



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

Ana Filipa Pereira Antunes

Relatório de Estágio no Ginásio Fisicamente Health Clube: A  
evolução dos ginásios

Mestrado em Actividades de Fitness

Trabalho efectuado sob a orientação do:

Professor Doutor Filipe Manuel Batista Clemente

Trabalho efectuado sob a co-orientação do:

Professor Gustavo Nuno de Jesus Pinto Fontes Ribeiro

Melgaço, Agosto de 2018



ANTUNES, Ana Filipa Pereira

Relatório de Estágio no Ginásio Fisicamente Health Club: A evolução dos Ginásios / Ana Filipa Pereira Antunes; Orientador Gustavo Nuno de Jesus Pinto Fontes Ribeiro, Coordenador Filipe Manuel Batista Clemente – Relatório de Estágio do Mestrado em Actividades de Fitness, Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço do Instituto Politécnico de Viana do Castelo –

Palavras-chaves: estágio curricular, instrutora de fitness, exercício físico, aulas de grupo, prática profissional.



# AGRADECIMENTOS

Ao longo de todos os meses em que me encontrei a estagiar relacionei-me com imensas pessoas que me ajudaram e me apoiaram sempre que necessitei, a todos eles um muito obrigado pelo que partilharam comigo, pelas conversas, pela partilha, pela amizade, pelos conhecimentos, pela relação, pelas palavras e por me ajudarem a crescer tanto como pessoa, como profissional na minha área.

Quero agradecer em especial: à minha família que sempre lá estive quando mais precisei, que me apoiaram em todas as minhas inseguranças, mas também financeiramente, porque sem eles, isto não seria possível, em especial ao meu namorado por tudo aquilo que ouviu sobre treino, aulas de grupo e pelas minhas inseguranças.

Aos responsáveis do ginásio Fisicamente que sempre se demonstraram disponíveis em me ajudar nesta grande aventura e por me terem recebido de braços abertos no seu ginásio e me terem integrado logo de imediato como membro do mesmo, nunca fazendo qualquer distinção.

Aos meus coordenadores de Estágio Professor Doutores Filipe Clemente e Gustavo Ribeiro pela disponibilidade e contribuições dos seus conhecimentos no estágio. Faço um agradecimento em especial ao meu co-orientador do Ginásio, Gustavo Ribeiro, por tudo o que me ensinou, pela paciência que teve comigo, pela sua disponibilidade e pela confiança que depositou em mim.

Aos meus colegas de trabalho que foram indispensáveis nesta minha evolução, pelas partilhas que fizeram comigo, pelas “discussões” sobre treino, pelas dúvidas que me tiraram e pela vossa compreensão.

A todos os sócios por me terem ajudado e se terem demonstrado sempre compreensíveis comigo pelas vezes que me sentia insegura. Pela segurança que me deram em todas as aulas de grupo e pela palavra reconfortante.

A todos vocês um muito obrigado por esta experiência que foi tao rica para desenvolver o meu conhecimento.



# ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS .....	5
ÍNDICE GERAL .....	7
ÍNDICE DE FIGURAS .....	9
ÍNDICE DE TABELAS .....	9
RESUMO.....	11
ABSTRACT .....	13
LISTA DE ABREVIATURAS.....	15
INTRODUÇÃO .....	17
<b>CAPÍTULO I - Enquadramento Teórico do Mundo dos Ginásios .....</b>	<b>19</b>
1.1 - A evolução dos ginásios desde os seus primórdios .....	21
<b>CAPÍTULO II - Desenvolvimento do Estágio no Fisicamente Health Club 27</b>	
1.1 - Considerações gerais sobre o estágio.....	29
1.2 - Procedimento da escolha da Entidade de Estágio .....	30
1.3 - Caracterização da Entidade de Estágio – Fisicamente HealthClub.....	31
1.4 - Caracterização das aulas de grupo .....	34
1.5 - Caracterização geral dos serviços.....	37
<b>CAPÍTULO III - Plano de Actividades.....</b>	<b>41</b>
1.1 - Actividades a Implementar durante o estágio.....	43
1.2 - Plano Anual do Estágio com registo das actividades .....	45
1.3 Caracterização das actividades implementadas.....	48
<b>CAPÍTULO IV - Contributo das aulas de Zumba para a melhoria da aptidão física .....</b>	<b>59</b>
1.1 - Como surgiu o Zumba .....	61
1.2 - Construção de uma aula de Zumba .....	62
1.3 - Caracterização da aula de Zumba.....	63

1.4 - Investigações realizadas sobre Zumba e quais as vantagens de praticar esta aula .....	66
<b>CAPÍTULO V - Conclusões Gerais .....</b>	<b>71</b>
1.1 - Reflexão Critica .....	73
1.2 - Conclusão.....	77
BIBLIOGRAFIA .....	81
WEBSITES.....	86
APÊNDICES.....	88
Apêndice 1 - Planificação da faixa de Strong by zumba .....	89
Apêndice 2 - Planificação da Aula de Indoor Cycling – Intervalado Intensivo .....	90
Apêndice 3 - Planificação da Aula de Localizada .....	91
Apêndice 4 - Planeamento da aula FisticXtreme .....	92
Apêndice 5 - Planeamento da aula FisticAir .....	93
Apêndice 6 - Planificação da Aula de Localizada .....	94
Apêndice 7 - Plano de treino.....	96
Apêndice 8 - Plano de treino A .....	97
Apêndice 9 - Plano de treino B .....	98
Apêndice 10 - Plano de Treino .....	99
Apêndice 11 - Plano de treino.....	100
Apêndice 12 - Plano de treino.....	102



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Organograma do Fisicamente Health Club .....	31
Figura 2 - Divisões do ginásio piso 1 .....	32
Figura 3 - Divisões do Ginásio piso 2 .....	33
Figura 4 - Horário das aulas de grupo .....	34
Figura 5 - Cartaz do 8º Aniversário .....	56
Figura 6 - Fotografias do 8º Aniversário .....	57

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Modalidades de adesão .....	38
Tabela 2 - Preçário da Nutrição.....	39
Tabela 3 - Preçário do serviço Personal Trainer .....	39
Tabela 4 - Horário .....	44



## RESUMO

O estágio curricular foi desenvolvido no ginásio Fisicamente Health Club localizado em Coimbra, por apresentar as condições necessárias à prática de exercício físico, pelas aulas de grupo apresentadas e pela disponibilidade que a administração demonstrou em receber-me e em explicar-me como se iria desenvolver o estágio. Este encontra-se aberto há cerca de 8 anos tendo sido desenvolvido um dia diferente na data do teu aniversário. Foi possível desempenhar algumas funções autonomamente no final do estágio, após ter passado por várias avaliações e formações, como acompanhamento de sala, avaliações físicas, aulas grupo (indoor cycling, strong by zumba, localizada, fisic xtreme, circuito e fisic ball). Este serviu para vivenciar e por em prática tudo o que aprendi na teoria, podendo complementar o meu conhecimento teórico com as experiências vividas na prática.

No decorrer do estágio participei em várias aulas, tendo uma delas suscitado a minha curiosidade, a modalidade de zumba, relativamente às exigências físicas que esta fazia sentir no decorrer da mesma. Pode concluir através da caracterização do tipo de aula e dos estudos que foram realizados, que quem pratica esta modalidade será fisicamente mais saudáveis trazendo-lhe vantagens, pois não só ajuda a melhorar a sua aptidão física, como também ajuda a melhorar o seu sistema cardiovascular e proporciona o aumento da perda de peso.

O relatório final é o resultado de um ano de experiências vividas, tornando-me numa instrutora de fitness com mais experiência e conhecimentos adquiridos. Considero que aprendi muito e superei todas as minhas expectativas relativamente as experiências vividas. Preparou-me para o mundo do trabalho ganhando consciência de que os ginásios evoluíram muito desde os seus primórdios e que existe bastantes ameaçadas pela quantidade de instrutores formados e com grandes conhecimentos na área. Este relatório serve para analisar a minha prestação enquanto estagiária e ajudar-me a reflectir sobre o futuro próspero.

