



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Bruno António Couceiro

junho | 2020





RELATORIO DE ESTAGIO

Licenciatura em Desporto

Bruno António Couceiro

Junho | 2020



Relatório de Estágio

Licenciatura em Desporto

Relatório de estágio realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar, do 3º ano da Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda e submetido como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

Docente Coordenador: Prof.^a Doutora Carolina Vila-Chã

Tutor de Estágio: Sónia Alexandra Nascimento

AGRADECIMENTOS

Chega à reta final esta longa caminhada. Após 3 anos de trabalho e estudo chega ao fim esta licenciatura. Todo este percurso apenas se tornou possível porque pude contar com o apoio de muitas pessoas que me ajudaram imenso.

Primeiramente quero agradecer à minha família, em especial à minha mãe e ao meu pai, porque foi graças a eles que tudo se tornou possível, por todo o auxílio e apoio a todos os níveis, por toda a compreensão e dedicação.

De seguida, um muito obrigado a todos os professores que tive a honra de conhecer ao longo desta licenciatura, foram todos eles cruciais para o meu crescimento como profissional da área de desporto, agradecer por todos os ensinamentos e por toda a bagagem que proporcionaram para me tornar num melhor profissional.

Um especial agradecimento à Prof.^a Doutora Carolina Vila-Chã, minha coordenadora de estágio, que da melhor maneira possível tornou esta unidade curricular enriquecedora e que graças a ela consegui tirar o melhor proveito deste estágio bem como enriquecer, e muito, todo o conhecimento na área do desporto.

Quero agradecer também à entidade que me acolheu em todo o processo que foi o estágio, o ginásio Ffitness Health Club, um muito obrigado a todos os profissionais pois me acolheram da melhor maneira possível e permitiram que muitos ensinamentos, muitas aprendizagens e muito conhecimento tenha ficado retido ao longo de todo este ano complicado.

Agradecer também a todos os meus colegas de curso, pela amizade, pela entajuda e por todos os bons momentos proporcionados nestes anos fizeram com que tudo se tornasse mais fácil.

Gostaria também de agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda, por me terem dado a oportunidade de estudar neste grande politécnico, permitiram também com que realizasse um sonho.

E para finalizar, quero agradecer à minha namorada que, ela sim, fez com que tudo se tornasse possível durante estes anos com todo o apoio que me deu e por estar sempre presente em todos os momentos, foi sem dúvida o meu suporte e quem mais aguentou e lutou para que hoje esteja a um passo de terminar esta licenciatura.

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Entidade Formadora: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

Diretor da entidade Formadora: Professor Rui Formoso

Diretor do Curso: Prof. Doutor Pedro Esteves

Docente Coordenador: Prof.^a Doutora Carolina Vila-Chã

Entidade acolhedora: Ffitness Health Club

Endereço: Urbanização Val Rio, Lote 1, Vildemoinhos, 3500 Viseu

Contacto telefónico: 232413046

Endereço eletrónico: clientes@ffitness.pt

Tutor de Estágio: Sónia Alexandra Nascimento

Cédula Profissional: 9456

Discente: Bruno António Couceiro

Número de Aluno: 1700361

Curso: Licenciatura em Desporto, *Menor* em Exercício Físico e Bem-Estar

Duração do estágio: 486 horas

Data de início: 10/10/2019

Data de finalização: 01/07/2020

RESUMO

A Unidade Curricular (UC) de Estágio em Exercício físico e Bem-estar está inserida na licenciatura em Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda. Esta UC está integrada no 3º ano da licenciatura, tem a duração de dois semestres e é fulcral para obter o grau de licenciatura em Desporto.

Este documento tem como principal objetivo a demonstração e explicação de todo o processo de estágio, desde o tipo de envolvimento às atividades realizadas nas diferentes áreas de intervenção presentes na entidade acolhedora.

O estágio realizou-se na cidade de Viseu, no ginásio Ffitness Health Club. Esta UC teve início no dia 10 de outubro de 2019 e terminou no dia 1 de julho de 2020, tempo este dividido em diversas atividades. Esta entidade acolhedora foi optada pela proximidade de casa e, dentro destas possibilidades, foi a de mais agrado.

Todo o processo desta UC foi dividido em três etapas, sendo que a primeira delas consistia na integração e adaptação ao estágio e à própria entidade acolhedora onde se previa o início de algumas observações, realização de um inventário e planejar todo este processo. Esta fase denominou-se de Fase de Integração e Planeamento. Na segunda fase, Fase de Intervenção, onde decorre a maior parte do estágio, é onde se começa a intervir nas diferentes áreas pré-definidas para o estágio, nomeadamente atividades de sala de exercício e aulas de grupo. Para finalizar, a última etapa destina-se a uma reflexão e análise, toda ela fundamentada no que consistiu todo o processo de estágio, onde se pretende uma comparação dos objetivos propostos com os objetivos alcançadas procurando tirar conclusões com o resultado desta comparação.

Palavras-Chave: Estágio; Ffitness Health Club; Exercício Físico e Bem-Estar.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos.....	i
Ficha de Identificação.....	iii
Resumo.....	iv
Índice Geral.....	v
Índice de figuras.....	vii
Índice de tabelas.....	viii
Introdução.....	1
1 Caracterização e análise da entidade acolhedora.....	3
1.1 Enquadramento da Entidade Acolhedora.....	3
1.2 Recursos do Ffitness Health Club.....	3
1.2.1 Recursos Humanos.....	4
1.2.2 Recursos Físicos e Materiais.....	4
1.3 Aulas de Grupo.....	9
2 Objetivos e Planeamento do Estágio.....	12
2.1 Planeamento do Estágio.....	12
2.1.1 Áreas de Intervenção.....	12
2.2 Objetivos de Estágio.....	13
2.2.1 Objetivos Gerais.....	13
2.2.2 Objetivos Específicos.....	13
2.3 Fases de Estágio.....	14
2.3.1 Fase de Integração e Planeamento.....	15
2.3.2 Fase de Intervenção.....	15
2.3.3 Fase de conclusão e avaliação.....	15
2.4 Calendarização.....	16
3 Atividades Desenvolvidas.....	19
3.1 Sala de Cardiomusculação.....	19
3.2 Aulas de Grupo.....	20
3.3 Treino Personalizado.....	22
3.3.1 Estudos de caso.....	22
3.3.2 Estudo de caso nº1.....	23
3.3.3 Estudo de caso nº2.....	26

3.3.4	Estudo de caso 3	28
3.4	Vídeo de Promoção.....	29
3.5	Eventos Formativos.....	31
3.5.1	Evento formativo (How strong is strong enough)	31
3.6	Sessões de Sala de Exercício Pós-Covid	31
3.7	Carga Horária	32
4	Conclusão	33
5	Referências Bibliográficas	35
6	Anexos	36

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Organograma Ffitness Health Club (Fonte: Ffitness Health Club)	4
Figura 2 - Recepção/Bar.....	5
Figura 3 - Balneários	5
Figura 4 - Jacuzzi	5
Figura 5 - Piscina	5
Figura 6 - Materiais Diversos	6
Figura 7 - Ergómetros Diversos	6
Figura 8 - Máquinas Diversas.....	6
Figura 9 - Barras, Pesos Livres e Halteres	6
Figura 10 - Área de treino funcional.....	6
Figura 11 - Sala Zen.....	7
Figura 12 - Sala Energy	7
Figura 13 - Sala Fun.....	7
Figura 14 - Sala Kids.....	8
Figura 15 - Box.....	8
Figura 16 - Horário de Funcionamento das Aulas de Grupo (Fonte: Ffitness Health Club)	9
Figura 17 - Exercício 1.....	30
Figura 18 - Exercício 2.....	30
Figura 19 - Exercício 3.....	30
Figura 20 - Exercício 4.....	30

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Horário 23/10/2019 - 27/11/2019	16
Tabela 2- Horário 28/11/2019 - 08/01/2020	17
Tabela 3- Horário 09/01/2020 – 30/01/2020 e 29/02/2020 – 11/03/2020	17
Tabela 4 - Horário 04/02/2020 - 27/02/2020.....	18
Tabela 5- 1ªAvaliação Estudo de caso nº1	24
Tabela 6 - Guidelines para clientes avançados (Fonte: Kraemer et al. 2002; Ratamess et al. 2009.)	24
Tabela 7- 2ª avaliação do estudo de caso nº1.....	25
Tabela 8 - 1ªavaliação do caso de estudo nº2.....	26
Tabela 9 - Guidelines para programas de treino (Fonte: Kraemer et al.2002; Ratamess et al.2009.).....	26
Tabela 10 - 2ª avaliação do estudo de caso nº2.....	27
Tabela 11 - Carga Horário Pré-Covid	32
Tabela 12 - Carga Horária Pós-Covid	32

INTRODUÇÃO

O estágio curricular marca os primeiros passos do aluno no mercado de trabalho, visando o aprimoramento e a prática a nível profissional na área de estudo em questão. A principal função do estágio é a possibilidade de pôr em prática toda teoria aprendida em sala de aula, bem como aprender e ouvir novas opiniões de outros profissionais da área.

Posto isto, a escolha do estágio passou por optar por uma entidade perto do local de residência e com base nas alternativas possíveis optou-se por aquele que mais me agradou e do qual se poderia tirar mais proveito e ter uma aprendizagem mais enriquecedora de modo a ficar o melhor preparado possível para o mundo do trabalho.

A realização deste relatório consiste num apanhado de todo o processo de estágio, em que, numa primeira fase, apresenta-se a entidade acolhedora, a oferta disponibilizada e os recursos presentes no ginásio (recursos humanos, físicos e materiais).

Numa segunda fase, mostra-se o planeamento do estágio, onde se aborda as áreas de intervenção e o que se pretende realizar em cada uma delas; de seguida tender para apresentar os objetivos de estágio a que me proponho, gerais e específicos, referentes a cada uma das áreas de intervenção, apresenta-se também as fases do estágio, bem como as datas de duração e o objetivo que conjeturado para cada uma das fases, sendo estas: Fase de Integração e Planeamento, Fase de Intervenção e por fim, Fase de Conclusão e Avaliação.

Dentro das áreas de intervenção, foram desde início traçadas e aceites quer pela entidade formadora como pela entidade acolhedora. Estas dividiam-se em Sala de Cardiomusculação, Aulas de Grupo (qualquer modalidade à escolha) e Treino Personalizado. Inicialmente, o ginásio fez os estagiários escolherem 3 destas, sendo que a Sala de Cardiomusculação era obrigatória e teríamos como opção o Treino Personalizado e as várias modalidades de aulas de grupo. Inicialmente as escolhas passaram por Sala de Cardiomusculação, Treino Personalizado e *Cycling*, mas mais tarde, houve a possibilidade de escolher mais uma modalidade sendo esta o *Hifit*.

De seguida, uma descreve-se o que foi desenvolvido ao longo de todo o processo de estágio, bem como uma comparação do que foi realizado com o que estava previsto.

Para finalizar, uma conclusão onde se realiza uma reflexão final de todo este processo que foi o estágio, bem como os pontos fortes, pontos fracos, entre outros.

1 CARACTERIZAÇÃO E ANÁLISE DA ENTIDADE ACOLHEDORA

1.1 ENQUADRAMENTO DA ENTIDADE ACOLHEDORA

A cadeia de ginásios “Ffitness” é uma empresa privada que neste momento tem três ginásios em funcionamento, todos eles na cidade de Viseu. Destes três, a entidade acolhedora em questão é o “Ffitness Health Club” e foi criado com o objetivo de oferecer serviços na área do fitness e bem-estar no segmento *Premium Club*, alargando ainda mais a oferta na região de Viseu, visto que atualmente em Viseu há uma grande variedade de ginásio *Premium* (Fitness Hut, ForLife, Fitness Up, Primum, entre outros). O “Ffitness Health Club” foi inaugurado em outubro de 2007 e neste momento já conta com cerca de 1000 sócios ativos que abarca todas as faixas etárias, desde as crianças até aos mais idosos.

