



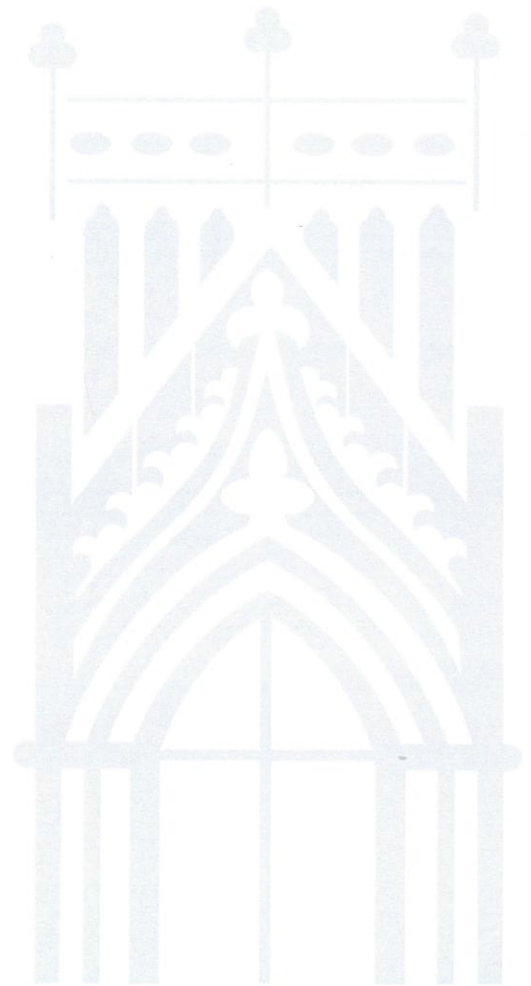
IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Maria Miguel Costa Monteiro

julho | 2020





Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Maria Miguel Costa Monteiro

Julho 2020



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

IPGym

Este relatório surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do 3ºano da Licenciatura em Desporto em *menor* Exercício Físico e Bem-estar, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, como requisito para obtenção do grau de Licenciatura em Desporto – *Menor* Exercício Físico e Bem-estar.

Estagiária: Maria Miguel Costa Monteiro

Coordenadora de Estágio: Profª Doutora Carolina Vila-Chã

Tutora de Estágio: Profª Especialista Bernardete Jorge

Ficha de Identificação

Entidade formadora

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

Diretor da ESECD: Professor Rui Formoso

Curso: Licenciatura em Desporto, *menor* exercício e Bem-Estar

Diretor de curso: Prof. Doutor Pedro Esteves

Coordenador de estágio: Prof.^a Doutora Carolina Vila-Chã

Discente: Maria Miguel Costa Monteiro

Nº de aluno: 1700673

Entidade Acolhedora

Programa IPGym (Instituto Politécnico da Guarda)

Morada: Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, nº50, 6300 – 559 Guarda

Telefone: 271 220 135

Tutor de Estágio: Prof.^a Especialista Bernardete Jorge

Habilitações Académicas do Tutor: Especialista em Ciências do Desporto - Desportos de Academia

Nº da cédula profissional: 21971

Duração do Estágio: 420 horas

Data de Início: 23 de setembro 2019

Data de fim: 1 de julho 2020

Agradecimentos

Nesta etapa os agradecimentos são para aqueles mais nos ajudaram a completar esta fase, os meus sinceros agradecimentos:

À Professora Carolina Vila-Chã que, como coordenadora de estágio, sempre se demonstrou disponível para qualquer esclarecimento de dúvidas, pelas suas orientações e por toda a informação facultada ao longo de todo o processo de estágio, quer direta ou indiretamente.

Ao meu tutor de estágio, Professora Bernardete Jorge, pelo auxílio permanente, preocupação para que todas as aulas fossem realizadas com o máximo de rigor durante todo este período. E principalmente pela confiança depositada em mim quando me introduziu, desde cedo, na lecionação das aulas de grupo.

A todos os meus colegas estagiários que sempre se demonstraram disponíveis, sempre proporcionaram um bom ambiente o que facilitou muito a minha passagem e uma motivação ainda maior.

Resumo

A realização deste relatório teve como principal objetivo retratar todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio curricular em Exercício Físico e Bem-Estar do curso de Licenciatura em Desporto.

O local de estágio escolhido foi o projeto IPGym, situado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). A realização do estágio teve um total de 420 horas e foram desenvolvidas várias tarefas como, lecionar aulas de grupo, prescrever e planejar exercício físico, orientar e acompanhar as sessões de treino realizados na sala de exercício, planejar e ministrar aulas de grupo, bem como acompanhar do projeto guarda+65.

Assim, neste relatório descreve o local de estágio, as atividades realizadas, o seu funcionamento, bem como a metodologia seguida na avaliação, planeamento e implementação das mesmas.

Índice Geral

Ficha de Identificação	i
Agradecimentos.....	ii
Resumo.....	iii
Índice de Abreviaturas	viii
Introdução	1
1.Caracterização e análise da entidade acolhedora	2
1.1 Entidade acolhedora	3
1.2 Recursos humanos	3
1.3 Recursos Físicos	4
1.4 Modalidades	7
1.5 Horário de funcionamento	8
2. Objetivos e Planeamento de Estágio	9
2.1 Objetivos	10
2.1.1 Objetivos Gerais	10
2.1.2 Objetivos específicos – sala de exercício.....	10
2.1.3 objetivos específicos -sala de grupo.....	10
2.2 Fase de intervenção	11
2.3 Horário	12
2.4 Calendarização anual e carga horária do estágio	13
3. Atividades Desenvolvidas	15
3.1 Aulas de grupo	16
3.1.1 <i>step</i>	17
3.1.2 sfx core	18

3.1.3 <i>zumba</i>	19
3.1.4 Sala de exercício	20
3.2 Treino Personalizado - Estudos de caso	21
3.2.1. Avaliações Inicial e avaliação da aptidão física	22
3.2.2 Estudo de caso 2.....	25
3.2.3 Estudo de caso 3.....	26
3.3 Atividades virtuais	28
3.4 Atividade de Promoção	29
3.5 Eventos Formativos	30
3.6 Atividade curriculares	31
4. Reflexão Final	33
5. Bibliografia	34
ANEXOS	35

Índice de tabelas

TABELA 1 MODALIDADES DISPONÍVEIS NO IPGYM E RESPETIVA DESCRIÇÃO	7
TABELA 2 HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO IPGYM	8
TABELA 3 HORÁRIO DO ESTAGIÁRIO	12
TABELA 4 TABELA ANUAL DE ESTÁGIO (ATÉ JANEIRO)	13
TABELA 5 CARGA HORÁRIA PEÉ-COVID	14
TABELA 6 CARGA HORÁRIA FASE COVID	14
TABELA 7 NÚMERO DE AULAS DE GRUPO LECIONADAS PRESENCIALMENTE	16
TABELA 8 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E DA COMPOSIÇÃO CORPORAL 6-11-2019	23
TABELA 9 COMPARAÇÃO DE RESULTADOS ENTRE 31-3-2020 E 27-5-2020	24
TABELA 10 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E DA COMPOSIÇÃO CORPORAL 13-11-2019	25
TABELA 11 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E DA COMPOSIÇÃO CORPORAL 26-11-2019	26
TABELA 12 COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS ENTRE 26-11-2019 E 29-5-2020	27