Palavras-chaves: estágio curricular, instrutora de fitness, exercício físico, aulas de grupo, prática profissional.



# ABSTRACT

The curricular internship was developed at the Gymnasium Fisicamente Health Club in Coimbra, for presenting the necessary conditions for physical exercises, for the group classes and for the availability that the administration showed in receiving me and explaining to me how the internship would be developed.

This one has been open for 8 years and has been developed a different day on the anniversary date. After various assessments and trainings, such as room monitoring, physical assessments, group lessons (indoor cycling, strong by Zumba, localized, fisic extreme, circuit e fisic ball), you can perform at the end of the stages some functions autonomously. This served to experience and put into practice everything I learned in theory, and I can additionally my theoretical knowledge with the experiences lived in practice.

During the internship I participated in several classes, one of them aroused my curiosity, the modality of Zumba, due to the physical demands it made during the class.

In the end, through the characterization of the type of class and of the studies, those who practice this modality will be physically healthier, bringing various advantages, as it not only helps to improve their physical fitness, but also helps to improve their cardiovascular system , as it helps in increasing weight loss.

The final report is the result of a year lived experiences, making me a fitness instructor with more experience and acquired knowledge. I have learned a lot and exceeded all my expectations regarding the practical experiences. It has prepared me for the world of work in the gyms that it have evolved a lot since its beginnings. Also the curricular internship prepared me to compete with the others instructors with great knowledge in the area

This internship report serves to analyze my performance as a trainee and to help me reflect on the prosperous future.

Keywords: curriculum internship, fitness instructor, physical exercise, group classes, professional practice.



# LISTA DE ABREVIATURAS

M – Minutos

% - Percentagem

BMP – Batimentos por minuto

ACSM – American College of Sport Medicine

AGAP – Associação de empresas de ginásios e academias de Portugal

HIIT – High Intensity Interval Training

VO<sub>2</sub>máx – Volume de oxigénio máximo

FC – Frequência Cardíaca





# INTRODUÇÃO

Com uma humanidade cada vez mais rigorosa a nível profissional é importante que os inexperientes tenham a oportunidade de poder ingressar no mundo real de trabalho, logo é essencial que estes possam possuir experiência através do estágio curricular na área que gostariam de trabalhar. O estágio serve para que os estudantes possam vivenciar e por em prática tudo o que aprenderam na teórica, podendo complementar o seu conhecimento teórico com as experiências vivenciadas na prática. Segundo Cardoso (2012) os estágios curriculares são a primeira ligação que o aluno tem ao mundo real de trabalho, sendo considerado uma experiência introdutória para a prática, que poderá vir a levar ao recrutamento no final do mesmo.

No âmbito do Mestrado de Actividades de Fitness, inserido nas ofertas formativas da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço pertencente ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo, o presente relatório de estágio surge no segundo ano de estudos do mesmo para o poder completar e ser atribuído o grau de mestre. O estágio foi realizado no Ginásio Fisicamente Health Club, em Coimbra com o objectivo de poder aplicar a teoria com a experiência que se vai adquirindo com a prática. Este estágio tem como objectivo, segundo o regulamento exposto, “possibilitar aos mestrados uma experiência profissionalizante no âmbito das actividades de fitness que possa abranger desde a programação e organização à condução de actividades em ambiente real de estágio profissionalizante”.

Existem cada vez mais ofertas para a realização de exercício físico, como ginásios, centros desportivos, centro recreativos, pavilhões desportivos, entre outros, como profissionais de exercício físico. É importante que possamos diferenciar de todos os instrutores de fitness já existentes, adquirindo maior conhecimento nas formações realizadas, nos estudos feitos e na nossa aprendizagem feita na prática, sendo bastante importante para o início da carreira de um instrutor a realização de um estágio para poder aprender, questionar, errar e conhecer como funciona este mundo. Todos estes meses ajudaram a fortalecer as competências técnicas para me tornar num mestre de excelência. Segundo Freire o estágio realizado vai possibilitar ao estagiário que

possa experienciar a prática profissional pela primeira vez, fortalecendo o seu conhecimento e o seu saber fazer.

Os ginásios evoluíram muito desde os seus inícios deixando de ter o seu aspecto de masculinidade, com ferros, pesos e máquinas de musculação chamados de Bodybuilding (Ferreira, 2012) para passarem a ter uma área de cardio, musculação, treino funcional e um local para a realização de aulas de grupo, como step, zumba etc. A sua evolução foi extremamente importante para que houvesse heterogeneidade na prática do exercício físico e este pudesse ser frequentado tanto por homens como mulheres (Cruz, 2015). Existem várias aulas de grupo nos ginásios para as pessoas que não gostam da sala de musculação poderem praticar exercício, sendo uma delas o Zumba que surgiu no mundo do fitness em 1991, criada por Alberto Perez quando este se esqueceu do CD para a aula de aeróbica e foi buscar o único que tinha no carro com músicas latinas tendo começado a criar coreografias de aeróbica com músicas latinas.<sup>1</sup> Esta aula cativa bastantes alunos, porque estes apenas têm de seguir o ritmo da música, em que o seu principal objectivo é a diversão a dançar, independentemente da idade. Pode ser praticada por todas as faixas etárias, desde o mais novo ao mais velho com capacidades motoras para a executar (Ferreira J. , 2014). Após ter cativado tanta gente para as aulas é importante entender quais as alterações anatomo-fisiológicas que esta provoca durante a prática desportiva e que tipos de aula é que existem, sendo a aula de Zumba considerada uma aula aerobia que vai trabalhar o sistema cardiovascular, ajudando na melhoria da aptidão física do indivíduo que a pratica e no aumento da perda de massa gorda.

O presente relatório tem como objectivo descrever todas as actividades realizadas no decorrer do estágio curricular reflectindo sobre a aprendizagem feita, quais os seus pontos fortes e fracos e se todas as actividades propostas foram realizadas com êxito.

O relatório encontra-se dividido em cinco tópicos como: enquadramento teórico do mundo dos ginásios, desenvolvimento do estágio no fisicamente health club, plano de actividades, contributo das aulas de Zumba para a melhoria da aptidão física e conclusões gerais.

---

<sup>1</sup> <http://www.zumba.com/>

## CAPÍTULO I

### Enquadramento Teórico do Mundo dos Ginásios



## 1.1 - A evolução dos ginásios desde os seus primórdios

Ao longo dos anos o mundo do fitness tem sofrido grandes alterações principalmente na forma como o ser humano encara o exercício. Inicialmente achava-se que o exercício era só para a estética, beleza e obter o corpo ideal, agora defendesse que é importante a prática do exercício físico para a saúde e bem-estar físico e psicológico, o que levou os ginásios sofrer uma grande evolução desde o início da sua existência. Constatasse que o treino desportivo surgiu na Grécia Antiga há cerca de 3000 anos atrás, nos Jogos Olímpicos, que tinham grande importância para os gregos a nível religioso para homenagearem os seus deuses, políticos e desportivo que valorizavam a beleza de um corpo saudável “a arte do corpo nu” (Pitanga, 2002). Para eles, atingia-se com o treino desportivo o “corpo são em mente sã”. Os seus ginásios eram ao ar livre em arenas onde treinavam os diferentes desportos de competição e não só, como filosofia, matemática, etc. (Ferreira, 2012 cit in Rein, 2008).

Ao longo dos anos existiram grandes alterações neste mundo sendo os ginásios inicialmente na rua onde se praticava musculação, mais conhecido por Bodybuilding (Ferreira, 2012) em que “body” significa corpo e “building” construção<sup>2</sup>. Eram apenas utilizados por homens operários que queriam melhorar o seu desenvolvimento muscular não alterando o princípio da Grécia Antiga, em que as mulheres não praticavam exercício físico (Cruz, 2015). Não se treinava, porque se considerava que fazia bem à saúde, mas sim, para os operários mostrarem a sua masculinidade e terem um local de lazer que lhes fizessem sentir a sensação de bem-estar no seu quotidiano (Cruz, 2015).