O ginásio está aberto sete dias por semana, sendo que nos dias úteis poderá ser frequentado desde as sete horas da manhã (7h) até às vinte e duas horas e trinta minutos (22:30h), sábados desde as oito horas e trinta minutos (8:30h) até às dezanove horas (19h) e, por fim, aos domingos desde as nove horas da manhã (9h) até às catorze horas (14h).

Como referido anteriormente, esta entidade está situada em Viseu, na Rua Dr. Nascimento Ferreira, Urbanização Val Rio Lote 1 e o código postal é 3510-431.

1.2 RECURSOS DO FFITNESS HEALTH CLUB

Nesta entidade, com o objetivo de assegurar e garantir um bom funcionamento e boa qualidade de todos os diversos serviços prestados, há um conjunto variado de recursos, quer humanos, quer físicos e materiais, que estão presentes neste ginásio.

1.2.1 Recursos Humanos

Nesta entidade acolhedora há um número elevado de profissionais de modo a oferecer os melhores serviços possíveis, como podemos verificar na figura (figura 1). Estavam também, inicialmente cerca de 5 estagiários mais, sendo que um deles era meu colega de curso.

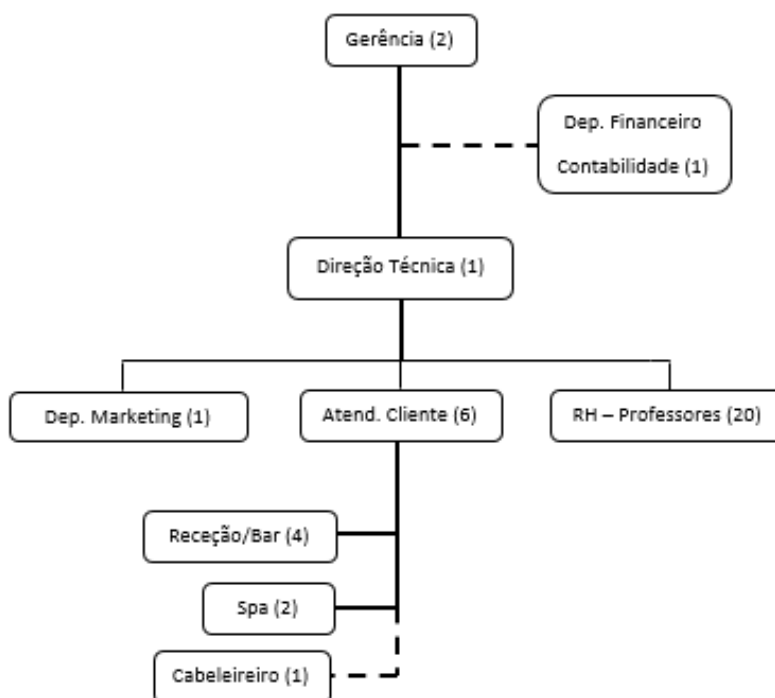


Figura 1- Organograma Ffitness Health Club (Fonte: Ffitness Health Club)

1.2.2 Recursos Físicos e Materiais

O Ffitness Health Club oferece aos seus clientes uma enorme diversidade de equipamentos e materiais de modo a terem uma oferta variadíssima que vá de encontro com os objetivos e com os gostos de cada indivíduo que frequente o ginásio.

Os clientes do ginásio Ffitness Health Club Viseu têm ao seu dispor uma Receção/Bar; dois balneários; uma zona de piscina onde se situa a piscina, jacuzzi e sauna, Sala de Cardiomusculação, Sala Zen, Sala *Energy*, Sala *Fun*, Sala de Avaliações, Sala *Kids*, Dojo e *Box*. Mais fora do contexto de profissional de exercício físico, este dispõe também de um Cabeleireiro e de Gabinetes de Nutrição.

Posto isto, refere-se os recursos disponíveis bem como as principais finalidades dentro das mesmas.

Receção/Bar (figura 2) - tem quase 64 metros quadrados e é o local onde se pode realizar a inscrição no ginásio, efetuar pagamentos, entre outros. É possível também usufruir do serviço de bar e de restauração. Este local é o de entrada de todos os clientes e é também o que dá acesso aos balneários, piscina, *jacuzzi* e sauna.



Figura 2 - Receção/Bar

Balneários (figura 3) - relativamente a este local existe um destinado ao género masculino com 128 cacifos, 7 chuveiros, 2 lavatórios, 1 secador de cabelo, 1 secador de mãos, 2 urinóis e 1 sanita. Por sua vez, existe um também destinado ao género feminino com também 128 cacifos, 7 chuveiros, 2 lavatórios, 1 secador de cabelo, 1 secador de mãos e 2 sanitas.



Figura 3 - Balneários

Zona da Piscina, com cerca de 85 metros quadrados, neste local é onde se encontra a Sauna, o Jacuzzi (figura 4) e a Piscina (figura 5) bem como todo o material necessário para as aulas de Hidroginástica, esta dividida por escalões etários, Natação, Natação para bebés, Hidroterapia e todas elas realizadas na piscina (figura 6). Dentro do material temos, material flutuante, em que existe uma variadíssima oferta, desde esparguetes, halteres de diferentes tamanhos, arcos, anéis, discos, pull-boy, conjuntos de figuras flutuantes, entre



Figura 4 - Jacuzzi



Figura 5 - Piscina

muitos outros materiais desta categoria. Há também o material submergível que, dentro destes, há argolas, arcos e peixes. A Sauna e o Jacuzzi estão ao dispor para todos os sócios do ginásio.

Sala de Cardiomusculação - tem quase 260 metros quadrados e está equipada com todas as máquinas e equipamentos necessários para treinar na íntegra qualquer grupo muscular, consoante o objetivo de cada cliente, sendo estas de uma qualidade de excelência e em muito boas condições. Esta sala encontra-se dividida em diversas áreas: ergómetros diversos (figura 7), mais especificamente, 9 passadeiras, 4 elípticas, 3 *Climbers*, 1 Simulador de Escadas, 2 Bicicletas Horizontais, 3 Bicicletas Estáticas e 2 Máquinas de Remo; Musculação, em que pode optar por máquinas diversas (figura 8) que abrangem todos os grupos musculares, ou também a opção de barras, pesos livres e halteres, dos 5 aos 50Kg, (figura 9) podendo também trabalhar todos os grupos musculares e por fim, nesta sala tem também a zona de treino funcional (figura 10), onde tem ao seu dispor superfícies instáveis, elásticos, bolas medicinais, *Vibration Plate*, tapetes, entre outros.



Figura 6 - Materiais Diversos



Figura 7 - Ergómetros Diversos



Figura 8 – Zona de treino de força



Figura 92 - Barras, Pesos Livres e Halteres



Figura 103 - Área de treino funcional

Sala Zen (figura 11) - esta sala é o local onde se realizam as aulas de *Yoga* e *Pilates* e tem ao dispor todo o material fundamental para garantir o bom funcionamento destas. O material existente são: 26 *Suspension yoga swing*, 16 *fitball*, 17 colchões, 17 bolas de borracha, 17 anéis de *Pilates* e 24 halteres de 1 e 2 Kg.



Figura 11 - Sala Zen

Sala Energy (Figura 12), com 61 metros quadrados, neste local é onde se efetua as aulas de *Cycling*, e, para isso, estão disponíveis 32 bicicletas estáticas, sendo 2 destas destinadas ao(s) instrutor(es). Para complementar esta sala, há também 3 televisores onde se coloca o percurso da aula.

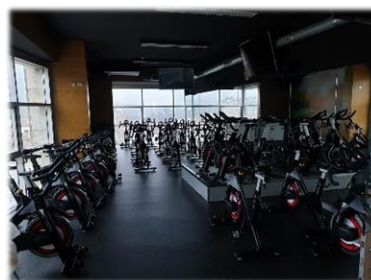


Figura 12- Sala Energy

Sala Fun (Figura 13) - com cerca de 155 metros quadrados, é onde se verificam variadíssimas opções no que concerne a aulas de grupo, sendo estas, *Body Jump*, *Body Pump*, *Body Combat*, *Body Attack*, *Gap*, *Zumba*, *Aerolocal*, *Abs*, *Steel Training*, *Speed Power*, *Hyper C* e por último, *Recharge*. Esta provida de todos os instrumentos necessários para as aulas referidas, sendo estes: 32 *Steps*, 35 Minitrampolim, 8 *T-Bow*, 10 *Fitball*, 38 Tapetes, 32 Barras, 165 Discos com 1,25 2,5 e 5Kg, e 16 Elásticos.



Figura 13 - Sala Fun

Sala de Avaliações - com 40 metros quadrados e de modo a oferecer o melhor serviço aos clientes, há uma sala destinada a realizar as avaliações aos clientes. Para obter bons resultados, nesta sala encontra-se os seguintes instrumentos: 1 colchão, 1 balança de bio impedância, 1 Tensímetro, 1 Medidor de Altura, 1 quadro para realizar avaliações

estáticas, 1 fita de perímetros e 1 computador com dados de todos os clientes bem como de outras avaliações previamente realizadas.

Sala Kids (Figura 14) - espaço cujo principal objetivo é entreter as crianças de modo a que elas se possam divertir e para isso as aulas dedicadas a estes, *Hip Hop Kids*, *Zumba Kids* e *Ballet Kids*; nesta sala as crianças têm uma grande variedade de brinquedos à sua disposição, bem como 3 barras para *Ballet*.



Figura 14 - Sala Kids

Dojo - todo este local é almofadado de modo a prevenir lesões e facilitar as aulas de *Jiu-Jitsu* para os diversos escalões etários. Para este tipo de aulas há disponíveis 2 plastrons de *Jiu-Jitsu* e 3 sacos de boxe.

Box (Figura 15) - neste espaço é onde se realizam as aulas de treino intervalado como o *HIFIT* e também para *Cross Training*. Deste modo, esta sala está completa no que diz respeito a material em que podemos contar com: 23 *Slam Balls* com 3, 6, 9, 20, 25 e 30Kg, 9 *Power Boxes*, 6 *Air Bike*, 39 *Kettlebells* divididas entre 8, 10, 12, 14, 16, 20, 28 e 32Kg, 20 Halteres entre os 3 e os 15Kg, 11 barras diversas, 7 *TRX*, 12 *Power Bags* com 5, 10, 15, 20 e 25Kg, 12 Elásticos, 1 Máquina de Remo, 1 Passadeira, 1 Bicicleta Estática, 2 *Steps*, 7 Pneus, 1 Pneu de Trator, entre muitos outros materiais.