Índice de figuras

FIGURA 1 ORGANIGRAMA DOS RECURSOS HUMANOS DO IPGYM	3
FIGURA 2 SALA DE EXERCÍCIO- ZONA DE CÁRDIO	4
FIGURA 3 SALA DE EXERCÍCIO	4
FIGURA 4 ÁREA AULA DE <i>CYCLING</i>	5
FIGURA 5 GABINETE ESTAGIÁRIOS	5
FIGURA 6 SALA DE DANÇA	5
FIGURA 7 SALA DE FITNESS	5
FIGURA 8 LABORATÓRIO DE FISIOLOGIA DO ESFORÇO, DE BIOMECÂNICA E CONTROLO MOTOR	6
FIGURA 9 GABINETE DE AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA	6
FIGURA 10 AULAS DE GRUPO DISPONÍVEIS DURANTE O ANO LETIVO	17
FIGURA 11 AULAS DE GRUPO DISPONÍVEIS DURANTE O ANO LETIVO	17
FIGURA 12 AULA DE GRUPO- <i>ZUMBA</i>	19
FIGURA 13 VÍDEO 40 MINUTOS- CIRCUITO	28
FIGURA 14 VÍDEO 30 MINUTOS- AULA <i>ZUMBA</i>	28
FIGURA 15 FESTIVAL DA CIÊNCIA VIVA	31
FIGURA 16 DIA DO AMBIENTE	32
FIGURA 17 PROJETO DE SENSIBILIZAÇÃO AOS JOVENS	32

Índice de Abreviaturas

GFUC- Guia de funcionamento da unidade curricular

LABMOV – Laboratório de Avaliação do Rendimento Desportivo, Exercício Físico e Saúde

IMC – Índice de Massa Corporal

RM- Repetição máxima

Introdução

A unidade curricular em Exercício Físico e Bem-Estar integrada no estágio apresenta-se como uma fase importante na licenciatura, com o objetivo de consolidar e colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos 3 anos.

O estágio curricular em Exercício Físico e Bem-Estar decorreu no IPGym, situado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto no Instituto Politécnico da Guarda. Optei por estagiar neste local, pois considerei que seria um estágio bastante enriquecedor pela abordagem mais prática e imediata nas atividades a realizar no IPGym, sendo alcançadas competências tanto em aulas de grupo como em atividades de sala de exercício.

Olhando para a atualidade, a procura de atividade física é cada vez maior por parte da população em geral, existindo, por outro lado uma exigência no que diz respeito tanto à qualidade como à qualificação dos profissionais nesta área. Procuro, assim, através da área de aulas de grupo, uma dinâmica mais interativa reforçando positivamente a procura do cliente pela sua forma física.

1. Caracterização e análise da entidade acolhedora

1.1 Entidade acolhedora

O IPGym é um programa de atividade física, inserido no Laboratório de Rendimento do Desporto, Exercício Físico e Saúde (LABMOV) da ESECD. O IPGYM está aberto a todo e qualquer indivíduo que queira e tenha interesse em realizar atividade física.

O IPGym colabora também programa Guarda +65 da Câmara Municipal da Guarda, cujo objetivo é combater o sedentarismo e promover a aptidão física em pessoas com idade igual ou mais de 65 anos.

1.2 Recursos humanos

Os recursos humanos disponíveis no IPGYM consistem na diretora técnica Natalina Casanova, Professora Natalina Casanova, a Professora Bernardete Jorge, a funcionária Cristina Alves e os estagiários do 3º ano da licenciatura como mostra na figura 1.

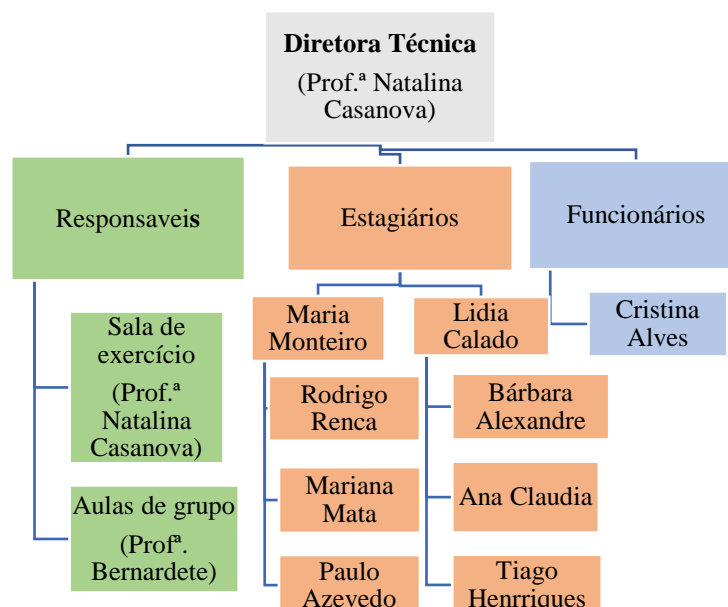


FIGURA 1 ORGANIGRAMA DOS RECURSOS HUMANOS DO IPGYM

1.3 Recursos Físicos

O IPGym pode usufruir das diversas instalações da ESECD para o desenvolvimento das suas atividades.

Uma sala de exercício, composta por uma várias zonas:

- zona de cárdio, onde se encontram 4 bicicletas estacionárias, 2 passadeiras, 2 remos ergómetros e 2 *stepers* (Fig. 2);
- zona de treino funcional, onde se pode realizar exercícios com base nos padrões de movimento, usufruindo de diversos materiais como, *bosus*, *kettebells* entre outros (Fig. 3);
- uma área reservada à modalidade de *cycling*, com 16 bicicletas estacionárias (Fig. 4);
- um pequeno gabinete para os estagiários (Fig 5), local onde estes planeiam as aulas e planos de treino para os utentes do IPGym



FIGURA 2 SALA DE EXERCÍCIO- ZONA DE CÁRDIO



FIGURA 3 SALA DE EXERCÍCIO



FIGURA 4 ÁREA AULA DE CYCLING

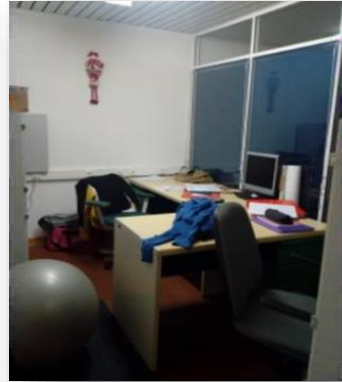


FIGURA 5 GABINETE ESTAGIÁRIOS

AS aulas de grupo podem ser ministradas em vários espaços, nomeadamente:

- Uma sala de dança que se situa no piso 1 (Fig. 6) e uma sala de fitness que está situada no piso 0 (Fig. 7), ambas são utilizadas para a realização das aulas de grupo.



FIGURA 6 SALA DE DANÇA



FIGURA 7 SALA DE FITNESS

O IPGY pode ainda usufruir das instalações do LABMOV, tais como o laboratório de Fisiologia do Esforço, de Biomecânica e Controlo Motor e do gabinete de avaliação da aptidão física (Figs 8 e 9). Nestes espaços realizavam-se as avaliações da aptidão física dos clientes do IPGym.



FIGURA 8 LABORATÓRIO DE FISIOLOGIA DO ESFORÇO, DE BIOMECÂNICA E CONTROLO MOTOR



FIGURA 9 GABINETE DE AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA

1.4 Modalidades

O programa IPGym disponibiliza aos seus clientes um variado número de atividades disponíveis nomeadamente, *step*, *zumba*, *circuito*, *GAP*, *Pilates*, *Recharge*, *stretching*. E atividade de sala de exercício.

Na tabela 1, descreve-se de forma resumida cada uma das modalidades de grupo desenvolvidas pelo IPGym.