Foi só a partir do século XX entre os anos 30 e 60 na pós-industrialização que as pessoas tiveram direito a dois dias de descanso por semana e foi nesta era que começou a surgir as actividades de lazer para todos, porque o ser humano começou a ter noção do que era tempo livre (Guerra, 2014 cit. in Filipe, 2017). Segundo Dumazedier, em 1979 “lazer tem uma estreita relação com um conjunto de ocupações, escolhidas livremente pelo individuo, após os envolvimento profissionais, sociais e familiares, com intuítos diversos de divertimento, recreio e entretenimento, ou para seu

---

<sup>2</sup> <https://translate.google.com/?hl=pt-PT#en/pt/body%0Abuilding>

desenvolvimento, ou ainda, no sentido de aprimorar a participação voluntária e sua capacidade criadora”. As pessoas que praticam actividades de lazer querem ter uma sensação de bem-estar, alegria, positivismo e prazer (Mota, 2001). Este aumento de tempo livre, que foi conquistado pelos nossos antepassados pode trazer ao ser humano que trabalhava situações de lazer (Guerra, Setembro, 2014). Com isto, começaram a surgir vários tipos de actividades de lazer e uma delas foi a prática de actividade física o que levou ao aparecimento de valores que outrora não existiam sobre a cultura físico-desportiva (Guerra, Setembro, 2014). Para a mesma autora o desporto passou a ser na sociedade algo, que para além de melhorar a condição física e a saúde de cada individuo que o pratica, também melhora o stress dos dias de hoje derivado do excesso de trabalho provocando uma sensação de relaxamento e bem-estar físico e psicológico. O Desporto sofreu uma grande evolução desde os tempos da Grécia antiga que com a era moderna tornou-se numa indústria (Ferreira, 2012).

Os ginásios até aos anos 60 mantinham a sua homogeneidade sendo frequentados essencialmente por homens, mas a partir de 1960-1970 com o aumento do tempo livre e com a necessidade de ocupar esse tempo ouve um grande aumento no mercado de alternativas para a prática de exercício físico o que levou a alteração do “típico” ginásio com pesos, halteres e máquinas de ferro para algo mais abrangente e acolhedor para que, assim existisse uma maior diversidade de clientes (Cruz, 2015). O autor Cruz em 2015, mencionou que os ginásios estão aliados à palavra “fitness” desde as suas alterações até aos dias de hoje, para alterar a “fama” de masculinidade que estes apresentavam. A palavra fitness significa boa condição física, capacidade de estar apto fisicamente, para realizar actividades físicas com fácil execução.

Os ginásios também começaram a ser frequentados por mulheres com a sua modernização na década de 1980 passando a existir aulas de aeróbica, conhecidas por aulas de grupo destinadas a geração feminina (Ferreira, 2012 cit. in Santos & Salles, 2009, cit. in Cruz, 2015). Grandes ícones da televisão estrangeira associaram-se a publicidades, como a actriz Jane Fonda que ajudaram a alterar a cultura existente relativamente masculinidade dos ginásios contribuindo para a feminização do mesmo. (Cruz, 2015). Portanto os ginásios de Bodybuilding começaram a desaparecer, devido à procura de outro tipo de

modalidades e da preocupação que o ser humano demonstrou relativamente com a sua saúde e bem-estar, querendo mais treino virado para o funcional e para o que os faça sentir bem.<sup>3</sup>

Como referido foi na década de 80 que se começou a multiplicar as cadeias de Health Clubs nos centros urbanos, em Portugal, porque os portugueses começaram a adaptar às suas rotinas diária a prática de exercício físico (Guerra, 2014 cit. in Castro, 1998 cit. in Alpuim & Carvalho, 2011). Esta prática passou a ser valorizada pela qualidade de vida e pelo bem-estar que proporcionava a quem o praticava (Ferreira, 2012).

Segundo ACSM (American College of Spor Medicine) em 2013 definiu actividade física como “qualquer movimento corporal que é produzido pela contracção músculo-esquelética e, que acarreta dispêndio energético” como andar, arrumar a roupa, limpar a casa, entre outras. Já exercício físico é uma actividade física “voluntária, planeada e estruturada, que permite melhorar a condição física e saúde” (Ruivo, 2015 cit. in ACSM, 2013). Para a OMS (Organização mundial de saúde) qualquer actividade física, seja qual for a sua intensidade (moderada a vigorosa) traz benefícios para a saúde humana<sup>4</sup>.

Hoje em dia as pessoas procuram cada vez mais a prática do exercício físico, porque trás bastantes benefícios para a saúde e para as actividades do dia-a-dia de quem o pratica. Por exemplo Paffenbarger, em 1986 a partir de um estudo concluiu que os sujeitos que eram fisicamente mais activos e que despendiam de uma maior quantidade de calorias tinham um índice de mortalidade menor (Ruivo, Maio, 2015). Segundo a ACSM uma pessoa adulta deverá praticar pelo menos 30 a 60 minutos de exercício moderado ou 5 dias por semana ou 20-60m de alta intensidade pelo menos três dias por semana para melhorar o seu sistema cardiovascular (ACSM, 2011 cit in, Ferreira, 2014). Podemos verificar no estudo feito pelo ACSM, publicado em 2018 no Health Fitness Journal que as 10 tendências do fitnees são: HIIT, aulas de grupo, wearables, aulas de perda de peso, aulas de alongamentos,

---

<sup>3</sup> [http://expresso.sapo.pt/economia/2018-02-11-Negocio--dos-ginasios-esta-a-encher#gs.LK5\\_r1I](http://expresso.sapo.pt/economia/2018-02-11-Negocio--dos-ginasios-esta-a-encher#gs.LK5_r1I)

<sup>4</sup> OMS - <http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

profissionais certificados, yoga, treino personalizado, aulas para pessoas com mais de 50 anos e por último treino funcional <sup>5</sup>

O exercício físico diminui o risco de contrairmos algumas doenças que nos podem levar à morte, como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, obesidade, a pressão arterial fica mais controlada, diminui o colesterol elevado, ajudando assim, a desentupir as suas artérias, controla a densidade mineral óssea e aumenta a quem tenha osteoporose devido a diminuição da mesma, reduz o aparecimento de cancro ou da sensação de fadiga que se instala na quimioterapia a quem já esteja contagiado e a fazer tratamentos. Mas também ajuda a diminuir o risco de contrair uma depressão ou demência, porque faz aliviar o stress do seu dia-a-dia, melhorando a qualidade do sono, a sua auto-imagem, a auto-estima, o optimismo, porque vai ter uma sensação de bem-estar físico e psicológico (Fátima Baptista, 2011).

Foram realizados alguns estudos que comprovam que o exercício físico melhora substancialmente a vida do ser humano que a pratica, tanto a nível de saúde, como a nível cognitivo. A AGAP (Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal) realizou um relatório em 2016 do Barómetro do Fitness que comprova que em Portugal o número de inscritos nos ginásios aumentou 30%, sendo que abriram mais 14% de ginásios. Estimasse que este mercado tenha neste momento cerca de 530 mil clientes e 1.100 empresas. Com estes resultados verificados deveríamos pensar num futuro risonho em que mais de metade da população seria fisicamente activo, devido ao crescimento lançado pelo estudo feito pela AGAP, mas no Dia Mundial da actividade física o Jornal Publico<sup>6</sup> lançou uma notícia que refere que “os portugueses estão entre os que menos se mexem e que justificam com falta de motivação e custos associados ao desporto”. O estudo apresentado no jornal foi feito pela Direcção-Geral da Comunicação da Comissão Europeia que entrevistou cerca de 28.031 pessoas das quais 1089 são portuguesas, verificou-se assim, que 74% dos portugueses nunca ou raramente faziam qualquer tipo de exercício físico, colocando Portugal como o 5º país em que existem mais pessoas sedentárias. Estas conclusões são do Euro-barómetro realizado pela União Europeia.