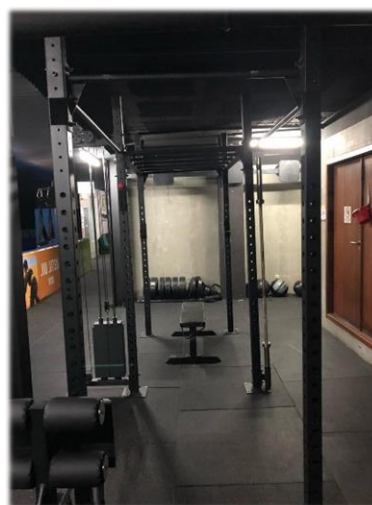


Figura 15 - Box

1.3 AULAS DE GRUPO

Neste ginásio tem ao dispor um leque variadíssimo de aulas de grupo, disponíveis a quase todas as horas do dia, como podemos consultar na figura (figura 16). Neste sentido passo a especificar cada uma delas:

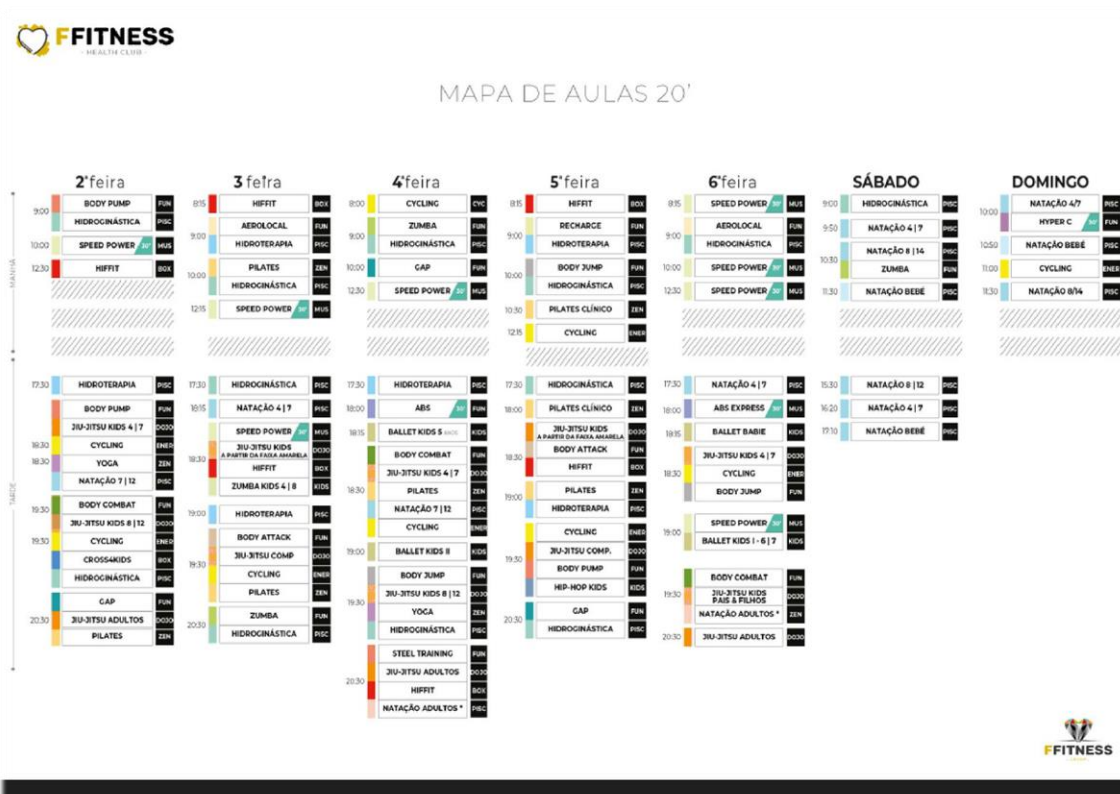


Figura 164 - Horário de Funcionamento das Aulas de Grupo (Fonte: Ffitness Health Club)

Hidroginástica – A hidroginástica possui vantagens devido à utilização das propriedades da água. Estas contribuem para a diminuição do peso corporal dentro da água, diminuição do impacto nas articulações e a ausência do desconforto da transpiração;

Hidroterapia – Os exercícios aquáticos permitem criar situações de instabilidade, fornecendo assim elevadas quantidades de informações sensoriais, melhorando as reações de equilíbrio corporal;

Cycling – É praticado numa bicicleta estática onde se combina movimentos básicos do ciclismo em conjunto com diferenciações nos ritmos musicais simulando subidas, descidas e planos, com uma grande variação de intensidade. É eficiente para melhorar a capacidade cardiorrespiratória e alterar a composição corporal;

Body Pump – Treino com pesos para desenvolver a força, resistência muscular, gastar calorias e definição muscular, melhorando também a postura corporal. Nestas aulas sincroniza-se os movimentos corporais com os ritmos musicais;

HIFIT – É um treino intervalado de alta intensidade que tem como objetivo aumentar o metabolismo. Utiliza muitos exercícios com o peso corporal;

Hyper C - É um programa baseado em aulas de 30 minutos, que tem como foco os glúteos e abdómen. Utiliza as mais modernas técnicas e exercícios de força e estabilização da coluna vertebral, proporcionando também grandes resultados;

Body Jump – Consiste em saltos num minitrampolim com uma grande variedade de movimentos, esta aula fortalece os ossos, músculos e articulações, potencializa a queima calórica e melhora o sistema cardiovascular;

Body Combat – Uma aula inspirada nos movimentos utilizados nas artes marciais, mas realizados individualmente, melhora a coordenação muscular, a força, flexibilidade e agilidade

Body Attack – Treino cardiorrespiratório inspirado na prática desportiva que aumenta a força e a resistência. É uma aula de treino intervalado de alta intensidade que combina movimentos aeróbios atléticos com exercícios de força e estabilidade;

Abs – Aula focada na tonificação da zona abdominal e treino do core, melhora a força e a resistência muscular desta região.

GAP – Treino focalizado na musculatura dos Glúteos, Abdominais e Pernas e promove um trabalho de força e resistência nesta musculatura.

Jiu-Jitsu – É uma arte marcial japonesa, que utiliza alavancas e pressões para derrubar, dominar e submeter o oponente, tradicionalmente sem usar golpes traumáticos;

Pilates – Pilates permite desenvolver nos seus praticantes uma maior tomada de consciência, melhora o equilíbrio e respiração, bem como os níveis de atenção e concentração. Aumenta também a mobilidade articular e coordenação motora;

Aerolocal – Aula de grupo que visa a tonificação localizada, mais concretamente os músculos abdominais, e a perda de gordura. Permite desenvolver a resistência muscular localizada.

Zumba - Zumba é uma forma potencialmente adequada de introduzir exercício e sustentar a atividade em pessoas previamente sedentárias. É um treino que pode melhorar a aptidão física, aumenta a motivação para o exercício e é um meio eficaz de reduzir a massa gorda;

Recharge – É uma aula que através da música, harmonia e fluidez, melhora as capacidades físicas no que concerne à postura, flexibilidade, respiração, entre outros;

Goflo – Trata-se de um treino em suspensão que permite realizar exercícios de forma mais eficaz favorecendo a perda de calorías e impulsionando o rendimento dos atletas e melhorando a força;

Pilates Clínico - Aulas com grupos muito reduzidos, consistindo num conjunto de exercícios, adaptados dos exercícios originais, divididos em vários graus de dificuldade, por forma a ser mais direcionado para a reabilitação física.

2 OBJETIVOS E PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

2.1 PLANEAMENTO DO ESTÁGIO

Procurando por realizar o estágio o mais corretamente possível, definiu-se e planeou-se todos os elementos e fases que o compõem com o objetivo de estabelecer metas, identificar e objetivar as diferentes fases do mesmo. Foi neste sentido que se comprometeu à realização do estágio no Ffitness Health Club, com o intuito de aplicar os conhecimentos e competências adquiridas na licenciatura em Desporto, utilizando-os na prática, durante as diferentes fases de estágio e nas diferentes áreas de intervenção onde se integra, nomeadamente, na sala de cardiomusculação, nas aulas de grupo e no Treino Personalizado.

2.1.1 Áreas de Intervenção

A definição e planeamento do processo de estágio implica identificar claramente as áreas de intervenção. Assim, foram definidas três áreas de intervenção essenciais:

- a) **Sala de Cardiomusculação:** acompanhamento dos clientes e sócios do Ffitness Health Club de modo a assegurar uma correta realização dos exercícios por eles realizados, tendo como principal preocupação a correção postural; ajudar em qualquer questão que o cliente necessite desde onde se situa a máquina bem como esta se regula, entre outras; realização de campanhas de promoção e divulgação dos serviços oferecidos;
- b) **Aulas de Grupo:** Observação, planeamento e lecionação das diversas atividades de grupo oferecidas aos utentes como o jump, o HIFIT e o cycling, por exemplo, passando por diferentes fases de autonomia e desenvolvimento de competências, inicialmente, realizar as aulas como cliente, depois como sombra do instrutor, de seguida dar o aquecimento e alongamento, até que se comece a dar uma faixa para no fim acabar a dar uma aula completa.

- c) **Treino Personalizado:** Acompanhamento individualizado, onde constará a realização de vários tipos de avaliações e prescrição de exercício físico de acordo com essas mesmas avaliações.

2.2 OBJETIVOS DE ESTÁGIO

Neste ponto apresenta-se os objetivos propostos, tanto os gerais como os específicos e tudo o que se pretende realizar e pôr em prática nas diversas áreas de intervenção ao longo do estágio.

2.2.1 Objetivos Gerais

- a) Aplicar os conhecimentos aprendidos ao longo de toda a formação da Licenciatura em Desporto, fazendo por adquirir novas competências através de uma aplicação prática de todos os conhecimentos teóricos abordados;
- b) Melhorar competências que possibilitem uma intervenção profissional qualificada;
- c) Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico e pedagógico;
- d) Melhorar competências físicas, sociais e profissionais;
- e) Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.

2.2.2 Objetivos Específicos

Tendo em consideração os objetivos gerais traçados é, agora necessário especificar cada um deles dentro das diferentes áreas de intervenção definidas previamente: sala de exercício, sala de cardiomusculação e Treino Personalizado.

2.2.2.1 Sala de Cardiomusculação

- a) Observar e emitir *feedbacks* relativos ao desempenho técnico dos utentes do ginásio;
- b) Ser capaz de efetuar correções posturais e técnicas nos diversos exercícios;
- c) Colaborar com colegas e funcionários de forma a manter a organização e gestão adequados ao espaço.

2.2.2.2 Aulas de Grupo

- a) Observar e participar em diversas aulas de grupo;
- b) Planear e lecionar a faixa de ativação funcional como faixa de retorno à calma;
- c) Aplicar conteúdos adquiridos ao longo da licenciatura nas unidades curriculares relativas a atividades de academia de grupo;
- d) Ganhar, progressivamente, competências e passar a uma leção autónoma.

2.2.2.3 Treino Personalizado

- a) Acompanhar outros profissionais de exercício físico nos serviços de Treino Personalizado;
- b) Realizar acompanhamento individualizado a clientes;
- c) Efetuar avaliações e teste físicos com vista à prescrição específica e apropriada a cada caso, tendo em conta as avaliações realizadas.

2.3 FASES DE ESTÁGIO

O estágio curricular decorreu, com vista ao desenvolvimento gradual do estagiário, segundo três fases pré-definidas.

2.3.1 Fase de Integração e Planeamento

Esta fase decorreu de 10 de outubro de 2019 a 14 de novembro de 2019 e destinou-se à integração e organização na entidade acolhedora, avaliando-se os potenciais domínios de intervenção e respetivos objetivos e realizando um diagnóstico da própria entidade (caracterização da estrutura organizacional, recursos humanos, inventário), terminando na realização do Plano Individual de Estágio.

2.3.2 Fase de Intervenção

Esta fase foi compreendida entre 14 de novembro de 2019 e 19 de maio de 2020, aproximadamente e espelha o desenvolvimento e aplicação dos objetivos definidos na fase anterior, sendo então dedicada ao início da intervenção em aulas de grupo e em sala de exercício e acompanhar alguns *personal trainers* progredindo assim até à lecionação autónoma em todos os níveis.

2.3.3 Fase de conclusão e avaliação

Nesta última fase que decorreu entre 27 de maio de 2020 até 1 de julho de 2020, foi prevista a avaliação da congruência entre objetivos definidos e os atingidos, visa a finalização do *dossier* de estágio, bem como a elaboração e defesa do relatório final de estágio.