TABELA 1 MODALIDADES DISPONÍVEIS NO IPGYM E RESPECTIVA DESCRIÇÃO

<u>Step</u>	O principal objetivo desta modalidade é melhorar a função cardiorrespiratória
<u>Zumba</u>	Tem como principal objetivo melhorar a função cardiorrespiratória, através de movimentos coreografados
<u>Circuito</u>	Treino de alta intensidade com o objetivo de melhorar a condição física na sua generalidade.
<u>GAP</u>	Esta modalidade tem como objetivo tonificar e melhorar a resistência dos glúteos, parede abdominal e músculos das coxas e pernas. Duração 30 minutos
<u>Cycling</u>	Principal objetivo melhorar a função cardiorrespiratória, ocorrem mudanças de intensidade, simulando subidas e descidas. Aula com duração de 45 min
<u>Pilates</u>	Tem como principal objetivo melhorar a flexibilidade, postura e coordenação dos movimentos com a respiração. Aula com duração de 45 minutos
<u>Recharge</u>	Oferece através da fluidez dos movimentos, flexibilidade, respiração e correção postural.
<u>Stretching</u>	Tem como principal objetivo alongar todos os grupos musculares combinando uma aula com um treino. Aula com duração de 30 minutos
<u>Dumbells</u>	Aula essencialmente dirigida para a melhoria da resistência e força muscular, Aula com duração de 45 min

1.5 Horário de funcionamento

O IPGym disponibiliza as suas instalações maioritariamente à comunidade estudantil, funcionários e docentes da instituição, bem como qualquer pessoa externa à mesma no seguinte horário, presente na tabela 2

TABELA 2 HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO IPGYM

Dia da semana	Horário de funcionamento
Segunda-feira a sexta-feira	9:00h às 20:00h

É possível usufruir de aulas de grupo das 18h às 20h de segunda a sexta-feira. No âmbito do programa Guarda+ 65, numa colaboração entre a camara municipal da Guarda e o IPGym é disponibilizado um acompanhamento à população mais idosa de atividade física todas as terças e quintas-feiras das 9h às 13h.

2. Objetivos e Planeamento de Estágio

2.1 Objetivos

Inicialmente foram estabelecidos objetivos a alcançar ao longo do estágio descrevem-se de seguida os objetivos gerais e específicos.

2.1.1 Objetivos Gerais

- Aperfeiçoar competências que correspondem às exigências colocadas pela realidade de intervenção;
- Aprofundar e aperfeiçoar a intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimento em que o apoio para uma intervenção seja mais qualificado;
- Considerar criticamente a intervenção profissional e ponderar reajustar sempre que possível;

2.1.2 Objetivos específicos – sala de exercício

- Acompanhar os clientes, intervindo quando estes estão a realizar o exercício e em prescrever o mesmo;
- Apresentar autonomia e boa postura dentro da sala de exercício;
- Saber avaliar, planear, prescrever exercício físico para qualquer cliente;

2.1.3 objetivos específicos -sala de grupo

- Saber atuar quando o cliente não consegue realizar um exercício;
- Aprender a Planificar aulas de grupo;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos até á data, em prática;

2.2 Fase de intervenção

As fases de intervenção no estágio têm de estar planeadas e realizadas com base nos objetivos gerais e específicos para que sejam alcançados.

1º fase – Integração e planeamento 23/09/2019 – 07/10/2019

Nesta fase o principal objetivo foi a interação com os colegas, com o espaço, com os funcionários e com os profissionais da entidade acolhedora. Neste ponto ficou planeado no decorrer de todo o estágio a realização de reuniões tendo como base assuntos importantes para o início do estágio, como a função de cada um e o respetivo horário de cada estagiário deveria de cumprir.

2ª Fase: Intervenção – 07/10/2019-13/03/2020

Esta segunda fase decorreria durante todo o ano letivo e seria a fase mais longa e completa do estágio. Nesta estava planeado a observação de aulas de grupo e sessões de treino. Estava proposto a realização de todas as aulas de forma autónoma, a colaboração dos estagiários para a promoção do IPG em eventos como a 13ª edição da Qualifica- Feira de Educação, Formação, Juventude e Emprego na Exponor na cidade do Porto, assim como a Futuralia a maior feira de educação e formação em Lisboa. Durante a pandemia foi planeado na área da sala de exercício acompanhar os estudos de caso através de qualquer plataforma virtual, sendo que na área de aulas de grupo ficou definido a criação de uma plataforma onde as aulas pudessem ser lecionadas em formato de vídeo.

3ª Fase: conclusão e avaliação – 22/07/2020

Fase de avaliar os objetivos conforme os definidos e os atingidos por mim, assim como a pertinência das metodologias e recursos utilizados, por seguinte será entregue o relatório de estágio.

2.3 Horário

Conforme o regulamento e posteriormente às reuniões com o tutor de estágio concluiu-se que cada estagiário deve estar presente 12h por semana no local de estágio como está presente na tabela 3.

TABELA 3 HORÁRIO DO ESTAGIÁRIO

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18:00 – 20:00		15:00 - 16:00	9:00 – 11:00	
-	18:00 – 19:00	16:00 – 18:00	16:00 – 17:00	
-	19:00 - 20:00	18:00 – 20:00	18:00 – 20:00	-
Aula de Grupo		Programa +65	Sala de Ginásio	

Desde o princípio o envolvimento nas aulas de grupo foi muito maior, seguindo este horário, inicialmente os primeiros 15 dias de envolvimento nas atividades foram utilizado em grande parte para desenvolvimento e aprendizagem de aulas de grupo. Deste modo realizava uma carga horaria de 6 horas de sala de exercício, 5 de aulas de grupo e 2 de acompanhamento no programa +65.

2.4 Calendarização anual e carga horária do estágio

Inicialmente foi acordado com o tutor de estágio um planeamento de observação de aulas de grupo. Foram feitas duas observações por semana tanto de aulas de grupo como se sala de exercício entre outubro e janeiro fazendo um total de 10 observações em cada uma.

TABELA 4 TABELA ANUAL DE ESTÁGIO (ATÉ JANEIRO)

	setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro
1	Dom	Ter	Sex	Dom	Qua
2	Seg	Qua	Sáb	Seg	Qui
3	Ter	Qui	Dom	Ter	Sex
4	Qua	Sex	Seg	Qua	Sáb
5	Qui	Sáb	Ter	Qui	Dom
6	Sex	Dom	Qua	Sex	Seg
7	Sáb	Seg	Qui	Sáb	Ter
8	Dom	Ter	Sex	Dom	Qua
9	Seg	Qua	Sáb	Seg	Qui
10	Ter	Qui	Dom	Ter	Sex
11	Qua	Sex	Seg	Qua	Sáb
12	Qui	Sáb	Ter	Qui	Dom
13	Sex	Dom	Qua	Sex	Seg
14	Sáb	Seg	Qui	Sáb	Ter
15	Dom	Ter	Sex	Dom	Qua
16	Seg	Qua	Sáb	Seg	Qui
17	Ter	Qui	Dom	Ter	Sex
18	Qua	Sex	Seg	Qua	Sáb
19	Qui	Sáb	Ter	Qui	Dom
20	Sex	Dom	Qua	Sex	Seg
21	Sáb	Seg	Qui	Sáb	Ter
22	Dom	Ter	Sex	Dom	Qua
23	Seg	Qua	Sáb	Seg	Qui
24	Ter	Qui	Dom	Ter	Sex
25	Qua	Sex	Seg	Qua	Sáb
26	Qui	Sáb	Ter	Qui	Dom
27	Sex	Dom	Qua	Sex	Seg
28	Sáb	Seg	Qui	Sáb	Ter
29	Dom	Ter	Sex	Dom	Qua
30	Seg	Qua	Sáb	Seg	Qui
31		Qui		Ter	Sex

Aulas de grupo

Sala de exercício

Semana aberta

Interrupção letiva

Feriado

No mês de outubro e novembro realizei 4 observações tanto na sala de exercício como em aulas de grupo nos respetivos meses, já em dezembro e janeiro apenas conclui uma observação em cada uma. Na tabela 4 está descrito o meu plano anual de estágio.