---

<sup>5</sup> <https://www.dn.pt/mens-health/interior/10-tendencias-do-fitness-em-2018-9028029.html>

<sup>6</sup> <https://www.publico.pt/2018/04/06/sociedade/noticia/falta-de-tempo-e-de-motivacao-afastam-os-portugueses-do-exercicio-fisico-1809278>



É importante conseguir reter um sócio no ginásio e que este se mantenha num período alargado de tempo inscrito no mesmo. Este é um dos grandes problemas que os ginásios apresentam actualmente (Sobreiro & Santos, 2017 cit. in, MacIntosh & Law, 2015). Verifica-se que existe apenas uma população de 50% que permanece no ginásio um ano após a sua inscrição (Sobreiro & Santos, 2017 cit. in Emeterio, Iglesias-Soler, Gallardo, Rodriguez-Cañamero, & García-Unanue, 2016 cit. in MacIntosh & Law, 2015). Segundo os mesmos autores, referem que o sucesso para qualquer negócio existente é a retenção que existe nos clientes. O tempo em que estes permanecem inscritos no mesmo local, que podem ser ginásios, clubes, entre outros. O importante é conseguir “agarrar” os sócios, tentar e mantê-los num grande período de tempo. Esta avaliação da retenção é feita através de questionários realizados pelas entidades (Sobreiro & Santos, 2017). O importante para reter um sócio é criar alternativas para contrariar este abandono para que o sócio se sinta bem quando realiza actividade física, que tenha sempre necessidade de voltar e que esta se torne uma rotina diária. Como verificamos, Portugal é o país onde existem mais pessoas sedentárias será de extrema importância criar-se alternativas para que a percentagem que não pratica qualquer tipo de exercício começa-se a introduzir isso na sua rotina diária e que os que já praticam não deixem de fazer mantendo a sua inscrição no ginásio por um longo período de tempo.

Portugal é um dos países em que as pessoas quase ou nunca praticam qualquer tipo de exercício físico, estando já muitas delas alertadas para o bem que este promove nas suas vidas. Existe a necessidade de mudar “mentalidades” e de o promover mais, de forma a, que estes valores no estudo feito à Europa mudem drasticamente, mas para isso é preciso que o estado português apoie e que o promova, mostrando resultados com estudos feitos. Que nas escolas passem a ter mais horas de educação física como têm para matemática, afinal esta disciplina pelos benefícios que trás ao ser humano como referido anteriormente deveria ser tão valorizada como o português, as ciências e a história. As mentalidades não se mudam com palavras mas sim com actos.



## CAPÍTULO II

### Desenvolvimento do Estágio no Fisicamente Health Club



## 1.1 - Considerações gerais sobre o estágio

O mestrado de actividades de fitness foi uma opção para a minha realização pessoal, pois após o término da licenciatura senti a necessidade de aprender mais sobre a área do fitness diminuindo as minhas lacunas relacionadas com a prescrição do treino, aulas de grupo e treino personalizado. Quando verifiquei que no plano de estudos no segundo ano do mesmo tínhamos a oportunidade de poder estagiar e encontrar-nos em prática durante um ano na área motivou-me para a escolha do mesmo, pois iria dar-me a oportunidade de investir a nível teórico-prático e que esta se iria enquadrar no âmbito dos ginásios e do fitness.

Como mencionado anteriormente o estágio foi a minha opção, de entre as três escolhas possível, por sentir uma grande necessidade de colocar em prática tudo aquilo que tinha aprendido e que me ajudasse a crescer como profissional. Em que pudesse questionar, cada dúvida que ia surgindo no terreno. Ganhar conhecimento da realidade profissional que outrora não tivera até aí. Que me ajudasse a desenvolver como profissional, como pessoa e as minhas competências técnicas. A minha grande motivação foi poder colocar em prática tudo o que tinha aprendido no ano curricular anterior, adquirindo novos conhecimentos e desenvolvendo as minhas competências, como instrutora de fitness.

O mundo do fitness está numa fase de crescimento existindo cada vez mais profissionais classificados na área com um grande número de formações e bastante competentes, obtendo uma maior oferta, tornando-se assim um mundo muito mais competitivo, obrigando-nos e exigindo que tenhamos de ter cada vez mais conhecimento na nossa área e o estágio forneceu-me o contexto real do mundo do fitness, ganhando experiência para enriquecer o meu currículo e progredir profissionalmente.

O meu objectivo seria estagiar num ginásio que me oferece um grande leque de experiências, tanto a nível da sala de musculação/cardiofitness, como no serviço de treino personalizado e nas diversas aulas de grupo para que num futuro fosse capaz de ser autónoma e polivalente na minha vida profissional, pois nunca foi um objectivo fechar portas a desafios que me fossem propostos, mas sim, tornar-me o mais polivalente possível.

O estágio tem como objectivo geral “possibilitar aos mestrandos uma experiência profissionalizante no âmbito das actividades de fitness que possa abranger desde a programação e organização à condução de actividades em ambiente real de estágio profissionalizante”.

Portanto, o estágio teve como objectivo:

- Aprender a realizar acompanhamento de sala;
- Conseguir interagir com as diversas faixas etárias;
- Elaboração de planos de treino;
- Capacidade de realizar avaliações físicas;
- Capacidade de explicar e exemplificar os exercícios dos diferentes planos de treino;
- Reconhecer todos os materiais utilizados e para que servem;
- Conhecer todos os tipos de treino e quais as fontes energéticas utilizadas em cada um;
- Aperfeiçoar o autoconhecimento e autoconfiança;
- Conhecer os exercícios para os diferentes grupos musculares;
- Ter autonomia para executar o treino personalizado;
- Capacidade de fundamentar cientificamente a minha intervenção;
- Organizar aulas de grupo e conseguir explicar o seu objectivo;
- Ter liderança autónoma nas aulas de grupo;
- Conseguir motivar e incentivar os indivíduos para a pratica da actividade e o quanto ela é importante.

O estágio irá ajudar a melhorar a minha prestação na vida profissional futuramente, saindo com algumas ferramentas essenciais para o início da minha carreira como instrutora de fitness.

## **1.2 - Procedimento da escolha da Entidade de Estágio**

A escolha da entidade de estágio inicialmente foi difícil, porque não sabia qual é que iria satisfazer todas as minhas expectativas relativamente ao mesmo. Estive indecisa entre dois locais, o Fit&Fun e o Fisicamente Health Club. Após reuniões com ambos os espaços e de ouvir as condições acabei por optar pelo ginásio Fisicamente por aceitar o trabalho fora do estágio, por se

ter demonstrado sempre disponível e acessível e pelo seu ambiente que considerei após a primeira reunião bastante familiar. Achei que iria conseguir aprender tudo aquilo que tinha seleccionado como objectivo e que me daria as ferramentas essenciais para o início da minha carreira como instrutora de fitness, como Personal Training e instrutor de sala, pois apresentava ser um local bastante equilibrado, com bom ambiente entre colaboradores para eu poder desenvolver esta etapa da minha vida a nível teórico-prática.

