volante, executar ação dos membros inferiores.

2. Parte Fundamental

Hora	Duração	Conteúdo	Descrição
	5'	- Deslocamentos	- Com o esparguete à frente de braços esticados, executar batimentos de pernas com respiração frontal.
	5'	- Deslocamentos	- Mergulhar junto ao chão.

	5'	- Deslocamentos	- Aos saltinhos, colocar e tirar a cabeça da água.
	5'	- Deslocamentos	- Com o auxílio do esparguete sobre as costas executar ação dos membros inferiores.
	5'	- Deslocamentos	- Em Curl com o esparguete à frente, executar rotação do braço direito e depois esquerdo.
	5'	- Deslocamentos	- De costas, com o esparguete sobre a barriga executar braçada direita/ esquerda.
	5'	- Imersões	- Apanhar os arcos no fundo da piscina.

3. Parte final

Hora	Duração	Conteúdo	Descrição
9:45	5'	Saltos	- Saltos para a água.



Anexo 7- Exemplos de Planos de treino do cliente N°1

Plano de treino: Mês de Janeiro e Fevereiro

Ciclo 1 (quinta-feira): Peito, bíceps e abdominal

Exercício	Carga	Séries	Repetições	Descanso
Elíptica	15`			30` a 60`
Press vertical	25	3	12	30` a 60`
Peck Deck	25	3	12	30` a 60`
Supino Inclinado	15	3	12	30` a 60`
Aberturas inclinadas c/halteres	5	3	12	30` a 60`
Curl c/puxador	15	3	12	30` a 60`
Martelo c/ barra H de pé	7,5	3	12	30` a 60`
Crunch Abdominal		3	12	30` a 60`

Ciclo 2 (sexta-feira): Quadríceps, Isquiotibiais, Deltoides, Trapézio e Lombares

Exercício	Carga	Séries	Repetições	Descanso
Bicicleta	10`			30` a 60`
Prensa Horizontal	50	3	12	30` a 60`
Extensora	30	3	12	30` a 60`
Flexora	30	3	12	30` a 60`
Press de Ombros	15	3	12	30` a 60`
Elevações frontais alternadas c/ halteres	10	3	12	30` a 60`
Elevações laterais alternadas c/ halteres	8	3	12	30` a 60`
Remada alta c/ puxador	25	3	12	30` a 60`
Lombares	35	3	12	30` a 60`



Anexo 8- Exemplos de Planos de treino do cliente N°2

Plano de treino: Mês de Janeiro e Fevereiro

Ciclo 1 (quinta-feira): Peitoral e Abdominal

Exercício	Carga	Séries	Repetições	Descanso
Remo	7'			30` a 60`
Supino deitado c/ barra	40	3	10	30` a 60`
Supino declinado	35	3	10	30` a 60`
Press inclinado c/ halteres	24	3	10	30` a 60`
Aberturas na multipower	30	3	10	30` a 60`
Peck Deck	45	3	10	30` a 60`
Reverse		3	20	30` a 60`

Ciclo 2 (sexta-feira): Dorsal, Tríceps e Lombar

Exercício	Carga	Séries	Repetições	Descanso
Passadeira	10`			30` a 60`
Tração dorsal (pega aberta)	40	3	10	30` a 60`
Pulley	40	3	10	30` a 60`
Puxada à nuca	35	3	10	30` a 60`
Extensão em pronação	35	3	10	30` a 60`
Fundos		3	10	30` a 60`
Serrote Unilateral c/halteres	20	3	10	30` a 60`
Lombares		3	12	30` a 60`



Anexo 9- Exemplos de Planos de treino do cliente N°3

Plano de treino: Mês de Janeiro e Fevereiro

Ciclo 1 (quinta-feira): Peitoral e Bíceps Abdominal

Exercício	Carga	Séries	Repetições	Descanso
Remo	7'			30` a 60`
Supino deitado	25	3	12	30` a 60`
Aberturas inclinadas c/halteres	16	3	12	30` a 60`
Press de peito	25	3	12	30` a 60`
Curl com barra em pé	25	3	12	30` a 60`
Cruz em pé unilateral	15	3	12	30` a 60`
Reverse		3	20	30` a 60`

Ciclo 2 (sexta-feira): Quadríceps, Ísquio Tibiais, Deltoide

Exercício	Carga	Séries	Repetições	Descanso
Passadeira	10`			30` a 60`
Agachamento	25	3	12	30` a 60`
Prensa	45	3	12	30` a 60`
Stiff		3	12	30` a 60`
Flexora	35	3	12	30` a 60`
Press militar	25	3	12	30` a 60`
Press arnold c/ halteres	20	3	12	30` a 60`
Elevações laterais c/ cabo	15	3	12	30` a 60`



Anexo 10- Exemplos de Planos de treino do cliente N°4

Plano de treino: Mês de Janeiro e Fevereiro

Ciclo 1 (quinta-feira): Peitoral e Bicipital

Exercício	Carga	Séries	Repetições	Descanso
Passadeira	7'			30`a 60`
Press de peito(máquina)	25	3	12	30`a 60`
Supino inclinado	25	3	12	30`a 60`
Peck deck	30	3	12	30`a 60`
Curl c/ barra W	20	3	12	30`a 60`
Curl alternado c/ halteres	20	3	12	30`a 60`
Martelo c/ barra H		3	12	30`a 60`

Ciclo 2 (sexta-feira): Quadríceps, Ísquio Tibiais, Deltoides

Exercício	Carga	Séries	Repetições	Descanso
Bicicleta	10`			30`a 60`
Prensa	50	3	12	30`a 60`
Extensora	35	3	12	30`a 60`
Flexora	30	3	12	30`a 60`
Press de ombros	20	3	12	30`a 60`
Elevações frontais c/ halteres	12	3	12	30`a 60`
Elevações laterais c/ halteres	12	3	12	30`a 60`
Abdominais		3	20	30`a 60`