Devido à atual pandemia mundial, toda a minha carga horária teve de ser adaptada como está presente nas tabelas 5 e 6. Com o confinamento obrigatório a ideia de encorajar para a prática desportiva adaptou-se através de treinos e aulas de grupo virtuais.

TABELA 5 CARGA HORÁRIA PEÉ-COVID

Horário Pré-Covid		
Área de intervenção	Dias	Horas
Observação de Aulas	10	40
Aulas de Grupo	57	85
Sala de Ginásio	40	80
Observação Programa +65	12	24
Avaliações Físicas	6	12
Estudos de Caso	24	24
Reuniões	12	12
Atividade Extracurriculares	4	13
Total	166	290

TABELA 6 CARGA HORÁRIA FASE COVID

Horário fase-Covid		
Área de intervenção	Dias	Horas
Planificação de Treinos	20	20
Vídeos	3	21
Treinos	20	20
Reuniões	2	2
Total	45	63

3. Atividades Desenvolvidas

No decorrer do estágio estive em duas fases de intervenção, a primeira foi as aulas de grupo, área na qual mantive mais interesse e empenho no desenvolver das tarefas, a segunda foi a sala de exercício, apesar de neste não demonstrar o mesmo interesse, os objetivos eram sempre cumpridos. Face à pandemia que estamos a viver, o meu calendário sofreu alterações em ambas as áreas, dedicando uma maior carga horária à sala de exercício e com isto um maior empenho.

3.1 Aulas de grupo

Neste ponto estão descritas as atividades desenvolvidas na área das aulas de grupo lecionadas, pré-pandemia mundial, realizadas ao longo do estágio (contexto presencial).

Aulas de grupo em contexto presencial

Esta área de intervenção foi a que tive mais interação, realizei uma média de 4 aulas por semana, contabilizando no final 85 aulas em contexto presencial, como demonstra na presente tabela 7

TABELA 7 NÚMERO DE AULAS DE GRUPO LECIONADAS PRESENCIALMENTE

Modalidade	<i>Sfx core</i>	<i>zumba</i>	<i>step</i>	<i>Cycling- sombra</i>
Nº de aulas lecionadas	20	40	20	5

No que respeita às aulas de grupo, as mesmas foram lecionadas desde o início do estágio sendo uma primeira semana, designada semana aberta em que todos os estagiários participavam como sombra nas aulas. Após essa primeira semana, foi realizada uma reunião com a diretora técnica e a responsável das aulas de grupo, sendo atribuídas a leção das aulas de grupo aos estagiários. Ficando-me atribuído as aulas coleccionadas *sfx core e step*, e o *zumba* lecionado de forma autónoma. Numa fase final e semanas antes de toda a situação atual, realizei aulas de sombra a *cycling* com o intuito de as lecionar de forma autónoma.



FIGURA 10 AULAS DE GRUPO DISPONÍVEIS DURANTE O ANO LETIVO



FIGURA 11 AULAS DE GRUPO DISPONÍVEIS DURANTE O ANO LETIVO

3.1.1 *step*

A aula de *step* é uma modalidade que, melhora a função cardiorrespiratória estando dividida em 3 partes: aquecimento, parte fundamental e alongamento, tendo uma duração de 40 a 50 minutos.

Para quem está a iniciar, é necessário que se coloque o mais próximo possível do professor de maneira a visualizar corretamente os movimentos, e a ser visto pelo professor, tanto para possíveis correções como para feedbacks. Segundo Magill (1998), no decorrer da aprendizagem, o aluno passa por quatro fases de desempenho: o aperfeiçoamento que recorre ao tempo para melhorar o desempenho; a consistência que estabiliza e deixa mais consistente o desempenho com o avanço da aprendizagem; a persistência que relaciona seu aumento ao maior desempenho; e por último a adaptabilidade que atribui ao desempenho aperfeiçoado uma adaptação a uma grande variedade de características, obtendo-se sempre o sucesso.

Nesta modalidade, muitas foram as dificuldades, desde a adaptação dos planos de aula, ao horário em que esta se encontrava, pois coincidia com uma aula de *cycling*, até à dificuldade de adaptação e aprendizagem da minha colega estagiária às coreografias. Dentro de todos estes parâmetros, adaptava cada aula consoante o número de cliente a frequentar, acabando maior parte das vezes por ser realizada como zumba step, vertente onde tinha maior número de participantes.

3.1.2 sfx core

Sfx core é uma aula com uma duração média de 40 minutos, fornecida pela entidade *eac training systems*, (plano de aula na pasta n.º 7- planos de aula – do dossier de estágio). *Esta modalidade foi lecionada* com um dos estagiários, sendo que esta era uma das aulas com maior adesão, assim como as aulas de *zumba*. Eu e o meu colega começámos desde logo a decorar as coreografias e a acertar todos os pontos para que nada falhasse, ficando cada um com 4 faixas, alternando duas de cada vez.

A intervenção pedagógica durante o decorrer da aula foi coordenada entre os estagiários; enquanto um ministrava uma das faixas, o outro observava corrigia possíveis erros por parte dos clientes. Nesta modalidade não senti dificuldades, uma vez que desde o início que as duas aulas que observei foram as mesmas que tive de lecionar.

O facto de as aulas nos serem fornecidas pela *eac training systems*, tornava necessária a reprodução de todas as faixas, cada semana 1h a 2h antes da aula, para assim ser possível evitar algum eventual imprevisto.

3.1.3 *zumba*

O *zumba* é uma aula predominantemente de regime aeróbio, baseado em movimentos de danças latinas como o merengue, a *cumbia*, o *reggaeton*, a *salsa* e muitos outros estilos. Tem uma duração de 40 a 45 minutos, onde engloba o aquecimento, a parte fundamental e o retorno à calma e o seu objetivo principal é trabalhar a parte cardiorrespiratória.

Esta modalidade pode ser praticada por qualquer pessoa, desde os 8 aos 80 anos, sendo que cada aula de *zumba* é constituída por 12 faixas musicais.

Esta é uma modalidade que já pratico há bastante tempo e na qual tenho formação. Deste modo, a minha tutora deixou a meu cargo a responsabilidade de lecionar aulas autonomamente, duas vezes por semana, juntamente com estagiários a fazer de sombra (figura 12). Os planos de aula podem ser consultados na pasta nº7, dossier.

A única dificuldade sentida foi a realização de um plano de aula, pois nunca tinha realizado nenhum.



FIGURA 12 AULA DE GRUPO- ZUMBA

3.1.4 Sala de exercício

Na sala de exercício, todos tínhamos funções às quais nos comprometemos a cumprir no início do estágio, tais como o bem-estar de todos os clientes, um bom ambiente em sala e um bom profissionalismo ao nível do acompanhamento dos clientes.