2.4 CALENDARIZAÇÃO

A calendarização do estágio seguiu as linhas orientadoras definidas no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar (GFUC) – 486 horas totais, sendo 420 horas de contacto; horário semanal com um mínimo de 10,5 horas na entidade acolhedora e mais 30 minutos para reunião com o coordenador de estágio da ESECD.

Quanto ao horário semanal foi inicialmente elaborado tendo em conta a disponibilidade de cada um o que se traduziu no horário seguinte (Tabela 1):

Tabela 1 - Horário 23/10/2019 - 27/11/2019

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08:00	08:30					
08:30	09:00					
09:00	09:30					
09:30	10:00					
10:00	10:30					
10:30	11:00				PT	
11:00	11:30					
11:30	12:00					
12:00	12:30					
12:30	13:00				PAUSA ALMOCO 60'	
13:00	13:30					
13:30	14:00					
14:00	14:30					
14:30	15:00				CARDIO	
15:00	15:30					
15:30	16:00					
16:00	16:30					
16:30	17:00			CARDIO	PAUSA 30'	
17:00	17:30				PT	
17:30	18:00					
18:00	18:30					
18:30	19:00			PAUSA 30'		
19:00	19:30			CYCLING 30'	CYCLING	

Este horário apenas se manteve durante um mês devido a pouco tempo de aulas de grupo, logo, por esse motivo entrou em vigor o seguinte horário (Tabela 2):

Tabela 2 - Horário 28/11/2019 - 08/01/2020

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
08:00	08:30				HIFIT	
08:30	09:00				PAUSA 30'	
09:00	09:30					
09:30	10:00					
10:00	10:30					
10:30	11:00				PT	
11:00	11:30					
11:30	12:00					
12:00	12:30					
12:30	13:00				PAUSA ALMOCO 60'	
13:00	13:30					
13:30	14:00					
14:00	14:30				CARDIO	
14:30	15:00					
15:00	15:30					
15:30	16:00				PAUSA 90'	
16:00	16:30					
16:30	17:00			CARDIO		
17:00	17:30				PT	
17:30	18:00					
18:00	18:30					
18:30	19:00			PAUSA 30'		
19:00	19:30			CYCLING 30'	CYCLING	

De seguida, com o novo ano civil, houve alterações nas aulas de grupo do ginásio logo, o horário teve de ser novamente alterado tornando-se no seguinte (Tabela 3):

Tabela 3 - Horário 09/01/2020 – 30/01/2020 e 29/02/2020 – 11/03/2020

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
08:00	08:30				HIFIT	
08:30	09:00					
09:00	09:30					
09:30	10:00					
10:00	10:30					
10:30	11:00				PT	
11:00	11:30					
11:30	12:00					
12:00	12:30				CYCLING 30'	
12:30	13:00				PAUSA ALMOCO 60'	
13:00	13:30					
13:30	14:00					
14:00	14:30				CARDIO	
14:30	15:00					
15:00	15:30					
15:30	16:00				PT	
16:00	16:30					
16:30	17:00			CARDIO		
17:00	17:30					
17:30	18:00					
18:00	18:30			PAUSA 30'		
18:30	19:00					
19:00	19:30			CYCLING		

Por fim, a última alteração no horário sucedeu durante o período de mudança de semestres, utilizando o tempo livre para adiantar mais horas de estágio.

Tabela 4 - Horário 04/02/2020 - 27/02/2020

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA																																																																			
08:00	08:30				HIFIT																																																																				
08:30	09:00																																																																								
09:00	09:30																																																																								
09:30	10:00																																																																								
10:00	10:30																																																																								
10:30	11:00																																																																								
11:00	11:30																																																																								
11:30	12:00																																																																								
12:00	12:30																																																																								
12:30	13:00																																																																								
13:00	13:30																																																																								
13:30	14:00																																																																								
14:00	14:30																																																																								
14:30	15:00																																																																								
15:00	15:30																																																																								
15:30	16:00																																																																								
16:00	16:30																																																																								
16:30	17:00																																																																								
17:00	17:30																																																																								
17:30	18:00																																																																								
18:00	18:30																																																																								
18:30	19:00																																																																								
19:00	19:30																																																																								

Após este período, o horário que estava em vigor antes deste retomou a ser utilizado durante duas semanas mais, em que a única alteração era que na quarta-feira realizava-se mais 1 hora, até à interrupção devido à pandemia Covid-19.

3 ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

3.1 SALA DE CARDIOMUSCULAÇÃO

Nesta área de intervenção houve uma progressão conforme o planeamento acima mencionado. Começou por efetuar um inventário de todos os materiais e de todas as salas presentes no ginásio, com a finalidade de conhecer a entidade acolhedora, saber os locais onde está o material e conhecer todos os recursos com que se pode contar dentro do ginásio.

De seguida, passaram para uma supervisão da sala de cardiomusculação, durante o horário, onde conviviam com os clientes, ofereciam ajuda, mantinham a sala arrumada, mas, numa fase inicial, as correções posturais não poderiam fazer de forma autónoma, ou seja, caso achasse que o cliente estava a realizar o movimento de forma incorreta, não poderia interagir logo com este de forma a corrigi-lo, teria de perguntar primeiro ao instrutor em sala e, caso ele confirmasse, aí sim interagir com o cliente.

Para finalizar, o estagiário já poderia realizar todas as tarefas em sala sem a solicitação ao instrutor, podendo assim executar de forma autónoma todas as funções de sala de cardiomusculação.

Nesta área de intervenção, inicialmente, houve alguma dificuldade no que diz respeito a interação com os clientes devido de ser um pouco envergonhado e de demorar algum tempo até sentir à vontade, mas prontamente foi corrigido com o passar de alguns dias de adaptação, interagindo então muito mais com os clientes. Outra dificuldade, mas que também era só uma questão de hábito até conhecer bem a sala em si, era os locais em que se arrumava todo o material mas também rapidamente deixou de ser uma dificuldade.

3.2 AULAS DE GRUPO

No que diz respeito a aulas de grupo apenas se frequentou duas modalidades do ginásio, pois a própria entidade referiu que era necessário optar por apenas duas dentro de todas as modalidades lá disponíveis, que foram *Cycling* e *Hifit*.

As atividades desenvolvidas foram também progredindo de acordo com as diferentes fases anteriormente referidas e, posto isto, inicialmente, foi necessário realizar algumas aulas como clientes, de modo a verificar o funcionamento da aula e tudo o que acontecia durante esta, com o intuito de ganhar conhecimento e perceber como a aula se desenrolava, portanto, nas primeiras 4 semanas de estágio apenas se realizaram aulas como cliente.

Após este período de integração, foi quando se começou a avançar e estas aulas passaram a ser realizadas como sombra do instrutor, apenas no *Cycling*, com o objetivo de ter uma perspetiva diferente da sala e de perceber tudo o que o instrutor via e tinha de acompanhar durante toda a aula. Esta fase de sombra durou cerca de duas semanas e foi então que se iniciou a intervenção, primeiramente realizando as partes de ativação funcional ou de alongamentos. Na ativação funcional, era realizado um aquecimento geral, em que teria como principal intuito o aumento da temperatura corporal bem como da própria musculatura e contribuir com uma preparação do sistema cardiovascular e pulmonar para a atividade que iria suceder. Esta fase é deveras importante em qualquer sessão e tipo de treino/aula, pois possibilita um aumento do metabolismo facilitando as reações químicas, assim como um aumento da irrigação dos tecidos musculares o que garante um melhor suprimento de oxigénio aos tecidos. Segundo Weineck (2003) o objetivo central do aquecimento geral ativo é obter aumento da temperatura corporal e da musculatura, bem como preparar o sistema cardiovascular e pulmonar para a atividade e para o desempenho motor. Atividades de aquecimento são necessárias para preparar o corpo para a atividade física vigorosa porque aumentam o desempenho e diminuem o risco de lesão muscular.

Quanto à fase de alongamentos, ou retorno à calma, tem como principal objetivo um alongamento das fibras musculares, mais concretamente, dos sarcómeros, que foram sujeitos ao encurtamento provocado pelo exercício. Nesta fase procura-se

também um retorno à calma. Cada sessão de endurance deve terminar com um período de "retorno à calma", ou arrefecimento, que é melhor conseguido realizando a diminuição gradativa da atividade de endurance durante os minutos finais da prática desportiva (Wilmore e Costil, 2001).

Ulteriormente, iniciou-se a lecionação da parte fundamental, que é onde são impostos todos os exercícios a ser executados na aula, assim como todas as especificações, entre elas a carga, o volume e a intensidade. Nesta fase são descritos também todos os critérios de êxito para a sua realização, com o objetivo de que os clientes realizem todos os movimentos com a melhor qualidade possível e sem correr risco de lesões.

Especificando um pouco mais as atividades realizadas, refere-se estas em seguida dentro de cada uma das modalidades deliberadas:

- *Cycling* – Foram poucas as aulas realizadas como cliente e como sombra do instrutor, logo, prontamente começou com a lecionação autónoma da ativação funcional e alongamentos, estas aulas não eram planeadas pelo estagiário, pois a entidade acolhedora pagava e utilizava um programa (Best Cycling) em que as aulas eram elaboradas e planeadas por outrem e eram essas mesmas aulas que eram utilizadas. Finalmente, começou a lecionar a parte fundamental onde nunca o fez numa aula completa pois esta era dada de forma repartida com outro estagiário onde cada um dava metade da aula, alterando entre eles a parte que dava cada um bem como a aula que era instruída. Nos anexos podemos verificar um exemplo de uma aula. Na totalidade, foram orientadas cerca de 10 metades de aulas. Esta modalidade era a qual se sentia mais desconfortável pois estava menos à vontade e, numa fase inicial, era pouco motivador e bastante introvertido, coisa que com o número de aulas ministradas foi diminuindo e melhorando em todos os sentidos.
- *Hifit* - durante o estágio, na modalidade em questão, começou por realizar esta como cliente, de seguida começou a planear e a lecionar a ativação funcional e os alongamentos e, por fim, planeou e lecionou cerca de 10 aulas

completas desta modalidade, em que era uma aula na qual o feedback foi muito positivo pois os clientes presentes nesta aula eram recorrentes o que gerou uma boa ligação entre estagiário/clientes e estes eram um grupo deveras desafiante em que respondiam com muito empenho aos desafios colocados nas aulas (planos de aula na secção Dossier/Planos de Aula/Hifit do dossier de estágio). Enquanto lecionou estas aulas, procurava sempre por diversificar as aulas utilizando metodologias diferentes, mantendo sempre a intensidade, uma aula dinâmica e animada, de modo a cativar os clientes.

3.3 TREINO PERSONALIZADO

3.3.1 Estudos de caso

Ao longo de todo o estágio curricular foi previsto o acompanhamento individualizado de clientes, como estudos de caso, com o objetivo de aplicar as metodologias que foram adquiridas ao longo da licenciatura, mais especificamente nesta área do treino personalizado. Mas, infelizmente, devido às normas da entidade acolhedora e mais tarde devido à pandemia Covid-19, não se tornou possível que este acompanhamento fosse realizado de forma autónoma por parte do estagiário.