### 1.3 - Caracterização da Entidade de Estágio – Fisicamente HealthClub

O Fisicamente Health Club encontra-se localizado na rua f nº24 – A Bairro das Flores em São Martinho do Bispo, Coimbra na zona norte da cidade disponibilizando aos sócios uma paisagem da sua natureza que o circunda. Foi inaugurado a três de Maio de 2010, encontrando-se assim, aberto há 8 anos. O seu director técnico é o Gustavo Ribeiro, a responsável pela sala de musculação/cardiofitness/treino funcional, Tânia Oliveira. Na recepção encontra-se a responsável da mesma Joana Pratas e Sandra Capitão. Os instrutores de sala são o Gustavo Ribeiro, o Daniel Gertrudes, a Tânia Oliveira e o Alberto Cardoso. Instrutores de aulas de grupo José Bastos, Gustavo Ribeiro, Tânia Oliveira, Daniel Gertrudes, Joana Pratas e Alberto Cardoso, como se pode verificar na figura 1

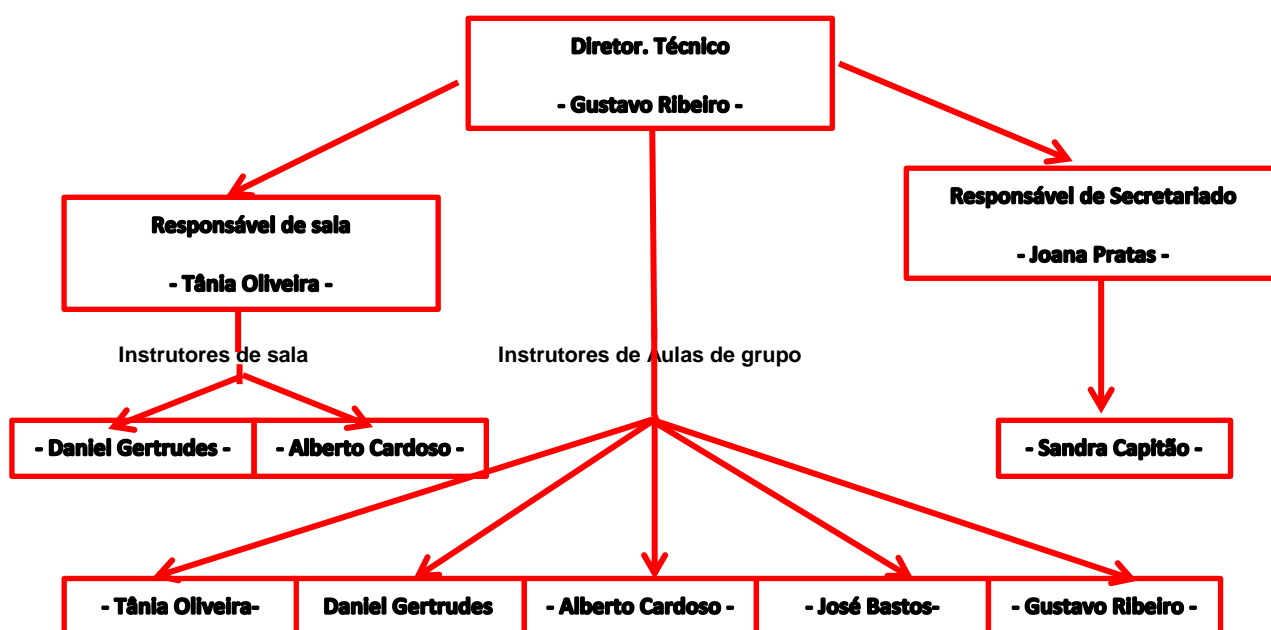


Figura 1 - Organograma do Fisicamente Health Club

É um ginásio constituído por dois pisos e uma zona exterior. No primeiro piso encontra-se a recepção, a sala de avaliação física/ nutrição e uma sala de estar equipada com máquina de café, frigorífico, microondas, mesas e cadeiras, para que os sócios possam disfrutar de um momento de pausa e os funcionários tenham local para poderem descontraír e usufruir dos bens essenciais, como por exemplo comer. Para as aulas de grupo contem uma sala de cycling, com 15 bicicletas, uma sala de treino equipada com 15 máquinas de compressão de ar, uma sala para as aulas de grupo, como jump, pum, etc. tendo um limite ocupacional de 15 a 20 pessoas. A outra sala é exclusivamente para a modalidade fitwalking (aula em que usa apenas elípticas), que contem 11 elípticas. Neste piso também se encontra uma zona com nove cacifos, três casas de banho (homens, mulheres e deficientes) e três balneários, dois femininos (ambos com cacifos) e um do staff, como verificamos na figura 2.



Figura 2 - Divisões do ginásio piso 1



No piso Inferior existe a sala de maiores dimensões onde estão os aparelhos de cardiofitness, musculação e treino funcional. Uma arrecadação, dois balneários masculinos e o maior número de cacifos, num total de cinquenta e nove. O que diferencia este ginásio dos outros é a quantidade de estacionamento exterior e de um local para a realização de bottcamp ao ar livre.



Figura 3 - Divisões do Ginásio piso 2

Tem uma capacidade boa para cerca de 70 clientes sendo que não é um ginásio com umas grandes dimensões considerado pelos próprios sócios, um ginásio acolhedor e familiar. Encontram-se inscritos cerca de 3320 sócios em que 650 estão activos. Os sócios podem fazer a entrada por dois locais, pelo piso de baixo que tem acesso ao estacionamento exterior ou pela porta principal. É designado como um ginásio acolhedor e familiar em que o sócio tem sempre um acompanhamento de sala, destacando-se assim relativamente a outros ginásio, pois o sócio nunca se encontra sozinho, podendo sempre ter ajuda no que necessitar. O Ginásio fisicamente não funciona abundantemente com o serviço personal trainer, porque todos os sócios que são assíduos acabam por ter planos de treino semanais para que este possa obter os seus

objectivos mais rápido e com mais eficácia o que faz com que se destaque dos outros pelo nível de preocupação que se tem com os sócios. Todos têm direito a avaliações físicas de 2 em 2 meses e planos de treino que vá de encontro aos seus objectivos e as suas limitações físicas gratuitamente. Também têm direito a uma consulta nutricional, mas posteriormente se quiserem mais consultas terão de pagar o serviço que se encontra à sua disposição. Tem assim, como objectivo principal, trabalhar para o bem-estar/ saúde dos seus sócios ajudando-os em tudo o que necessitarem durante a sua presença no mesmo. Os sócios têm uma plataforma online onde poderão sempre consultar as aulas que haveram e inscrever-se na mesma 15 minutos antes, como consultar a sua avaliação física vendo a sua evolução e planos de treinos.

### 1.4 - Caracterização das aulas de grupo

O Ginásio oferece um grande número de aulas de grupo, sendo que todas as coreografias são feitas pelos instrutores do próprio ginásio, mudando de 3 em 3 meses, exceto Zumba Fitness, Strong By Zumba e Zumba Tonic que se encontram filiadas à marca Zumba. As modalidades Do It, Jump Rope, Fistic Air são modalidades apenas deste ginásio.

	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	ESTÚDIO 3	ESTÚDIO 4	ESTÚDIO 2/3/4	SALA TREINO FUNCIONAL
HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
11:00	ZUMBA Prof Gustavo		doIt Prof Tânia		naoCycling Prof Gustavo	Fistic Air Prof Gustavo/ Daniel
12:45	FISTIC Air Prof Gustavo	FISTIC Air Prof Daniel	jump Prof Diogo	Xtreme Prof Daniel	STRONG Prof Gustavo	
17:30	ZUMBA Prof Gustavo	Jump Rope Prof Tânia	ZUMBA Prof Gustavo	Jump Rope Prof Tânia	Fistic Local Prof Tânia	
18:00	WALKING CLASS Prof Tânia	ABS Prof Gustavo		ABS Prof Daniel		
18:30	FISTIC Air Prof Gustavo	FT CLASS Prof Gustavo	naoCycling Prof Tânia	FT CLASS Prof Tânia	naoCycling Prof Tânia	
		FISTIC Air Prof Tânia	FISTIC Air Prof André	FISTIC Air Prof Tânia	FISTIC Air Prof Gustavo	
19:00	Circuito Prof Tânia		WALKING EXPRESS Prof Tânia		doIt Prof Tânia/ Daniel	
19:30	Itisio Ball Prof Tânia	STRONG Prof Gustavo & Joana	FISTIC Air Prof Diogo	ZUMBA Prof Gustavo	FISTIC Air Prof Tânia	
	naoCycling Prof Gustavo	Mix Prof Tânia	FISTIC Circuito Prof Tânia	FISTIC Air Prof Tânia		
20:30	Fistic Local Prof Tânia	FISTIC Air Prof Gustavo	Fistic Local Prof Tânia	FISTIC Air Prof Gustavo	Pilates Prof André	
21:00		ZUMBA Prof Gustavo		ZUMBA Prof Gustavo		

Figura 4 - Horário das aulas de grupo

Oferecem um grande número de aulas de grupo como:

**Fisic Jump** - aula executada com mini-trampolim que tem a combinação de música e movimentos que através das suas coreografias proporcionam o trabalho cardiovascular, desenvolvendo a coordenação motora e o equilíbrio, a força muscular dos membros inferiores e dos estabilizadores da coluna.