Cada estagiário pôde acompanhar vários clientes, cada um com as suas características e objetivos. Muitas vezes os clientes realizavam os exercícios sem qualquer tipo de indicação ou não queriam a opinião de certos estagiários, enquanto que outros aceitavam e pediam o auxílio dos mesmos. Esta foi uma das grandes dificuldades que encontrei, tentar alertar para o erro na realização do exercício e o cliente não aceitar. Tentei, ainda, de várias maneiras como, por exemplo, abordar os clientes sem ser na sala de exercício tentando encontrar uma empatia e gerando assim de alguma forma confiança em mim. Promovi, também, as aulas de grupo lecionadas por mim para que, de certa forma, me conhecessem nesta vertente e a partir daí conquistar a confiança dos clientes.

Contudo, considero que não surtiu grande efeito no público alvo do ginásio. Deparei-me com algumas situações em que a não aceitação da correção se devia ao facto de eu ser do sexo feminino e de só confiarem num estagiário homem presente na sala.

Durante o estágio realizei 80h em sala de exercício, onde acompanhei os meus estudos de caso, prestei auxílio a vários clientes, através de correção de posturas, explicação de utilização das máquinas e auxílio a quem se encontrava nas instalações.

3.2 Treino Personalizado - Estudos de caso

Antes da introdução ao exercício físico no ginásio, todos os clientes passam por uma avaliação onde são observados os fatores de risco da prática de exercício físico, os seus objetivos e necessidades. Assim os meus estudos de caso passaram por este processo, juntamente com uma avaliação de componentes da aptidão física diretamente associadas à saúde (ACSM,2010), nomeadamente a composição corporal, através da balança de bioimpedancia, a flexibilidade com o teste “senta e alcança” e a força muscular pelo método indireto de 1RM (procedimentos de avaliação na pasta nº 5 planos de treino). Após estas avaliações os meus estudos de caso começaram a ser acompanhados por mim através de planos de treino consoante os objetivos individuais de cada um, tendo realizado em uma média global de 24 treinos presenciais.

Devido ao confinamento obrigatório imposto pela pandemia mundial que se faz sentir e o conseqüente fecho dos ginásios, foi necessário adaptar o planeamento do treino dos clientes em acompanhamento individualizado, recorrendo a plataformas virtuais e promovendo a prática de exercício físico em casa.

Neste contexto, o acompanhamento dos estudos de caso tornou-se mais difícil de realizar, com a falta de comparência, desmotivação, agravando o trabalho realizado anteriormente a nível de estabilidade nos objetivos de cada um. Posto isto, consegui com que voltassem aos treinos, realizando-os via Zoom e totalizando 20 treinos.

Já na fase final do estágio, e tendo de voltar a avaliar a composição corporal dos meus clientes passados 2 meses, apenas foi possível através do material disponível avaliar o peso com a utilização da balança.

3.2.1. Avaliações Inicial e avaliação da aptidão física

Antes de toda a situação atual de pandemia mundial, todos os meus estudos de caso realizaram 3 Avaliações presenciais.

- Avaliação da composição corporal
- Avaliação da flexibilidade
- Avaliação da força muscular

Para a avaliação corporal foi utilizada a balança de bioimpedancia que demonstrava, a massa muscular, massa corporal, % de massa gorda, idade metabólica, massa óssea, gordura visceral, IMC e kcal.

O teste “senta e alcança” foi utilizado para determinar a flexibilidade. Hoeger (1989) desenvolveu este teste, em que se leva em consideração a distância entre a ponta dos dedos e a caixa de “senta/alcança”. Para a realização deste teste o cliente deve de o fazer descalço, e com a utilização de uma caixa de 30.5cm de altura. Perante estes requisitos o cliente deve debruçar-se perante a caixa com os braços esticados pelo menos 2 vezes, com o pé totalmente contra a caixa deve de esticar lentamente, sem impulso, e aguentar o máximo de tempo possível. Conta o ponto alcançado com a ponta dos dedos.

Por fim o teste de avaliação da força muscular tem a capacidade de avaliar um grupo muscular em desenvolver a força contrátil máxima contra uma resistência em apenas uma contração.

“A força muscular pode ser definida como a quantidade máxima de força que um determinado grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento realizado em dada velocidade” (Fleck & Kraemer,1999).

O método utilizado foi o método indireto que consiste em 1RM, após um prévio aquecimento e uma recuperação, a carga é aumentada cerca de 10% e o cliente realiza 3 a 4 repetições, recupera, voltar a aumentar e a realizar até a exaustão, se ultrapassar as 10 repetições, recupera e volta e repetir o processo.

3.2.1 Estudo de caso 1

Este cliente chegou até mim por aconselhamento do cliente 3. Era cliente e já tinha alguma experiência em ginásio, no entanto já estava parado há algum tempo devido a ter desistido da modalidade que praticava. O seu principal objetivo era a perda de peso e a melhoria da condição física.

Numa primeira avaliação a, 6/11/1019 o sujeito apresentava os seguintes valores:

TABELA 8 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E DA COMPOSIÇÃO CORPORAL 6-11-2019

Indicadores antropométricos	6/11/2019
Altura	1.80
Peso	86.9kg
IMC	26.8
% massa gorda	26.3
% massa muscular	55.1

O sujeito iniciou o seu o seu treino no dia 17 de novembro de 2019 com um plano de treino de 1 a 2 vezes por semana, onde incluía 2 vezes fora do horário de treino algumas aulas de grupo disponíveis no ginásio.

O facto de ser uma pessoa ativa e ter experiência em ginásio foi um fator importante na definição e seleção dos exercícios indo ao encontro de usar um treino de força dos principais grupos musculares, composto por 9 exercícios com 2 series com 15 repetições de cada exercício no primeiro e 3 a 4 series com 10 repetições no segundo, os planos de treino podem ser consultados no dossier na pasta nº5 planos de treino sujeito-A

Durante o mês de fevereiro deparando-nos com uma situação de pandemia e um confinamento obrigatório, consoante estas condições tive de adaptar os treinos, conseguindo apenas através de planos de treino de circuito metabólico, podendo ser consultados no dossier na pasta nº13 planos de treino fase covid- sujeito A treinar 1 vez por semana ao longo de dois meses.

TABELA 9 COMPARAÇÃO DE RESULTADOS ENTRE 31-3-2020 E 27-5-2020

Indicadores antropométricos	31-03-2020	27-05-2020
Altura	1.80	1.80
Peso	87.5	84,6kg
IMC	27	26.1

Perante os dados na tabela 9 o peso voltou a aumentar quando retomámos os treinos no dia 31-03-2020, conseguindo em 2 meses e seguindo os planos de treino apresentados no dossier na pasta planos de treino fase covid, obter uma perda de 2.9kg.

3.2.2 Estudo de caso 2

Este cliente é do sexo masculino, 20 anos e o seu principal objetivo era o ganho de massa muscular, ou seja, hipertrofia.

A primeira avaliação foi realizada no dia 13-11-2019 apresentando os seguintes valores de avaliação corporal

TABELA 10 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E DA COMPOSIÇÃO CORPORAL 13-11-2019

Indicadores antropométricos	13/11/2019
Altura	1.78
Peso	62kg
IMC	19.6
% massa gorda	7
% massa muscular	57.9

“A hipertrofia tem como objetivo o aumento da massa muscular até aos níveis desejados de cada pessoa, melhora todos os grupos musculares e melhora a evolução entre todos os músculos do corpo, especialmente entre braços e pernas, costas e peito e flexores e extensores dos joelhos” (Camacchia & Bompa, 2000).