Contudo, durante todo o estágio presencial, foi possível realizar o acompanhamento do processo na presença do instrutor principal. Numa primeira fase, em todos os estudos de caso e seguindo as metodologias utilizadas no ginásio, foram realizadas as primeiras avaliações com o intuito de conhecer o cliente, bem como os seus objetivos e as suas limitações. Segundo a ACSM (2014), a avaliação preliminar é importante para a identificação de indivíduos com contraindicações para a prática de exercício físico, para a deteção de indivíduos com risco acrescido de doença devido à idade, sinais e sintomas que devem ser avaliados previamente por um médico antes de iniciar o exercício físico ou antes de aumentar a exigência do treino. Para isso, foi preenchida a ficha de avaliação inicial presente na entidade acolhedora. Esta era dividida em anamnese, em que se ficava a conhecer o número de fatores de risco que o cliente possuía, antropometria para obter todas as medidas e percentagens iniciais da

composição corporal e poder mostrar ao cliente os progressos ao longo dos treinos através destes valores (alguns dos valores obtidos também através da balança de bio impedância). Por fim, linha de tempo onde se apresentava uma previsão de tempo desde o dia em que o cliente adquiriu o serviço de treino personalizado até uma previsão do dia em que este mesmo cliente atinge o objetivo idealizado. O verso desta folha de avaliação é onde se preenche o planeamento dos treinos, mas é preenchida à posteriori. De seguida, já com os objetivos em mente, foram avaliados no que concerne a postura. Para isso, os clientes eram fotografados nos planos sagital e frontal de ambos os lados, utilizando a aplicação para o telemóvel denominada de Acpp core 2. Com estas fotografias verificava-se ou não a existência de algum desequilíbrio a nível de postura, como por exemplo, anteversão da anca, ombros anteriorizados, síndrome cruzado posterior, entre outras.

Após esta fase inicial de avaliações, dá-se início ao planeamento de treino individualizado, conforme estas mesmas avaliações e o conseqüente acompanhamento durante o treino, em que numa primeira fase, o profissional de exercício explica ao cliente como manusear as máquinas bem como o porquê de cada exercício, utilizando uma linguagem mais simples para que cada cliente perceba minimamente o porquê da sua realização.

3.3.2 Estudo de caso nº1

No que diz respeito a este estudo de caso, trata-se de um cliente que já era treinado, mas que queria acompanhamento para treinos de hipertrofia e força muscular para obter melhores resultados. Segundo Marco Cardinale, Rob Newton, Kazunori Nosaka (2011), a hipertrofia pode ser definida como o aumento do tamanho da fibra muscular e/ou da massa muscular devido a um acúmulo de proteínas contráteis e não contráteis no interior da célula. No dia 30 de janeiro de 2020, foi quando se realizou a primeira avaliação segundo a metodologia do ginásio e, neste caso, utilizados pelo profissional de exercício físico encarregue. Os resultados foram os descritos na tabela seguinte (tabela 5).

Tabela 5- 1ª Avaliação Estudo de caso nº1

Massa Corporal (kg)	Altura (cm)	Massa Gorda (%)	% Massa Muscular	IMC (Kg/m ²)	Perímetro Peitoral (cm)	Perímetro Braços (cm)
78,9	175	18,1	34,21	25,8	102	37

Após esta avaliação foi quando se planeou os treinos do cliente. Como se tratava de um cliente já treinado, o profissional de exercício físico optou por passar logo para a fase de hipertrofia e força muscular. O cliente treinava todas as semanas entre 4 a 5 vezes por semana e os treinos estavam divididos por grandes grupos musculares. Tinha um treino de Costas, um treino de Peito/Tríceps, um treino de Costas/Bíceps e outro de Ombros/Pernas. Em todos os treinos terminava com trabalho da parede abdominal (planos de treino no dossier em Dossier/Estudos de Caso/Estudo de Caso nº1/Plano de treino após avaliação).

Nesta fase, os objetivos eram o aumento da massa muscular para os níveis desejados, a definição dos grupos musculares e a melhoria da proporção entre todos os grupos musculares do corpo. Para isso, o profissional de exercício físico encarregue, utilizou treinos submáximos, procurando os melhores resultados para o objetivo do cliente sendo que o volume de treino, a intensidade, a frequência e os intervalos de repouso do planeamento efetuado, estão de acordo com a seguinte tabela (tabela 6). De acordo com Bompa, Pasquale e Carnocchia (2013) o objetivo do treino com cargas submáximas é contrair os músculos até à exaustão com o intuito de recrutar todas as fibras musculares. Assim que algumas fibras começam a fadiga, outras começam a ser recrutadas, e assim por diante, até que a exaustão é alcançada. As cargas eram aumentadas utilizando a regra do “2 para 2”, cujo significado é que se o atleta conseguir realizar mais do que duas repetições, na última série, em duas sessões de treino consecutivas, a intensidade de carga deve ser aumentada.

Tabela 6 - Guidelines para clientes avançados (Fonte: Kraemer et al. 2002; Ratamess et al. 2009.)

Goal	Intensity	Volume	Velocity	Frequency	Rest interval
Strength	80–100% 1-RM, periodized	Multiple sets of 1-12 reps, periodized	Slow to fast	4-6 days/wk	2-3 min MJ; 1-2 min SJ
Hypertrophy	70–100% 1-RM	3-6 sets of 1-12 reps ^a , periodized	Slow to moderate	4-6 days/wk	2-3 min MJ; 1-2 min SJ

MJ = multijoint exercise; SJ = single-joint exercise.

O cliente possuía 3 planos de treino diversos e treinava cerca de 4 a 5 vezes por semana de modo a aproveitar da melhor maneira a teoria da supercompensação que diz que o intervalo de tempo entre sessões para o mesmo grupo muscular varia em função do tipo de treino utilizado e em função das componentes de carga aplicadas. O objetivo em selecionar os intervalos e cargas de treino de modo otimizado encontra-se em assegurar que uma subsequente sessão de treino coincida com a fase de supercompensação (Zatsiorsky, 1995).

O cliente realizou estes treinos durante dois meses e foi quando se realizou a segunda avaliação, no dia 23 de março de 2020, já em altura de Covid-19, mas ainda foi possível a realização desta no ginásio pelo mesmo profissional de exercício físico, como podemos ver na seguinte tabela (tabela 7).

Tabela 7- 2ª avaliação do estudo de caso nº1

Peso (Kg)	Altura (cm)	Massa Gorda (%)	Massa Muscular (%)	IMC (Kg/m ²)	Perímetro Peitoral (cm)	Perímetro Braços (cm)
79,8	175	15,8	35,57	26,1	105	38

Como podemos verificar nas avaliações efetuadas, em dois meses houve um progresso bastante significativo na percentagem de massa muscular bem como na diminuição da percentagem da massa gordada. Verificámos também um aumento do perímetro do peito de 3 cm e um ligeiro aumento no perímetro dos braços de 1 cm.

Após esta segunda avaliação o cliente começou a realizar um novo plano de treinos (disponível no dossier de estágio em Dossier/Estudos de Caso/Estudo de Caso nº1/Plano de treino após avaliação). Neste, começou a trabalhar o outro objetivo do cliente, que era força muscular cujos valores do planeamento se enquadram na tabela acima referida (tabela 6), continuando a manter os princípios acima referidos.

O cliente estava bastante satisfeito com os treinos e com o progresso, mas, com o início da pandemia Covid-19, não foi possível o estagiário continuar a acompanhar os treinos, mesmo com insistência deste, perdendo assim a continuidade dos treinos, nesta altura à distância.

3.3.3 Estudo de caso nº2

O estudo de caso nº2 trata-se de um sujeito que nunca tinha treinado e que tinha como objetivo a reeducação postural e, posteriormente, aumento de massa muscular. Após a primeira avaliação, verificou-se que este cliente tinha os ombros anteriorizados, o esquerdo um pouco mais acentuado devido ao trabalho que possuía. Para além do desequilíbrio mostrado na avaliação postural estática, os dados da primeira avaliação foram os que podemos observar na seguinte tabela (tabela 8):

Tabela 8 - 1ª avaliação do caso de estudo nº2

Peso (Kg)	Altura (cm)	Massa Gorda (%)	Massa Muscular (%)	IMC (Kg/m ²)	Gordura Visceral
70,8	177	20,4	29,84	22,6	6

Após esta avaliação, conforme os objetivos do cliente e visto que se tratava de um cliente destreinado e disponível para treinar 2 vezes por semana, procurando sempre por agendar os treinos de modo a garantir o princípio da supercompensação, o profissional de exercício físico encarregue por este cliente, começou pela fase da adaptação anatômica e resistência muscular, como podemos ver nos treinos disponíveis no dossier do estágio (Dossier/Estudos de caso/Estudo de caso nº2). Segundo Bompa e Cornacchia (2000) o objetivo desta fase é a ativação de todos os músculos, ligamentos e tendões, de modo a que se adaptem melhor às cargas pesadas de fase que advenham. Esta fase serve também para promover um equilíbrio entre todas as partes do corpo, ou seja, desenvolver primeiro os músculos ou partes do corpo mais negligenciados, de modo a procurar a simetria. Esta fase ajuda também a prevenir lesões através de uma adaptação progressiva das cargas. O volume de treino estava planeado de modo a garantir o objetivo desta primeira fase, como podemos comprovar que os valores do número de séries, número de repetições, número de treinos por semana e intervalos de descanso vai ao encontro, da seguinte tabela (tabela 9).

Tabela 9 - Guidelines para programas de treino (Fonte: Kraemer et al.2002; Ratamess et al.2009.)

Goal	Intensity	Volume	Velocity	Frequency	Rest interval
Strength	60-70% 1-RM	2-4 sets of 8-12 reps	Slow to moderate	2-3 days/wk	2-3 min MJ; 1-2 min SJ
Hypertrophy	70-85% 1-RM	1-3 sets of 8-12 reps	Slow to moderate	2-3 days/wk	1-2 min
Endurance	≤50% 1-RM	≤2 sets of 15-20 reps	Slow	2-3 days/wk	<1 min

A progressão das cargas era baseada na regra “2 para 2”, cujo significado é que se o atleta conseguir realizar mais do que duas repetições, na última série, em duas sessões de treino consecutivas, a intensidade de carga deve ser aumentada.

Nesta fase já se começava a treinar também para um dos objetivos do cliente que era a reeducação postural, para isso, todos os treinos o cliente realizava mobilidade do ombro e, alongamento do peitoral pois os ombros anteriorizados eram devidos, não só, mas principalmente, ao encurtamento do peitoral.

Após esta fase, começou-se a incluir alguns treinos para o segundo objetivo do cliente, hipertrofia, como podemos ver nos treinos em anexo. Para isto, houve uma alteração, sendo que volume realizava uma curva inversa à intensidade, ou seja, diminuiu o número de repetições e aumentou a intensidade, como podemos verificar na mesma tabela acima (tabela 9), sendo agora para os valores de hipertrofia, que também estão de acordo com os treinos efetuados.

Como podemos ver agora na tabela a baixo (tabela 10), houve bastantes progressos na última avaliação:

Tabela 110 - 2ª avaliação do estudo de caso nº2

Peso (Kg)	Altura (cm)	Massa Gorda (%)	Massa Muscular (%)	IMC (Kg/m ²)	Gordura Visceral
71,2	177	18,3	30,80	22,7	5

Observando a tabela verifica-se uma acentuada diminuição da massa gorda bem como um aumento também ele acentuado da massa muscular. Verificámos também uma diminuição na gordura visceral.

Também se efetuou uma reavaliação postural onde se verificou uma melhoria significativa no que concerne um dos objetivos do cliente que era o facto de ter os ombros anteriorizados. Em suma, após a comparação das avaliações, foi possível mostrar o resultado ao cliente em questão, na qual ele se mostrou muito contente com os resultados e com vontade de continuar, pois melhorou bastante nos dois objetivos propostos no início do acompanhamento individualizado. Infelizmente, com a pandemia

Covid-19 não foi possível continuar a acompanhar, nem os treinos, nem o progresso deste cliente.