**Fisic Pump** – treino de força e resistência, atingindo-se definição muscular e perda de massa gorda. Cada faixa corresponde a um diferente grupo muscular trabalhando com barra e pesos livres. Esta proporciona melhorias a nível da resistência muscular, da força derivada do aumento da eficiência muscular, proporcionando assim, um aumento da resistência cardiorrespiratória e na prevenção da osteoporose.

**Fisic&Mente** – treino do corpo e da mente, trabalhando a postura com yoga, tai-chi e pilates. O sócio irá melhorar o seu equilíbrio, força e flexibilidade;

**Fisic Step** – coreografias com exercício aeróbio de alto impacto, focado no trabalho de resistência cardiovascular, coordenação e ritmo. Ajuda na tonificação dos membros inferiores e glúteos. O nível de intensidade pode ser ajustável consoante o nível a ser atingido. Este pode ser feito em três níveis o mais baixo o médio e o alto, pois o step tem uma plataforma que pode ser alterada. Portanto, quanyo mais alto o step estiver maior será o trabalho a ser executado, logo maior será a sua intensidade.

**Indoor Cycling** – treino de ciclismo, onde a intensidade dos exercícios varia consoante o peso (carga colocada) e ritmo da pedalada. Melhora a capacidade aeróbia e resistência anaeróbia. É uma aula que pode ter a duração de 45 minutos a 1 hora que tem vários tipos de objectivos, como: recuperação, baixo endurance, alto endurance, montanha, intervalado extensivo, intervalado intensivo, fartlek e competição. O tipo de treino varia consoante os BPM de cada música e da carga colocada.

**FitWalking** – aula composta por elípticas que é realizada ao ritmo de música com várias faixas, tendo cada aula o seu objectivo. Esta aula é caracterizada por Healthy, Natural e Free (Saudável, Natural e livre);

**ABS** – aula localizada apenas para exercícios abdominais, para fortalecer a resistência do abdominal, ajudando a fortalecer os músculos do core o que vai ajudar a melhorar a postura de quem a pratica.

**Zumba Fitness** – aula de fitness que utiliza ritmos latinos e aeróbicos, com coreografias fáceis de seguir, pré-coreografadas para as diversas faixas. É uma aula que ajuda a melhorar a condição física geral, como o sistema cardiovascular. Proporciona o bem-estar físico e psicológico a quem a pratica.

**Zumba Tonic** – utiliza a combinação do uso de pesos livres para exercícios localizados com trabalho cardiovascular, usando sempre o ritmo nas diversas faixas;

**Fisic Xtreme** – consiste num treino intervalado por estações, trabalhando diferentes parte do corpo em simultâneo (treino funcional), a aula tem a duração de 30 a 45 minutos.

**Strong By Zumba** – um treino intervalado de alta intensidade em que a música e os movimentos encontram-se sincronizados, usando apenas o peso corporal;

**Fisic Bunda** – aula em que se trabalha ao ritmo da música os diversos grupos musculares dos membros inferiores, tendo maior foco nos glúteos;

**Jump Rope** - consiste em saltar à corda, com movimentos pré-coreografados pelo instrutor e com trabalho de pesos livres, tudo ao som da música pré-definida;

**Fisic Air** - treino em suspensão em que a carga usada é o peso do próprio corpo e com as variações que são feitas do mesmo tornando o exercício mais ou menos difícil. Esta aula trabalha o equilíbrio, a tonificação muscular e a postura.

**Fisic Ball** – consiste em realizar uma aula de grupo com uma fitball trabalhando os diversos grupos musculares, desenvolvendo o sistema cardiovascular, respiratório e muscular. Esta aula é sempre acompanhada com música.

**Fisic Local** – ginástica localizada em que se trabalha o sistema cardiovascular, respiratório e muscular. Nesta aula trabalha-se os diversos grupos musculares utilizando, halteres, caneleiras, elásticos, step, discos, etc., tendo exercícios de fácil execução;

**Fisic Mix** – aula constituída por três aulas diferentes, incluindo indoor cycling fitWalking e circuito. Esta aula tem como objectivo a perda de massa gorda e a definição muscular.

**Fisic Circuito** – treino intervalado com máquinas hidráulicas, que tem como principal objectivo a perda de massa gorda e a definição muscular, As máquinas hidráulicas trabalham com compressão de ar criando resistência na execução dos exercícios.

**Do It!** - Aula de treino intervalado de alta intensidade com duração de meia hora em que o trabalho é realizado em 20” com intervalado de 10” entre cada.

**Pilates** – aula composta por exercícios e alongamentos que utilizam o peso do próprio corpo na sua execução. Esta visa trabalhar todo o corpo, trazendo equilíbrio muscular e mental. Consiste assim, num treino de força e flexibilidade que ajudam a melhorar a postura, alongar e a tonificar os músculos sem exageros.

### 1.5 - Caracterização geral dos serviços

O ginásio fisicamente health club tem um horário de funcionamento das 9h às 22h de segunda à sexta. Sábado das 9h às 13h, domingos e feriados encerrado.

Existem várias modalidades de adesão para os nossos sócios que se encontram na tabela abaixo descritos:

Sem Fidelização/Sem Débito		Com Fidelização (6 meses) /Débito Directo	
Jóia de inscrição - 50 euros		Jóia de Inscrição – 0 euros (oferta)	
1 – Livre trânsito – 45 euros	Pode deslocar-se ao ginásio todos os dias a qualquer horário	1 – Livre Trânsito – 35 euros	Pode deslocar-se ao ginásio todos os dias a qualquer horário
2 - Cartão Parcial - 35 euros	Todos os dias – 9h/17h30  21h/22h	2 - Livre 2x – 29 euros	Pode deslocar-se ao ginásio dois dias por semana a qualquer hora
3 – Cartão Low-Cost – 25 euros	Todos os dias – 13/17h30  21h/22h	3 - Cartão Parcial 25 euros	Todos os dias – 9h/17h30  21h/22h
		4 – Cartão Low-cost – 19.90	Todos os dias – 13/17h30

		21h/22h	
Com Fidelização para estudantes (9 meses) /Débito Directo		Com fidelização de protocolo (6 meses) /Débito Directo	
Jóia de inscrição – 0 euros (oferta)	Desconto 25%	Jóia de Inscrição – 0 euros (oferta)	Desconto 25% para as empresas com protocolo: EDP; Bluepharma; Casa pessoal CHU; Bissaya Barreto.
1 – Livre Trânsito – 26.25 euros	Pode deslocar-se ao ginásio todos os dias a qualquer horário	1 – Livre Trânsito – 26.25 euros	Pode deslocar-se ao ginásio todos os dias a qualquer horário
2 – Livre 2X – 21.75 euros	Pode deslocar-se ao ginásio dois dias por semana a qualquer hora	2 – Livre 2X – 21.75 euros	Pode deslocar-se ao ginásio dois dias por semana a qualquer hora
<b>Seguro 1 Ano de Oferta (5 euros)</b>			

Tabela 1 - Modalidades de adesão

No ginásio existem contractos com fidelização e outros sem, sendo que todos os sócios que queiram o contrato com fidelização de 6 meses os preços são mais baixos e não têm de pagar a jóia de inscrição, ajudando assim, a manter o sócio activo durante mais tempo criando um compromisso para que este não desista logo no seu primeiro mês. Também existem casos em que se pode cancelar o contrato como por exemplo, num caso de lesão, troca de emprego, desemprego, mudança de cidade actual, doença, entre outros. Existe também a possibilidade de congelar o contrato por 1 mês de férias para os que têm a fidelização de 6 meses com débito directo e protocolos. Relativamente ao contrato de 9 meses é exclusivamente para estudantes e estes têm direito a congelar o mesmo por 2 meses para as férias escolares e podem cancelar o mesmo, se forem colocados a estagiar fora da cidade onde se encontram a estudar.