O cliente tinha uma disponibilidade de treino de 4x por semana, realizei assim um treino de adaptação para o primeiro mês, podendo ser consultado no dossier, na pasta planos de treino-sujeito B

Para a organização de um treino de hipertrofia é preciso saber, qual a metodologia de treino a utilizar, pois existem vários como: repetições forçadas; séries gigantes; séries combinadas ou pré-exaustão; superséries e repetições superlentas, sendo o método utilizado o de series gigantes, considerado pela redução da carga quando existe incapacidade de realizar mais repetições.

Tudo isto foi realizado sem sucesso pois o cliente compareceu apenas na primeira semana no ginásio, não conseguindo ter mais qualquer tipo de contacto com ele.

3.2.3 Estudo de caso 3

Este estudo de caso é do sexo masculino e tem 27 anos.

Iniciou o seu percurso no ginásio no final de novembro, onde o seu objetivo era a perda de peso.

Iniciei a sua 1ª avaliação corporal a 26-11-2019, tendo uma disponibilidade de treino de 4x por semana.

TABELA 11 AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E DA COMPOSIÇÃO CORPORAL 26-11-2019

Indicadores antropométricos	26-11-2019
Altura	1.74
Peso	77.9kg
IMC	25.7
% massa gorda	22.1%
% massa muscular	58.1%

Foi realizado um plano de adaptação no primeiro mês que pode ser consultado no dossier na pasta nº 5 planos de treino- sujeito C.

Após o primeiro mês, treinos de 2x por semana dos quais, os treinos tinham como objetivo desenvolver a capacidade cardiorrespiratória e entrar no metabolismo das gorduras situado entre os 50% e os 70% da FC Máxima, através de circuito metabólicos, de 2 a 3 séries com 30" de exercício e entre 20" a 25" de descanso. Deparando-nos com uma pandemia a adaptação ao treino foi obrigatória.

A adaptação, não foi complicada., o treino continuou a ser os circuitos metabólicos sendo o peso corporal o fator chave, aumentando o nº de series e tempo de exercício e diminuindo o tempo de descanso podendo consultar no dossier na pasta nº13 planos de treino fase covid-sujeito C.

TABELA 12 COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS ENTRE 26-11-2019 E 29-5-2020

Indicadores antropométricos	26-11-2019	29-05-2020
Altura	1.74	1.74
Peso	77.9kg	73.9kg
IMC	25.7	24.4

Como podemos observar na tabela 12 o objetivo do cliente era a perda de peso, logo o objetivo foi cumprido, existindo uma redução de 4kg.

3.3 Atividades virtuais

Perante a pandemia que se faz sentir, a entidade acolhedora decidiu criar uma plataforma virtual (IPG em Movimento). Esta tinha como objetivo garantir que atividade física continuasse a chegar a casa das pessoas, através de 3 aulas por semana realizadas pelos estagiários.

Para esta plataforma realizei 3 vídeos de aulas:

- Um primeiro vídeo com aproximadamente 10 minutos de uma aula coreografada de treino pernas e glúteo disponível no youtube;
- Um segundo vídeo onde realizei uma aula de *zumba* também disponível na plataforma, no youtube (Fig. 13);
- E um terceiro vídeo com cerca de 45 minutos de um treino em circuito, em conjunto com mais 3 colegas de estágio. Este foi realizado na medida em que cada um trabalhava com 3 exercícios um grupo muscular tendo em consideração os possíveis exercícios a serem realizados. (Figura 14).



FIGURA 14 VÍDEO 30 MINUTOS- AULA ZUMBA



FIGURA 13 VÍDEO 40 MINUTOS- CIRCUITO

As aulas de grupo sempre foram a área onde me sentia mais à-vontade, mas com a vertente virtual não foi tão fácil quanto eu esperava. O facto de não ter interação com as pessoas, de não poder ver as expressões, reações ao meu trabalho, ausência de feedbacks e comunicação por parte do cliente. Gravar vídeos em formato de aula (estão disponíveis no dossier na pasta nº12 vídeos IPG MOOV) foi benéfico para aprender como desenvolver e o quão criativos podemos ser.

3.4 Atividade de Promoção

Para a realização do projeto de promoção da atividade física e/ou entidade acolhedora, pensou-se na realização de um FlashMob no centro da Cidade da Guarda como se pode consultar no dossier na pasta nº14 projeto. Juntamente com 3 colegas de estágio pensámos em todos os detalhes para que este se realizasse no final do ano letivo. No entanto devido à atual situação não foi possível concretizá-lo.

O desenvolvimento deste projeto tinha como finalidade a demonstração de algumas das atividades disponíveis, tentando chamar à atenção da população e cativar à prática de atividade física, reduzindo o sedentarismo e tentando ganhar a confiança da população para possíveis novos clientes através do contacto visual.

Já estavam envolvidos alguns apoios, como estudantes dos 3 anos do curso da licenciatura de desporto, tutores de estagiários assim como a carta de pedido do espaço à Câmara Municipal da Guarda e a carta a solicitar apoio do IPG.

3.5 Eventos Formativos

Em fevereiro, estive presente no congresso “Sports Science Summit 2020”, com o patrocínio da IMPROVE Health & Performance, através do Núcleo de Estudantes de Desporto da Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro, no qual foi debatido temas como o exercício físico, a saúde e o rendimento. O congresso teve a duração de 11 horas e contou um vasto painel interessante e experiente. Segue a programação do congresso:

- Assimetrias Funcionais, **José Afonso Neves**
- Bases Neurofisiológicas da aprendizagem motora, **Tiago Rocha**
- Workload & Injury, **Rafael Peixoto**
- Propriocepção e Treino de Força, **Rui Lemos**
- Visão Holística do Combate à Obesidade, **José Vilaça-Alves**
- Relative Energy Deficiency in Sports, **Rita Giro**
- Os esteroides anabolizantes no Fitness, **Sérgio Veloso**
- Path to High Performance, **Mário Simões**
- O papel de um fisioterapeuta num clube profissional, **Edgar Cruz**
- A psicologia e neuropsicologia aplicadas ao Desporto, **Daniel Pereira**
- O meu percurso e as redes sociais, **Bruno Salgueiro**
- O mito do empreendedorismo, **Frederico Silva**
- O poder do exercício físico durante o tratamento do cancro da mama, **Tiago Rafael Moreira**

Todo o painel teve uma ótima apresentação de cada um dos temas que abordou, para mim existiu dois temas que me chamaram mais a atenção a,” Visão Holística do Combate à Obesidade, José Vilaça-Alves” e “O papel de um fisioterapeuta num clube profissional, Edgar Cruz”. O tema da obesidade foi um dos que me destacou mais remetendo me para um passado próximo que assisti de perto enquanto utente de um ginásio, tendo a perceção que era real todos os factos retratados.

No papel do fisioterapeuta num clube de futebol também me chamou á atenção porque existiu uma frase em que o orador diz que se o clube não tem sucesso ou perde devido a uma lesão a culpa vai ser do fisioterapeuta, mas nem sempre passa por ai, porque para ter sucesso eles fazem o seu trabalho mas os outros também tem de fazer o deles, se não fazem, o jogador não tem culpa e o fisioterapeuta é despedido.

3.6 Atividade curriculares

Ao longo do primeiro semestre realizamos 4 atividades com o intuito de promoção do Instituto Politécnico da Guarda, demonstrada através de algumas aulas de grupo disponíveis no IPGym promovendo-o. Podendo ser consultadas mais especificamente no dossiê na pasta nº8 atividades complementares.