3.3.4 Estudo de caso 3

Este estudo de caso trata-se de um sujeito de alguma idade cujo objetivo era reeducação postural. Este foi o estudo de caso que mais me interessou pois este cliente, tinha a bacia rodada, logo, possuía uma perna mais adiantada devido à rotação da bacia. Este sujeito iria ser operado onde lhe iriam colocar uma prótese na cabeça do fémur da perna que estava adiantada. Mas como após essa operação iria ser muito mais complicado a reeducação postural, o cliente acabou por começar os treinos.

Numa primeira avaliação, verificou-se que se tratava de um cliente com um *pacemaker*, como referido anteriormente aguardava cirurgia à perna devido à coxartrose na perna esquerda e cirurgia à cervical, fibromialgia, estava medicada para dislipidemia e hipertiroidismo e cujo objetivo era a retificação do posicionamento da bacia. Não se realizou qualquer avaliação na bioimpedância pois tratava-se de um sujeito com *pacemaker*.

Após esta primeira avaliação foi quando se começou a planear e acompanhar os treinos para atingir o objetivo. Todos os treinos estão nos anexos e durante estes era necessário muita precaução devido ao número de patologias e fatores de risco que o sujeito possuía. Posto isto, os principais objetivos do treino, era trabalhar mobilidade na perna esquerda, para obter mais espaço entre a cabeça do fémur e o respetivo acetábulo, cuja perna que estava adiantada e a qual vinha a ser sujeita a cirurgia, reforçar os glúteos da perna direita para que, deste modo, promovesse a retificação do posicionamento da bacia. Ao longo do treino tinha-se de estar sempre atentos à posição da bacia para não obter o efeito inverso. Os exercícios que se realizassem em decúbito dorsal tinha de se colocar um apoio para a cervical devido à patologia. Pode-se verificar em anexo um exemplo de planos de treino utilizados (Anexo J), os restantes treinos encontram-se no dossier de estágio (em Dossier/Estudos de Caso/Estudo de caso nº3).

Cerca de dois meses depois, no dia 26 de fevereiro de 2020, realizou-se o último treino e a última avaliação e, comparando as avaliações posturais, os resultados foram

muito bons pois com os treinos conseguiu-se promover a rotação da bacia para mais perto da normalidade.

Neste estudo de caso, o cliente ficou muito satisfeito com o resultado e terminou o acompanhamento pois chegou a data da já esperada cirurgia à perna e à cervical, ainda antes da pandemia Covid-19 aparecer em Portugal.

3.4 VÍDEO DE PROMOÇÃO

Após o aparecimento da pandemia Covid-19, e a consequente suspensão de todas as atividades letivas, foi proposto aos estagiários a realização de, pelo menos, um vídeo que, inicialmente seria em articulação com a entidade acolhedora. Mas, após muitas tentativas para continuar o estágio com o ginásio mesmo à distância, todas elas sem sucesso, acabou por efetuar um vídeo à escolha do estagiário.

Posto isto, optou por uma metodologia com base no seu gosto pessoal, sendo ela o treino Pliométrico. Um movimento pliométrico é um movimento rápido e poderoso que consiste numa ação muscular excêntrica, também conhecido como contramovimento ou pré-alongamento, seguido por uma poderosa ação muscular concêntrica (NSCA's, 2012)

Este vídeo baseia-se numa sessão de treino de pliometria, constituída por quatro exercícios, com uma duração de cerca de 20 minutos, demonstrando a execução técnica no plano frontal e no plano sagital, o número de séries e repetições bem como os intervalos de repouso.

O volume deste tipo de treino controla-se através de footcontacts (ftc), ou seja, o número de vezes que, por exercício, tocamos com o(s) pé(s) no chão. O treino deste vídeo está planeado para que seja de uma intensidade de moderada a elevada (100-120 ftc).

Este tipo de treino não é recomendado para indivíduos que não possuam pelo menos um ano de experiência em treinos de força.

As mecânicas deste tipo de treino funcionam quando a unidade musculotendinosa é alongada, como durante uma ação muscular excêntrica, a componente elástica em série (SEC) age como uma mola e é alongada armazenando energia elástica. E se, então, imediatamente o músculo realiza uma ação concêntrica, a energia elástica armazenada é libertada, contribuindo para uma produção total da força através de, naturalmente, os músculos e tendões retornarem à sua posição de descanso (NSCA's 2012).



Figura 17 - Exercício 1



Figura 18 - Exercício 2



Figura 19 - Exercício 3



Figura 20 - Exercício 4

3.5 EVENTOS FORMATIVOS

3.5.1 Evento formativo (How strong is strong enough)

Relativamente a este evento formativo, a palestra foi dada pelo Professor Mário Simões e o Fisioterapeuta Luís Mesquita, estes são co-fundadores da empresa The Peak e foram falados diversos assuntos no que concerne o treino de força nos atletas.

Abordaram a diferença entre a performance dos atletas na sua modalidade e no ginásio, bem como as cargas a que são submetidos ao longo da época. Deram exemplos de exercícios isométricos submáximos, com o objetivo de desenvolver a taxa de produção de força. Estes exercícios foram elaborados pelo professor e treinador Alex Natera.

Nesta palestra foi muito abordado o tema das cargas supramáximas, visto que conseguem estimular a capacidade isométrica e excêntrica de atletas de alto rendimento, sendo que este tipo de contrações fazem com que o músculo não tenha tanta fadiga, ajudando não só o músculo a impor carga mas também os tendões.

3.6 SESSÕES DE SALA DE EXERCÍCIO PÓS-COVID

Após o confinamento devido à pandemia Covid-19 e devido a não ter tido qualquer sucesso nas várias tentativas de manter o estágio com a entidade acolhedora à distância, aproveitei para aprofundar o conhecimento de sala de exercício. Para que tal sucedesse, utilizei atividades de pesquisa sobre temas que mais interesse e curiosidade despertavam.

Aproveitei também para procurar e ler algumas bibliografias que já haviam sido referenciadas por diversas pessoas, como por exemplo, Coburn J., Malek M. NSCA's Essentials of Personal Training. 2nd Ed. 2012.; Bompa T., Pasquale M., Cornacchia L. Serious Strength Training. 3th Ed. Human Kinetics, 2013.; Heyward V., Gibson A.

Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 7th Ed. Human Kinetics, 2014; entre outras, mas estas foram as mais interessantes.

3.7 CARGA HORÁRIA

Tabela 1112 - Carga Horário Pré-Covid

Área intervenção	Dias	Horas
Treino personalizado	39	100
Sala de Exercício	43	125,5
Aulas de Grupo	39	39
Reuniões	5	5
Total	48	269,5

Tabela 132 - Carga Horária Pós-Covid

Área intervenção	Dias	Horas
Reuniões	2	2
Vídeo de Promoção	1	5
Sessão de Sala de Exercício	10	20
Total	13	27

4 CONCLUSÃO

Chega ao fim esta grande etapa a nível académico e adquiri novas aprendizagens e novas conquistas e consciente de todas as dificuldades que foram aparecendo e todas as motivações que me fizeram progredir até este ponto. Posto isto, irei fazer uma reflexão final de todo o processo do estágio e todo este percurso.

Com o Ffitness Health Club como entidade acolhedora, que, desde logo, deram jus à palavra e acolheram-me da melhor maneira, pois fui muito bem recebido por parte de todos os profissionais presentes neste ginásio, ajudando neste longo percurso desta unidade curricular pois sabia que poderia contar com qualquer profissional para me ajudar em qualquer questão, sempre disponíveis para ajudar.

A primeira fase, Integração e Planeamento, foi, como o nome indica, uma integração na entidade acolhedora e um planeamento de todo o estágio. Foi uma fase deveras importante pois permitiu que conhecesse melhor todo o ginásio, métodos de funcionamento, salas, material disponível, aulas de grupo, entre outros.

Numa segunda fase, Intervenção, foi os primeiros passos como interveniente dentro deste ginásio. No que remete à sala de cardiomusculação era onde eu pensava que me iria sentir mais à vontade pelo conhecimento dos exercícios, assim como dos seus critérios de êxito, mas, no início, houve alguma dificuldade em reparar em alguns erros técnicos observando os clientes. Lacuna esta foi melhorada devido a instruções e ajudas de outros instrutores que me permitiram que hoje seja capaz de observar muito melhor esse tipo de erros.

Na área das aulas de grupo, era onde eu me sentia menos confortável e mais desmotivado. Este sentimento alterou-se nesta fase, após um início de alguma dificuldade em interagir com os clientes devido a alguma timidez e insegurança, com a ajuda dos profissionais da área, acabei por melhorar imenso, corrigir esses erros que inicialmente tinha e acabei por ganhar gosto por essas aulas de grupo em que intervim. Creio que foi nesta área de intervenção a qual mais evolui, pois também acho que era onde estava mais aquém.

Na terceira e última área de intervenção, que é o treino personalizado, foi aquela que mais ansioso estava por observar e mais expectativas tinha, pois era a que me despertava mais interesse. Sentia-me muito motivado para começar a prescrever e a acompanhar outros indivíduos de forma autónoma pois após muitas observações de outros instrutores adquiri muitas aprendizagens e muitos conhecimentos nos primeiros meses de estágio. Mas, infelizmente, devido ao Covid-19 não me foi possível chegar ao acompanhamento personalizado autónomo pois no ginásio não me permitiam prescrever o treino aos clientes com esse tipo de serviço logo, por esse motivo, eles iriam oferecer aos sócios mais antigos do ginásio o serviço de Treino Personalizado em que iriam ser os estagiários a acompanhar e a prescrever.

Em suma, retiro imensa informação e aprendizagem ao longo de todo o estágio, foi deveras produtivo e enriquecedor. No geral consegui completar quase todos os objetivos propostos à exceção do treino personalizado autónomo pelo motivo acima referido. Mas, devido à pandemia, também se tornou possível a adequação a outros meios de treinos que não teriam sido possíveis experimentar em situações normais, portanto, tudo são novas aprendizagens e procuro tirar sempre o maior proveito e conhecimento de cada situação para estar bem enriquecido e preparado para solucionar vicissitudes que advenham.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Weineck J. Treinamento Ideal. 9th Ed. São Paulo: Manole, 2003.

ACSM (2018): ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th Edição.

Coburn J., Malek M. NSCA's Essentials of Personal Training. 2nd Ed. 2012.

Baechle T., Earle R. Essentials of Strength Training and Conditioning. 3th Ed. NSCA's, 2008.

Bompa T., Carnocchia L. Treinamento de Força Consciente, 2000.


Heyward V., Gibson A. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 7th Ed. Human Kinetics, 2014.

Bompa T., Pasquale M., Cornacchia L. Serious Strength Training. 3th Ed. Human Kinetics, 2013.