No ginásio existe também consultas nutricionais para os nossos sócios e igualmente para não sócios, sendo que o preço é relativamente mais caro, como podemos verificar na tabela 2.

<b>Nutrição para sócios</b>	
1º Consulta – 10 euros	2º Consulta – 5 euros
<b>Nutrição para Não sócios</b>	
1º Consulta – 15 euros	2º Consulta – 10 euros

Tabela 2 - Preçário da Nutrição

Também temos no ginásio Serviço de Personal Training, mas que não é tão usual como referido anteriormente. Todos os nossos sócios podem adquirir este serviço com qualquer um dos instrutores do mesmo. É um serviço que acrescenta ao valor da mensalidade que o sócio paga no ginásio, pois vai ter direito a um acompanhamento personalizado, em que o instrutor se vai focar nele e nos seus objectivos. O preçário encontra-se na tabela abaixo.

<b>Serviços Personal Training</b>			
<b>Sócios</b>		<b>Não Sócios</b>	
30 Minutos	60 Minutos	30 Minutos	60 Minutos
15 Euros	30 Euros	25 Euros	50 Euros
<b>Packs Sócios</b>		<b>Packs Não Sócios</b>	
30 Minutos (5x)	60 Minutos (5x)	30 Minutos (5x)	60 Minutos (5x)
67.30 Euros	135 Euros	212.5 Euros	224 Euros

Tabela 3 - Preçário do serviço Personal Trainer





## CAPÍTULO III

### Plano de Actividades



## **1.1 - Actividades a Implementar durante o estágio**

No ginásio o orientador na primeira reunião após ter aceite o desafio apresentou-me a proposta das actividades que eu iria desenvolver ao longo do meu estágio como, acompanhamento de sala, avaliações físicas e reavaliações, realização de planos de treino para as diferentes faixas etárias, diferentes objectivos e diferentes patologias, tornando-me ao longo dos meses autónoma nestas funções, capacidade de planear uma aula de grupo e de manter a sua liderança (Indoor Cycling, Strong by Zumba, Fistic Ball, Fistic Local, Fistic Circuito e Fistic Xtreme) e serviço de secretariado aprendendo a inscrever novos sócios no programa, renovações dos contractos, ao pagamento de mensalidades, como apresentar a sequência de presos para cativar o novo sócio a ficar no ginásio, como realizar a apresentação dos espaços do ginásio e quais os pontos chave. Este realizou-me um horário que durante o ano foi sofrendo sempre alterações consoante a disponibilidade do orientador e consoante a necessidade do ginásio relativamente a férias e baixas, portanto o horário apresentado em baixo sofreu alterações constantes.

Dias da semana Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
9h00	Sala de Musculação		Sala de Musculação e formação		Sala de musculação e formação	F O L G A	F O L G A
10h00							
11h00							
12h00							
13h00							
13h30							
14h00							
15h00							
16h00		Sala de Musculação		Sala de musculação			
17h00							
18h00							
19h00							
19h30							

Tabela 4 - Horário

## 1.2 - Plano Anual do Estágio com registo das actividades

Dias Meses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
SETEMBRO		S	D		PE				S	D						S	D						S	D						S		
OUTUBRO	D				F	RI	S	D	IE FI	S	FO	S	AF C S	S	D	S	S	FO	S	AF C S	S	D	S	S	FO	AL S	FO C S	S	D	S	S	
NOVEMBRO	F	AL S	FO C	S	D	AF S	S	AV S	S	S	S	D	S	S	FO S	S	FO C ST	S	D	S	S	FO S	S	FO C ST	S	D	S	S	AV S	S		
DEZEMBRO	F	S	D	AF S	S	S	S	F	S	D	AF S	S	FO S	S	FO C ST	S	D	S	S	S	S	RC	S	D	F	RC S	S	S	RC	S	D	
JANEIRO	F	AF S	S	S	FO C ST	S	D	S	RC S	RC S	S	FO C ST /R	S	D	S	S	AV S	XT S	FO C ST /R	S	D	S	S	FO S	S	FO C ST /R	S	D	S	RC S	AV FO	
FEVEREIRO	S	FO C ST /R	S	D	S	S	AV FO TF	S	C ST	S	D	S	S	FO TF	S	S	C ST	S	D	S	RC S	S	S	FO C ST	S	D	S	S	S			
MARÇO	S	C	D	D	RC	S	S	XT	RC	S	D	S	RC	S	RC	C	S	D	S	S	FO	S	FO	S	D	S	RC	FO	S	F	S	

		R ST			S			S	C ST				S		R	R ST						C ST			S	LC	CR					
ABRIL	F	S	S	FO LC	S	FO C BA	S	D	S BA	RC S	S	RC S	C ST	S	D	S	RC S	S	S CR	S C ST	S	D	S	S	F	S	C ST	S	D	S		
MAIO	F	S	AN I S	C ST	S	D	S	TR X S	S	XT S	C ST	S	D	AF S	S	S	S	C LC	S	D	AF S	RC S	S	S	RC	S	D	S	S	S	RF	F

Legenda	Horas	Legenda	Horas
PE – Pedido de Estágio	1H	CR – Circuito	2H
RI – Reunião Inicial	3H	BA – FisticBall	2H
IE – Início do Estágio	0H	ANI – Aniversário	7H
FI – Formação Inicial	3H	TRX – Fistic Air	1H
S – Sala	381H	XT – Fistic Xtreme	4H
FO – Formação	53H	Total de Horas	623 Horas
AF – Avaliação Física	20H		
C – Indoor Cycling	31H		
AL – Aula de Fisiologia	4H		
ST – Strong by Zumba	25H		
RC - Recepção	50H		
R – Reunião da prestação das aulas	20H		
AV - Avaliação	10H		
LC - Localizada	6H		

### 1.3 Caracterização das actividades implementadas

- **Reuniões com o orientador**

Durante o estágio curricular do mestrado foram feitas algumas reuniões com o co-orientador de estágio Gustavo Ribeiro, em que inicialmente estas serviram para definir quais seriam as minhas tarefas a realizar no ginásio, para posteriormente se conversar de como estava o ponto de situação das mesmas. Estas também foram realizadas para se fazer algumas avaliações das minhas prestações nas actividades propostas pelo mesmo, como para saber quais as dificuldades, dúvidas que iam surgindo e como poderia ultrapassá-las. Serviam principalmente para me ajudar a ter noção do meu desempenho ao longo do tempo, quais os meus pontos fortes e quais os meus pontos fracos, o que teria a melhorar, tendo o orientado dado sempre a sua ajuda e o seu feedback construtivo para me fazer crescer e melhorar a minha prestação ao longo do estágio. No final foi feita uma reunião global em que foi conversado tudo aquilo o que tinha sido realizado no mesmo, referindo a minha evolução ao longo dos meses, aquilo que ainda teria a melhorar e quais os meus pontos fortes.