Largo do Chafariz da Alameda na Guarda

- Dia 19 de Dezembro de 2019;
- Evento, Passagem de Ano Académica na Guarda;

Mercado de Figueira de Castelo Rodrigo

- Dia 17 de Setembro de 2019;
- Evento, Festival da Ciência Viva realizando-se uma demonstração de zumba como demonstra na figura 14



FIGURA 15 FESTIVAL DA CIÊNCIA VIVA

Parque Urbano do Rio Diz

- Dia 27 de Setembro de 2019;
- Evento de promoção do Dia do Ambiente através de uma aula de *zumba* demonstrado na figura 15



FIGURA 16 DIA DO AMBIENTE

Trancoso

- Dia 5 de Fevereiro de 2020;
- Projeto de sensibilização aos jovens com base numa aula de *zumba* como demonstra na figura 16



FIGURA 17 PROJETO DE SENSIBILIZAÇÃO AOS JOVENS

4. Reflexão Final

Proponho-me a refletir sobre todas as atividades realizadas durante o estágio.

Quanto às aulas de grupo as dificuldades não foram muitas, uma vez que já adquiri experiência e à-vontade a lecionar aulas, através da formação de zumba. O aspeto em que me senti menos a vontade foi o de iniciar cada modalidade, principalmente as que me sentia menos bem, empenhando-me sempre ao máximo para superar as dificuldades.

Em relação à sala de exercício foi onde encontrei mais , desde prescrever planos de treino, arriscar que o cliente realize um exercício que o vá prejudicar, a falta de confiança em mim mesma e de ter alguém presente que me orientasse, o que fez com que a sala de exercício parecesse mais complicada do que realmente é.

A pandemia que estamos a viver fez com que tivéssemos de nos adaptar de maneira diferente às várias situações.

As aulas de grupo sempre foram a área onde me sentia mais à-vontade, mas com a vertente virtual não foi tao fácil adaptar-me com a rapidez que esperava., o facto de não ter interação com as pessoas, de não poder ver as expressões, reações ao meu trabalho gerou um pouco de confusão e desconforto. Contudo, gravar vídeos em formato de aula, foi benéfico para mim, mas na minha opinião não substitui completamente uma aula presencial.

As minhas maiores dificuldades foram o facto de não conseguir chegar às pessoas da maneira que queria, sendo que de qualquer modo conseguimos através de várias soluções obter os mesmos objetivos. Outra grande dificuldade foi a desmotivação das pessoas relativamente ao acompanhamento no treino à distância, dificultando o nosso trabalho, mas nunca desistindo.

Para concluir, apesar de toda a situação que se fez sentir a nível mundial da pandemia, consegui adaptar todas as vertentes do estágio de uma maneira virtual, continuando a lecionar as aulas de grupo e a acompanhar os estudos de caso.

5. Bibliografia

TREINAMENTO_DE_FORÇA_CONSCIENTE_-_BOMPA_E_CORNACCHIA_-
_LIVRO


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

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (1999). *Fundamentos do treinamento de força muscular*.
Porto Alegre: Artes Médicas.

ACSM,2010. ACSM'S Guidclines For Exercice Testing and Prescription

ANEXOS

ANEXO I – CONVENÇÃO DO ESTÁGIO

 Politécnico do Guarda Polytechnic of Guarda	CONVENÇÃO Ensino Clínico Estágio Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.003.05 Ano Letivo ____ / ____ 2/2
2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL		
Início: <u>25-09-2019</u> Término: <u>30-06-2020</u> Duração: <u>486</u> meses / horas <small>D O M M A A A A D O M M A A A A</small>		
3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS		
<p>▶ Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG</p> <p>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>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 Saídas Profissionais (GESP).</p> <p>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>▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</p> <p>▶ Regulamento de Estágio do 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 da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da 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>Francisco Miguel Henriques</u>	Assinatura: <u>Francisco Henriques</u>	Data: <u>12-10-2019</u> <small>D O M M A A A A</small>
A ENTIDADE:		
Nome: _____	Assinatura: _____ <small>(assinatura e carimbo)</small>	Data: _____ <small>D 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>CARIMBO</small>	Data: _____ <small>D O M M A A A A</small>

ANEXO II- Planos de Aula

MÚSICA	COMBINAÇÕES DE MOVIMENTOS	Reps	Intensidade
1. Warm up Me! 4:22			
PARTE 1			
½ x8	Deitado de barriga para cima e apoiado com a ponta dos pés	-	
4x8	Elevação das pernas alternadas e baixa 2/2	4	
2x8	Elevação das pernas alternadas com crunch e baixa	2	
4x8	Crunch curtos	16	
PARTE 2: Repete parte 1 com o outro lado			
PARTE 3			
½ x8	Baixa pernas e colocar-se em ponte de glúteos	-	
4x8	Elevar pernas alternadas	16	
½ x8	Baixa pernas	-	
4x8	Crunch curtos	16	
4x8	Obliquos 4 curtos	16	
1x8	Baixa pernas e colocar-se em ponte de glúteos	-	
4x8	Elevar pernas alternadas	16	
½ x8	Baixa pernas	-	
4x8	Crunch curtos	16	
4x8	Obliquos 4 curtos	16	
1x8	Mantém posição	4	
2. Core Training 1 Everybody 4:45			
PARTE 1			
6x8	Posição de prancha de braços	-	
8x8	Caminha com as mãos	8	
2x8	Deitado barriga para cima pernas 90º	4	
8x8	Dead bug 2/2	8	
4x8	Dead bug 1/1 com crunch	8	
8x8	Crunch + extensão dos braços	8	
PARTE 2: Repete Parte 1 com o outro lado			
3. Dynamic core 1 Yeah / Do it again 5:38			
PARTE 1			
4x8	Um joelho apoiado no chão e o outro 90º	-	
8x8	Press turco modificado lento	4	
8x8	Press turco modificado com troca de pernas rápido	4	
4x8	Prepara elástico pisa perna esq.	4	
8x8	Arqueiro com passo lateral lento	8	
8x8	Arqueiro lateral rápido	16	
PARTE 2: Repete Parte 1 com outro lado			
4. Dynamic core 2 Looking at me / Personally 7:20			
PARTE 1			
4x8	Pisar elástico pé esq. e coloca na posição de lunge	-	
4x8	Lunge 2/2 com tração do elástico	4	
8x8	Lunge com salto + peso morto com extensão dos braços	8	
2x8	Segurar disco e prepara	-	
12x8	Squat lateral com equilíbrio + lunge com equilíbrio	6	
8x8	Squat lateral com equilíbrio disco passa por trás das costas + lunge com equilíbrio e press com troca de pernas	4	
PARTE 2			
2x8	Pisar elástico e cruza-lo à frente	-	
4x8	Monster walk + step touch	4	
4x8	Abre e fecha pernas lento	4	
4x8	Abre e fecha pernas rápido	8	
4x8	Adução com pernas alternadas	8	
PARTES 3 E 4: Repete a sequência trocando de lado			
6. core training 2 Happier / Bom bidi bom 5:18			
PARTE 1			
2x8	De quatro apoios com elástico	-	
8x8	Donkey kicks 2/2	8	
4x8	Donkey kicks 2/2 com pausa	4	
4x8	Donkey kicks com extensão do braço contrário	8	
PARTE 2 Repete parte 1 com o outro lado			
PARTE 3			
2x8	Deitado barriga para baixo	-	
6x8	Extensão da coluna 3 curtos	6	
6x8	Elevação das pernas com calcanhares juntos 3 curtos	6	
6x8	Extensão da coluna 3 curtos	6	
6x8	Elevação das pernas com calcanhares juntos 3 curtos	6	
7. movility Audio 3:22			
PARTE 1			
2x8	Em pé		
8x8	1x8 Fletir perna 1x8 Perna atrás 1x8 Rotação 1x8 Alongamento profundo 1x8 Isquiotibial 1x8 Flexores 1x8 Rotação lateral 1x8 Recupera		
4x8	2x8 Quadriceps 1x8 Perna por detrás e estica 1x8 Respira e apanha o ar		
Repete toda a sequência para o outro lado			
PARTE 2			
8x8	Agachamento fundo + rotação 2/2		
4x8	Respira		