Ffitness Health Club – Modalidades. Consultado em: <https://www.ffitnesshealthclub.pt>

6 ANEXOS

	CONVENÇÃO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.05 Ano Letivo ____/____ 20
2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL		
Início: <u>25-09-2019</u> <small>C O M M A A A A</small>	Término: <u>16-06-2020</u> <small>C O M M A A A A</small>	Duração: <u>486</u> meses / horas
3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS		
<p>▶ Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidas as condições que existem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de segurança escolar.</p> <p>O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.</p> <p>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 Santas Profissionais (GESP).</p> <p>Durante o período do 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>▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</p> <p>▶ Regulamento de Estágio de Curso de Licenciatura em Desporto do IPG</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio de Licenciatura em Restauração e Catering do IPG</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio de Licenciatura em Gestão Hotelaria do IPG</p> <p>Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de Internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.</p>		
4. ASSINATURAS		
O(A) ESTUDANTE:		
Nome: <u>Duarte António Loureiro</u>	Assinatura: <u>Duarte Loureiro</u>	Data: <u>10/10/2019</u> <small>C O M M A A A A</small>
A ENTIDADE:		
Nome: <u>Santa Nsra Semente</u>	Assinatura: <u>DESAFIO DE CHARME, LDA.</u> <small>Santa Nsra Semente</small>	Data: <u>10/10/2019</u> <small>C O M M A A A A</small>
A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:		
Nome: _____	Assinatura: <u>ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO do IPG</u> <small>Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do IPG</small>	Data: <u>19/04/2019</u> <small>C O M M A A A A</small>

	CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO ANEXO E Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar (Desporto)	MODELO GESP.003 Anexo E
O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, 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).		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: <u>Atividade de Fitness</u> Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Bruno António Loureiro</u> N.º: <u>1700361</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Carolina Vitorino</u> Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Sónia Nascimento</u>		
2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS		
1) Os acima identificados DECLARAM: 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); 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; c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento: (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); d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos na Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização; e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento: (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projeto de Fim de Curso do IPG (RI-IPG.027).		
3. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>10/4/11/2019</u> Data <u>Bruno Loureiro</u> (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio <u>10/5/19/2019</u> Data <u>Carolina Vitorino</u> (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>13/04/2019</u> Data DESAPO DE GRIMME, LDA. A cargo de <u>Sónia Nascimento</u> (assinatura e cargo de entidade)

Anexo B – Plano de Estágio

	PLANO DE ESTÁGIO Licenciatura em Desporto (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)	MODELO GESP.018.02
<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estagiários cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p>		
<input type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: _____ <input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de Intervenção: <u>atletismo de fundo</u>		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante / Treinador(a) Estagiário(a):		
Nome: <u>Bruno António Loureiro</u>	N.º de estudante: <u>1900361</u>	
Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio:		
Nome: <u>Cordeira Julia Fátima Vila de Sá</u>	N.º de func.: <u>819</u>	
Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento:		
(Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou qual a partir do Grau II, no caso de Modalidade - Mixed Treino Desportivo)		
Nome: <u>Sérvio Alexandre Cabral Monteiro</u>	N.º de cédula profissional: <u>9456</u>	
2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO		
<p>Atuar competências a nível de intervenção em dimensão moral, ética, legal e psicológica. Aprofundar competências que me habilitem a uma intervenção de qualidade a nível profissional. Atualizar o conhecimento em todos os domínios para uma melhor intervenção. Refletir acerca da intervenção profissional e reajustar os procedimentos sempre que necessário.</p>		
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO		
<p>Realizar a análise física e presença de treino. Realizar a vigilância da sala (contato-fórmula) mantendo documentação e planear treinos e centros, a executar e organizar os parâmetros no domínio físico.</p>		
4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES		
1.ª fase: <u>Fase de Integração e Planeamento</u>	Início: <u>10/10/2019</u>	
2.ª fase: <u>Fase de Intervenção</u>	Início: <u>14/11/2019</u>	
3.ª fase: <u>Fase de Conclusão e avaliação</u>	Início: <u>20/05/2020</u>	
5. ASSINATURAS		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento
<u>10/11/2019</u> Data	_____ Data	<u>13/11/2019</u> Data
<u>Bruno Loureiro</u> (assinatura)	<u>Cordeira Julia de Sá</u> (assinatura)	<u>Sérvio Alexandre Cabral Monteiro</u> (assinatura e selo da Entidade)

Anexo C – Póster do Plano Individual de Estágio



Plano Individual de Estágio

Fitness Health Club - Viseu



INTRODUÇÃO

Estágio é uma atividade complementar ao ensino, cujo objetivo passa pela integração do aluno numa atividade profissional em contacto com atividades relacionadas a contexto, ficando sempre por junto a toda a atividade ao longo das aulas com a prática.

ENTIDADE ACOELHEDORA

O estágio vai ter lugar na cidade de Viseu, no ginásio Fitness Health Club. O Fitness Health Club, foi inaugurado em outubro de 2007 com o objetivo de oferecer serviços na área do fitness e bem-estar à população. Possui 1000 metros quadrados de espaço com uma área de 1000 metros quadrados que abrange todos os tipos de atividades.

Quanto aos recursos humanos do Fitness Health Club, tem 2 pessoas encarregadas da gestão, 1 pessoa no departamento administrativo, 1 pessoa na direção técnica, 1 pessoa no departamento de marketing, 6 pessoas na atendimento ao cliente e 20 instrutores profissionais.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

- Aplicar os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo da licenciatura;
- Melhorar competências que possibilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Avaliar o nível de conhecimento nas áreas de investigação, de aconselhamento científico, técnico e pedagógico;
- Melhorar competências técnicas, sociais e profissionais;
- Realizar intervenções sobre a intervenção profissional e melhorar posicionamento sempre que necessário.

Objetivos Específicos

Áreas de grupo

- Observar e participar nas aulas de grupo de Cycling e HIIT;
- Colaborar por grupos a fase de avaliação funcional e a fase de retorno à rotina;
- Aplicar conteúdos adquiridos ao longo da licenciatura nas atividades curriculares relativas a atividades de academia de grupo;
- Dar feedback regularmente, competências e passar a uma intervenção autónoma.

Atas de acompanhamento

- Observar e emitir feedback relativo ao desempenho técnico dos utilizadores do ginásio;
- Ser capaz de efetuar correções posturas técnicas nos membros inferiores;
- Colaborar com colegas e licenciandos de forma a manter a organização e gestão adequada do espaço.

Treino Personalizado

- Realizar acompanhamento individualizado a clientes;
- Realizar avaliações e treinos físicos com vista à prescrição específica e adaptada a cada caso, tendo em conta as instruções recebidas.



ÁREAS DE INTERVENÇÃO



FASES DO ESTÁGIO

PLANEAMENTO E CALENDARIZAÇÃO

- Duração de 400 horas;
- Início do estágio no dia 09/10/2018 e a acabar no dia 07/07/2019;
- Dias destinados à realização do estágio são a quarta-feira e quinta-feira.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este estágio pretende-se por um lado e reforçar todo o conhecimento adquirido ao longo do curso, em todas as áreas de intervenção, neste sentido espera-se melhorar o nível de todas as áreas de grupo para saber que é onde estão os seus pontos fortes e onde estão os pontos fracos e assim melhorar e reforçar a maior de informação possível de modo a esquecer tudo a nível de aprendizagem ao nível de saber de execução e de prescrição de treino.

Terá uma visão na parte do treino personalizado pois é a área que mais me agrada e pelo qual estou mais interessado no seguir.



Livraria em Diálogo - 27 anos | Unidade Curricular - Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar | Ano Lectivo - 2018/2019 | Docente Orientador - Carolina Vila-Chã | Docente - Bruno Correia, Nº. 1700/201

Anexo D – Exemplo Ficha Observação

ATIVIDADE	N.º DE Clientes	NÍVEL DOS ALUNOS	INSTITUIÇÃO	MATERIAL UTILIZADO	DIA E HORA	PROFESSOR
Cycling	5 clientes	Médio	Fitness Health Club	Bicicleta Estática	23/10/2019	Rute Pacheco

Comportamento Inicial					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Cumprimentar o/os cliente/s no início da sessão	X				
Apresentação do conteúdo da aula (contexto e objetivos) no início	X				
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)			X		
Confiança e segurança durante o ensino	X				
Os exercícios estão adaptados ao nível do cliente	X			Cada cliente regula a carga à sua maneira	
A resposta da intensidade de treino é controlada (FC)	X				
Os exercícios são adaptados ao tipo de treino e objetivos do cliente		X			
A prescrição tem continuidade (com a sessão anterior, periodização)		X			
Comunicação com os Clientes					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Comunicação de forma clara e precisa	X				

Comunicação com lógica sequencial e com ênfase nos aspetos essenciais	X				
Utilização de volume da voz adequado ao espaço e sons existentes no espaço	X				
Utilização de tom de voz agradável e perceptível	X				
Utilização de linguagem apropriada ao nível de compreensão do/a/s 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/a/s cliente/s	X				

Posicionamento Instrutor/ Cliente					
ELEMENTOS A OBSERVAR	Sim	Não	Não Observado	COMENTÁRIOS	SUGESTÕES DE APERFEIÇOAMENTO
Colocação adequada do/a/s clientes/s na sala	X				
Disposição adequada do instrutor em relação ao/a/s clientes/s	X				
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		
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			Não coloca em perigo	
Correção da Postura Corporal	X			Uso de feedbacks corretivos	
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				
Promove o diálogo no final da sessão para retirar dúvidas.		X			

Análise/reflexão crítica da sessão:
 A aula teve poucos clientes.
 A instrutora procurou manter a aula animada e divertida.
 Em alguns momentos a aula tornou-se um pouco aborrecida, devido à falta de feedback e excesso de "silêncio" da instrutora.
 Gostei da aula e aprendi algumas coisas.

Fim do documento ■

Anexo E – Exemplo Plano de Aula de Hiffit



Estágio Fitness Health Club
3º ano Licenciatura em Desporto

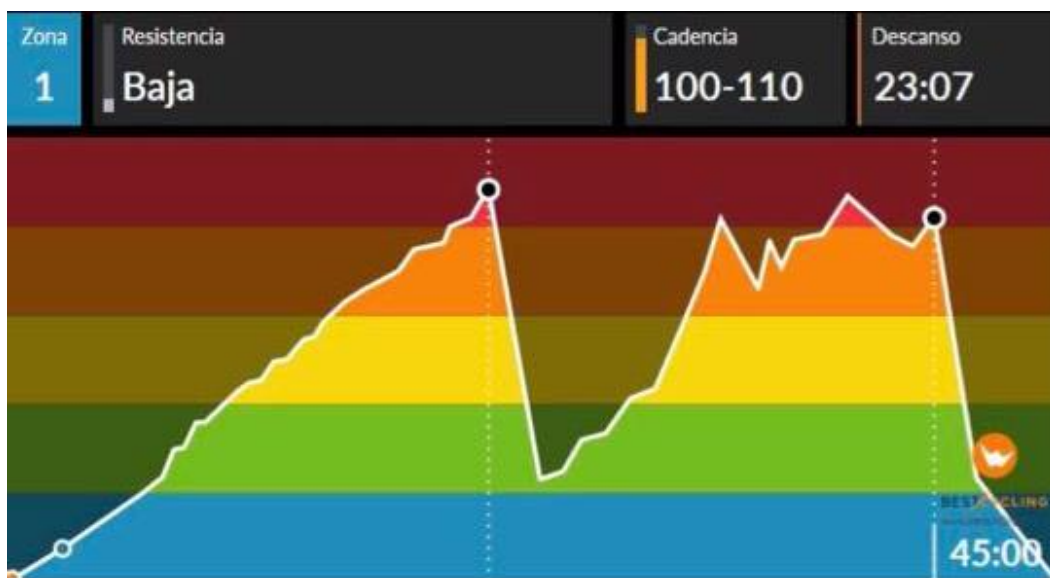
Instrutor: João Gouveia
2019/2020

Discente: Bruno Couceiro
Data: 23/01/2020

Aula de: Hiffit

Exercícios	Tempo	Música	Observações
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Agachamento ➤ Mountain Climbers ➤ Push-up ➤ Corrida ➤ Agachamento ➤ Mountain Climbers ➤ Push-up ➤ Corrida 	30s 30s 30s 30s 30s 30s 30s 30s	Aleatória	Aquecimento
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 5 cal Air Bike ➤ 5 push-ups ➤ 5 KB Squat ➤ Máx. de Burpees 	1 min.	Aleatória	Num minuto tem de fazer, 5 cal na Air Bike, 5 push-ups, 5 KB Squat e no fim, fazer o máximo de burpees até ao fim de um minuto. Tem que contar os burpees e ir acumulando. Acaba quando metade dos praticantes chegarem aos 40 burpees.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Switch Climb Descanso ➤ Butterfly Sit-ups Descanso ➤ "V" Sit-ups Descanso ➤ Air Jumping Jack Descanso 	20s 10s 20s 10s 20s 10s 20s 10s	Aleatória	Treino Tabata em que se realiza o mesmo exercício durante 20 segundos seguidos com 10 segundos de Descanso entre exercícios. 3 séries

Anexo F – Exemplo Plano de Aula de Cycling



Anexo G – Ficha de Avaliação Inicial



DADOS:

Nº SÓCIO

PROFESSOR



ATIVIDADE PROFISSIONAL:

ATIVO SEDENTÁRIO

PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA?

SIM NÃO

QUAL?

AValiação INICIAL

ANAMNESE

	SIM	NÃO	
PATOLOGIAS CARDÍACAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
HISTÓRICO FAMILIAR DC	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
HIPERTENSÃO ARTERIAL	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
PATOLOGIAS RESPIRATÓRIAS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
PATOLOGIAS ARTICULARES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
DIABETES	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
COLESTEROL (>200mg/dl)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
FUMADOR	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

OBJETIVO ATÉ QUANDO

DATA _____

ALTURA _____

PESO CORPORAL _____

% MASSA GORDA _____

MASSA MAGRA (KG) _____

IMC _____

IDADE METABÓLICA _____

GORDURA VISCERAL _____

PRESSÃO ARTERIAL (MMHg) _____

FC-REP. _____

PERÍMETRO ANCA _____

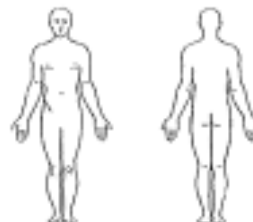
PERÍMETRO CINTURA _____

PERÍMETRO PEITORAL _____

PERÍMETRO COXA DE _____

PERÍMETRO BÍCEPE _____

PERÍMETRO GÊMEOS _____



ANTROPOMETRIA

LINHA TEMPO



SEGUNDA TERÇA QUARTA QUINTA SEXTA SÁBADO DOMINGO TEMPO



PLANEAMENTO:



MACROCICLO | MESOCICLO | MICROCICLO

PLANEAMENTO	ADAPTAÇÃO GERAL	ADAPTAÇÃO ESPECÍFICA	TRANSFORMAÇÃO
	___ Semanas	___ Semanas	___ a ___ Semanas

SESSÃO DE TREINO	EXERCÍCIO	CARGA	SÉRIES	REPS	OBSERVAÇÕES

OBSERVAÇÕES

Anexo H – Ficha de Avaliação Postural Estática



DADOS:

NOME

IDADE

PROFISSÃO



ATIVIDADE PROFISSIONAL:

ATIVO SEDENTÁRIO

PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA?

SIM NÃO

QUAL?

AVALIAÇÃO POSTURAL ESTÁTICA

FRONTAL

SAGITAL

POSTERIOR



ANÁLISE

<p>CABEÇA:</p> <p>Alinhada <input type="radio"/></p> <p>Inc. Dir. <input type="radio"/></p> <p>Inc. Esq. <input type="radio"/></p> <p>Rotção Dir. <input type="radio"/></p> <p>Rotção Esq. <input type="radio"/></p>	<p>CINTURA ESCAPULAR:</p> <p>Alinhada <input type="radio"/></p> <p>Esq. Elevada <input type="radio"/></p> <p>Dir. Elevada <input type="radio"/></p> <p>Rotção Dir. <input type="radio"/></p> <p>Rotção Esq. <input type="radio"/></p>	<p>JOELHO:</p> <p>Flex. <input type="radio"/></p> <p>Hiperextens. <input type="radio"/></p> <p>Alinhado <input type="radio"/></p> <p>ANCA:</p> <p>Retroversão <input type="radio"/></p> <p>Anteversão <input type="radio"/></p> <p>Alinhado <input type="radio"/></p> <p>COLUNA:</p> <p>Sínd. Cruz. Sup. <input type="radio"/></p> <p>Sínd. Cruz. Inf. <input type="radio"/></p>	<p>CABEÇA:</p> <p>Alinhada <input type="radio"/></p> <p>Retropulsão <input type="radio"/></p> <p>Antropulsão <input type="radio"/></p> <p>Anteropulsão Acentuada <input type="radio"/></p> <p>CINTURA ESCAPULAR:</p> <p>Alinhada <input type="radio"/></p> <p>Posteriorizada <input type="radio"/></p> <p>Anteriorizada <input type="radio"/></p> <p>Anteropulsão Acentuada <input type="radio"/></p>	<p>CINT. ESCAPULAR:</p> <p>Alinhada <input type="radio"/></p> <p>Inc. Dir. <input type="radio"/></p> <p>Inc. Esq. <input type="radio"/></p> <p>Rotção Dir. <input type="radio"/></p> <p>Rotção Esq. <input type="radio"/></p> <p>COLUNA:</p> <p>Curvatura "C" <input type="radio"/></p> <p>Curvatura "S" <input type="radio"/></p> <p>Alinhada <input type="radio"/></p>	<p>CINT. PÉLVICA:</p> <p>Alinhada <input type="radio"/></p> <p>Inc. Dir. <input type="radio"/></p> <p>Inc. Esq. <input type="radio"/></p> <p>Rotção Dir. <input type="radio"/></p> <p>Rotção Esq. <input type="radio"/></p> <p>PÉ:</p> <p>Pronado <input type="radio"/></p> <p>Supinado <input type="radio"/></p> <p>Neutro <input type="radio"/></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FORTALECER:

ALONGAR:

Anexo I – Ficha de Avaliação Postural Dinâmica



DADOS:



AVALIAÇÃO POSTURAL DINÂMICA

PUSH-UP

SAGITAL



ANÁLISE

<p>COMPLEXO</p> <p>LOMBO-PÉLVICO:</p> <p>Normal <input type="checkbox"/></p> <p>Hiperflexão <input type="checkbox"/></p> <p>Hiperextensão <input type="checkbox"/></p>	<p>OMBRO:</p> <p>Normal <input type="checkbox"/></p> <p>Elétr. Ombros <input type="checkbox"/></p> <p>Complexo ombros <input type="checkbox"/></p>	<p>COLUNA</p> <p>CERVICAL:</p> <p>Normal <input type="checkbox"/></p> <p>Hiperextensão <input type="checkbox"/></p> <p>Flexão Cervical <input type="checkbox"/></p>	<p>OBS:</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------

FORTALECER

ALONGAR

OBS:



DADOS:

NOME

IDADE

PROFISSÃO



ATIVIDADE PROFISSIONAL:

ATIVO SEDENTÁRIO

PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA?

SIM NÃO

QUAL?

AVALIAÇÃO POSTURAL DINÂMICA

OVERHEAD SQUAT

FRONTAL



SAGITAL



POSTERIOR



PIÉ	JOELHO:
Normal <input type="radio"/>	Normal <input type="radio"/>
Paralelo <input type="radio"/>	Valgo <input type="radio"/>
Cono <input type="radio"/>	Varo <input type="radio"/>

COMPLEXO	OMBO:
LOMBO-PÉLVICO:	Normal <input type="radio"/>
Normal <input type="radio"/>	Est. Despo. Ombalho <input type="radio"/>
Flexão Tronco <input type="radio"/>	
Hiperflexão <input type="radio"/>	
Hipoflexão <input type="radio"/>	

PIÉ:	COMPLEXO
Normal <input type="radio"/>	LOMBO-PÉLVICO:
Planilhato <input type="radio"/>	Normal <input type="radio"/>
Elev. Calcâneo <input type="radio"/>	Inc. Lateral <input type="radio"/>

ANÁLISE

SINGLE LEG SQUAT

FRONTAL



JOELHO:	COMPLEXO	TRONCO:
Normal <input type="radio"/>	LOMBO-PÉLVICO:	Normal <input type="radio"/>
Valgo <input type="radio"/>	Normal <input type="radio"/>	Depressão da Anca <input type="radio"/>
Varo <input type="radio"/>	Inc. Lateral <input type="radio"/>	Rot. Ext. Anca <input type="radio"/>
		Rot. Int. Anca <input type="radio"/>

OBS:

Anexo J – Exemplo de um plano de treino

ICOACH FITNESS
FITNESS SOLUTIONS

UNIDADE DE TREINO

Nº SÓCIO [REDACTED] 09/12/2019

OBJETIVO Reed. postural

PROFESSOR Tania Martins

12/12 antecipação
17/12

10/12

EXERCÍCIO	CARGA	SÉRIES	REPS
Rolo e trab. pes			
Apachalo no banco 75°			
Habil. com elástico / trab. escapulas			
Habil. com elástico / pelvica			
11. Ab. 10			
12. Ab. 10			
13. Ab. 10			
Ext. bac. uni. (gluteo)			
15. Ponte gluteos alt. unilateral 3x15			
Alonga / os			

SESSÃO Nº 21/ASS. [Signature]

12/12

EXERCÍCIO	CARGA	SÉRIES	REPS
Rolo e trab. pes			
Apachalo no banco 70°			
Habil. com elástico / trab. escapulas			
Habil. com elástico / pelvica e apoio dta			
11. Ab. 10			
12. Ab. 10			
13. Ab. 10			
Ext. bac. uni. (gluteo)			
15. Ponte gluteos alt. 3x30			
Alonga / os			

SESSÃO Nº 22/ASS. [Signature]

12/12

EXERCÍCIO	CARGA	SÉRIES	REPS
Rolo e trab. pes			
Apachalo no banco 70°			
Habil. com elástico / trab. escapulas			
Habil. com elástico / pelvica e apoio dta			
11. Ab. 10			
12. Ab. 10			
13. Ab. 10			
Ext. bac. uni. (gluteo)			
15. Ponte gluteos alt. 3x30			
Alonga / os			

SESSÃO Nº 23/ASS. [Signature]

13/12

EXERCÍCIO	CARGA	SÉRIES	REPS
Rolo e trab. pes			
Apachalo no banco 70°			
Habil. com elástico / trab. escapulas			
Habil. com elástico / pelvica e apoio dta			
11. Ab. 10			
12. Ab. 10			
13. Ab. 10			
Ext. bac. uni. (gluteo)			
15. Ponte gluteos alt. 3x30			
Alonga / os			

SESSÃO Nº 24/ASS. [Signature]

13/01

EXERCÍCIO	CARGA	SÉRIES	REPS
Tabela essencial de alongamento e descompressão da zona lombar			
cliente recebeu limpeza de janelas e piso			
plano de trabalho apresentado de obra Lombar			

SESSÃO Nº 25/ASS. [Signature]

16/01

EXERCÍCIO	CARGA	SÉRIES	REPS
Rolo e trab. pes			
Apachalo no banco			
Habil. com elástico / trab. escapulas e apoio dta			
Habil. com elástico / pelvica e apoio dta			
11. Ab. 10			
12. Ab. 10			
13. Ab. 10			
Ext. bac. uni. (gluteo)			
15. Ponte gluteos alt. 3x30			
Alonga / os			

SESSÃO Nº 26/ASS. [Signature]

21/01

EXERCÍCIO	CARGA	SÉRIES	REPS
Rolo e trab. pes			
Apachalo no banco			
Habil. com elástico / trab. escapulas e apoio dta			
Habil. com elástico / pelvica e apoio dta			
11. Ab. 10			
12. Ab. 10			
13. Ab. 10			
Ext. bac. uni. (gluteo)			
15. Ponte gluteos alt. 3x30			
Alonga / os			

SESSÃO Nº 27/ASS. [Signature]