GUAYA GUAYA – DON OMAR

Passo	Repetições	
Refrão		
Toca lado (direita)	2x	2x
Toca lado (esquerda)	2x	
Avança	4x	
Toca lado (direita)	2x	
Toca lado (esquerda)	2x	
Recua	4x	
Verso 1		
Joelho ao peito (1:1:2 começar direita)	2x	
Joelho ao peito (1:1:2 começar esquerda)		
Verso 2		
Joelho ao lado (1:1:2 começar direita)	2x	
Joelho ao lado (1:1:2 começar esquerda)		
Verso 3		
Puxa ao lado (1:1:2 começar direita)	1x	2x
Step thoutch	4x	
Puxa ao lado (1:1:2 começar esquerda)	1x	2x
Step thoutch	4x	
Refrão (repete)		
Verso 1 (repete)		
Verso 2 (repete)		
Verso 3 (repete)		
Refrão (repete)		
Verso 1 (repete)		
Verso 2 (repete)		

BÊSAME – DAVID BISBAL

Passo	Repetições	
Verso 1		
Passo ao lado (direita, esquerda)	3x	
Volta para trás (direita)	1x	
Refrão		
Caminha lado (direita)	4x	
Toca à frente (direita, esquerda)	1x	
Caminha lado (esquerda)	4x	
Toca à frente (esquerda, direita)	1x	
Verso 1 (repete)		
Verso 2		
Toca ao lado (direito)	2x	4x
Toca ao lado (esquerdo)	2x	
Avança	4x	
Toca ao lado (direito)	2x	
Toca ao lado (esquerdo)	2x	
Recua	4x	
Refrão (repete)		
Verso 1 (repete)		
Verso 3		
Toca frente (1:1:2 começar direita)	4x	
Toca frente (1:1:2 começar esquerda)		
Verso 1 (repete)		
Refrão (repete)		
Verso 1 (repete)		
Refrão (repete)		

COISA BOA – GLORIA GROOVE]

Passo	Repetições	
Verso 1		
Passo em V	2x	2x
Toca lado (direita, esquerda)	2x	
Verso 2		
Cruza à frente (direita)	3x	
Volta (esquerda com pé direito)	1x	
Cruza à frente (direita)	2x	
Volta (esquerda com pé direito)	1x	
Refrão		
Chuta lado (direito com perna esquerda)	2x	
Meia volta (esquerda com pé esquerdo)		
Chuta lado (esquerdo com perna direita)		
Meia volta (direita com pé direito)		
Chuta lado (direito com perna esquerda)		
Meia volta (esquerda com pé esquerdo)		
Verso 3		
Balança braços (1:1:2 começar direita)	8x	
Balança braços (1:1:2 começar esquerda)		
Verso 4		
Toca pé (1:1:2 direito)	16x	
Toca pé (1:1:2 esquerdo)		
Verso 2 (repete)		
Refrão (repete)		
Verso 3 (repete)		
Verso 2 (repete)		

3 TO TANG – PITBULL

Passo	Repetições
Verso 1	
2 Deslocamento (direita)	2x
V frente (esquerda/ direita)	
2 Deslocamento (esquerda)	
V frente (direita /esquerda)	
2 Deslocamento (direita)	2x
Twist	
2 Deslocamento (esquerda)	
Twist	
Verso 2	
Meia volta (esquerda com pé direito)	2x
Frente (esquerda); Trás (direita)	
Meia volta (direita com pé esquerdo)	
Frente (direita); Trás (esquerda)	
Verso3	
Slide (esquerda)	1x
Slide (direita)	
“Vestir a camisola”	
Slide (esquerda)	
Slide (direita)	
M.S. ao peito (direita)	
M.S. ao peito (esquerda)	
Shake shake	
Verso 1 (repete)	
Verso 4	
Toca atrás (esquerda)	2x
Toca atrás (direita)	
Toca atrás duplo (esquerda)	
Toca atrás (direita)	
Toca atrás (esquerda)	
Toca atrás duplo(direita)	
Verso 2 (repete)	
Verso 3 (repete)	
Verso 1 (repete)	
Verso 4 (repete)	
Verso 5	
Passos frente	4x
Toca lado (direita/ esquerda)	1x
Passos atrás	4x
Toca lado (esquerda / direita)	1x
Verso 3 (repete)	
Verso 1 (repete)	
Verso 4 (repete)	

ANDAS EN MI CABEZA – CHICO Y NACHO

Passo	Repetições
Refrão	
Toca frente /trás (pé direito); toca lado (esquerdo)	4x
Meia volta (esquerda)	1x
Toca frente /trás (pé esquerdo); toca lado (direito)	4x
Meia volta (direita)	1x
Avança	4x
Recua	4x
Verso 1	
Toca frente (direita, esquerda, 2 direitas)	4x
Toca frente (esquerda, direita, 2 esquerdas)	
Meia volta para a frente (pé direito)	
Recua	2x
Meia volta para a frente (pé esquerdo)	
Recua	
Refrão (repete)	
Verso2	
Abre braço (direito)	2x(lento)+ 4x(rápido)
Abre braço (esquerdo)	
Sobe braço (direito)	
Sobe braço (esquerdo)	
Braço ao peito (direito)	
Braço ao peito (esquerdo)	
Braço junto ao quadrícipites (direito)	
Braço junto ao quadrícipites (esquerdo)	
Refrão (repete)	
Verso 1 (repete)	
Verso 4 (repete)	

ANEXO III- Eventos Formativos



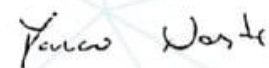
*A IMPROVE Health & Performance, em parceria com
o Núcleo de Estudantes de Desporto enaltece*

Maria Miguel Costa Monteiro

*por presenciar a nossa formação "Sports Science Summit
2020".*

Tipo de Formação: **Presencial**
Horário: **08h às 19h**
Local: **Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro**

O Diretor,



Marco Norte



utad



ANEXO IV- Atividade de Promoção e Exemplos de Planos de Treino



1ª ROTINA: circuito

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Abdominal		4	30"	20"
	Volante / disco		4	30"	20"
	Remada baixa c/ barra		4	30"	20"
	Bíceps c/ barra H	30Kg	4	30"	20"
	Abdominal c/bola medicinal		4	30"	20"
	Afandos c/ caixa		4	30"	20"
	Cordas militares		4	30"	20"
	Abdominal c/ apoio nos espaldares		4	30"	20"

Cardio:
Aquecimento- passadeira (5 min) + elásticos mariposa 30" + 30"
Retorno a calma- alongamento nos espaldares com elásticos MS + bicicleta (5 min)

2ª ROTINA: circuito

Nº	Grupo muscular	Carga	Serie	Repet.	Pausa
	Aberturas no trx		4	30"	20"
	Burpees		4	30"	20"
	Lounge c/ rotação		4	30"	20"
	Crossovers		4	30"	20"
	Mountain climbers		4	30"	20"
	Dropsets		4	30"	20"
	deadlift		4	30"	20"
	Remada em T		4	30"	20"

Cardio:
Aquecimento- bicicleta (10 minutos)
Retorno a calma- passadeira (5 minutos)