- **Acompanhamento de sala**

Durante a minha decisão do que realizar após o término do primeiro ano do mestrado o que mais me levou a quer realizar o estágio curricular foi o que iria aprender enquanto me encontrava a fazer a chamada “sala” em que temos de acompanhar os sócios durante a sua prática de exercício físico e que este seria um desafio enorme para mim, pois sentia-me bastante insegura relativamente aos diversos exercícios existentes e também devido à quantidade de patologias actuais. No início do estágio comecei logo por ser enquadrada na sala de cardio-musculação. O orientador começou por me explicar como funcionava a mesma, qual a disposição da sala e como deveria falar com os sócios, quando verificasse algum erro de postura ou de exercício. Como deveria explicar-lhe os mesmos e quais as ajudas que poderia fazer e qual a minha colocação perante o mesmo para que não se sentisse constrangido à minha presença. Depois mostrou-me todos os



exercícios existentes para os diferentes grupos musculares e quais os tipos de treino e todas as formas de os planear referindo também que cada pessoa é única e que nem sempre o mesmo plano de treino funciona em duas pessoas com o mesmo objectivo. Depois da formação inicial tive o acompanhamento dos instrutores de sala que me explicavam sempre como realizar os planos de treino, para ter sempre em atenção a cada característica do sócio e quais as suas limitações se estas existissem, passando depois a ser mais autónoma e a poder realizar um acompanhamento mais personalizado. Comecei por realizar o acompanhamento de sala sempre acompanhada para qualquer dúvida que fosse surgindo, mas mais autónoma em que tinha de verificar se estava tudo bem com os sócios, realizar planos de treino novos para os sócios que eram mais assíduos e para os que estavam pela primeira vez, fazendo um acompanhamento mais personalizado para lhes poder explicar todos os movimentos para que a sua postura fosse a mais correta e também a sua execução do movimento.

No decorrer do estágio fui aprendendo a planear para as várias faixas etárias, como para as várias patologias existentes, mas verifiquei que no ginásio onde me encontrava a estagiar não era muito usual o treino personalizado, pois é um meio pequeno em que todas as pessoas têm direito a uma nova avaliação física e um plano de treino novo a cada dois meses e as mais assíduas têm planos de treino mais frequentemente, sendo acompanhadas na primeira vez que realizam o plano não existindo depois um acompanhamento pormenorizadamente como ocorre num treino personalizado. Segundo a NSCA um treinador pessoal (PT) é um profissional de health/fitness que utiliza uma abordagem individualizada para avaliar, motivar, educar e treinar pessoas no que diz respeito a necessidades de Fitness e Saúde (Medeiros, 2015 cit. in NSCA 2005). Este tipo de treino tem crescido bastante nos últimos tempos, devido ao aumento da sua procura por pessoas que sentem a necessidade de ter alguém que as acompanhe e ajude atingir os seus objectivos com um treino prescrito em função dos seus objectivos e necessidades (Oliveira, 2012). A procura de um treinador pessoal pode estar relacionada com a obtenção de resultados mais positivos, rápidos e com maior segurança (Oliveira, 2012).

Num estudo comprovou-se que indivíduos que treinavam com um treinador pessoal com o objectivo de aumentarem a força apresentaram diferenças significativas, comparados com um grupo de controlo que tinha exactamente o mesmo objectivo mas treinavam sozinhos (McClaran, 2003).

O treino personalizado tem como objectivo dar a um cliente um treino individualizado que vai de entre os seus objectivos específicos. Antes de prescrevermos o treino para o nosso sócio temos de lhe fazer uma avaliação inicial prévia para saber como e que este se encontra fisicamente, tendo noção da sua composição corporal, valores dos perímetros, capacidade cardiorrespiratória, níveis de força dos membros e índices de flexibilidade. Assim, o treinador pessoal vai ter noção de como se encontra a pessoa à sua frente, podendo-lhe traçar objectivos de forma sustentada (Medeiros, 2015).

- **Avaliações físicas**

Nas avaliações físicas estive sempre acompanhada pelo meu co-orientador para este supervisionar se a estava a executar correctamente. Inicialmente apresentei algum desconforto. Comecei por observar o que estava a ser feito e quais os protocolos a ter em atenção na execução da mesma, principalmente nas pregas cutâneas. Depois comecei eu a fazer as avaliações físicas na medição dos perímetros e nas pregas cutâneas, colocando também os valores no programa (programa utilizado pelo ginásio que o sócio tem sempre acesso através de uma aplicação para sistema android, podendo observar a sua evolução e todos os seus planos de treino). Após as avaliações físicas efectuava em conjunto com o meu co-orientador e colega de estágio vários planos de treino consoante o objectivo do sócio e as suas patologias, pois cada indivíduo tem a sua individualidade. No final já me senti menos insegura em ter de tocar no sócio para que não ouvesse constrangimento de ambas as partes.

A avaliação Física é o primeiro passo que se dá para conseguirmos realizar um plano de treino com segurança, praticando exercícios de entre as suas capacidades e objectivos. Esta avaliação da saúde vai-nos permitir

saber como é que o individuo sem encontra corporalmente e quais os seus problemas físicos (Ruivo, Maio, 2015)

Começamos sempre por realizar um questionário que nos ajuda a entender se o sócio tem alguma doença, como hipertensão, diabetes, colesterol, entre outros que nos vai ajudar a saber se existem factores de risco. (Ruivo, Maio, 2015), tornando-se um dos passos mais importantes para a prescrição dos exercícios. Este questionário foi desenvolvido pelo ginásio onde estagiei estando ele sucinto e de fácil compreensão para o cliente. Seguidamente é realizada a avaliação corporal onde utilizamos a bioimpedância que nos dá o valor da % de massa gorda, % de massa magra, % percentagem de água no corpo. É de destacar que esta deveria ser realizada com as regras impostas para que os resultados saiam os mais correctos possíveis, o que na minha opinião não ocorria muito, porque as pessoas apenas não realizam qualquer actividade física nas últimas 12 horas ou no caso das mulheres estejam com o período. Na medição das pregas esta vai-nos dar a percentagem de massa gorda através do programa que o ginásio tem comparando com o resultado que foi obtido na balança. Segundo o autor Rodrigo Ruivo (2015) as pregas devem ser executadas sempre no lado direito da pessoa, e a um centímetro a cima local a ver avaliado. O adipómetro (medidor das pregas cutâneas) deve ser sempre perpendicular a prega e devemos aguardar cerca de 2 a 3 segundos para avaliar os resultados. Realizamos a prega tricipital, a suprailíaca, a abdominal, a subescapular e a prega peitoral, que apenas se realiza nos homens, por ser demasiado invasivo para as mulheres. Seguidamente é feita avaliação dos perímetros. A fita métrica deve-se encontrar sempre paralela ao solo, não devemos comprimir a mesma no momento da medição e não a devemos realizar sempre que o individuo inspira (Ruivo, Maio, 2015). Realizamos o perímetro abdominal, do ombro braço direito, do peito, da anca e da coxa, sendo que as do peito não são realizadas nas mulheres. No final comparamos os resultados e verificamos se vai de encontro ao objectivo da pessoa.

- **Aulas de Fisiologia**

No início do estágio o meu orientador verificou que eu tinha algumas lacunas a nível de fisiologia convidando-me a estar presente nas suas aulas na Faculdade de Ciências do Desporto em Coimbra onde é professor da mesma. Assim revi novamente os tipos de fontes energéticas existentes e quais é que eram utilizadas nos diferentes planos de treino e nos objectivos de cada sócio para conseguir entender de forma mais calma e melhorar o meu conhecimento.

- **Aulas de grupo**

No estágio também passei por aulas de grupo como: Indoor Cycling, Strong by Zumba, Físic Xtreme, Localizada, Circuito e Físic Ball.

Comecei por realizar aulas de cycling com respectiva explicação no final de cada aula. Depois começamos por receber a explicação em que consistia a aula antes da realização da mesma, porque a começamos a fazer de sombra ao lado do instrutor. Procuramos músicas aleatórias para criar uma aula, verificamos também os batimentos da música e como é que estes diferenciavam o tipo de aula, que poderia ser BPM de montanha ou de recta. Foi-nos explicado os diferentes tipos de aula existentes e como é que deveríamos montar uma aula para que esta coincidissem com o objectivo escolhido. Um dos meus maiores desafios foi sem dúvida criar uma aula de indoor cycling, porque era uma aula que não me cativava e pelo qual sentia imensas dificuldades em manter no ritmo da música e entender como é que se construía uma aula para o objectivo proposto. Inicialmente esta foi construída e partilhada com o meu colega estagiário Alberto Cardoso. Foi uma aula realizada com a supervisão do co-orientador que nos corrigiu os pontos menos bons e nos salientou os pontos fortes que tivemos. Depois comecei por construir aulas com os objectivos que o supervisor me exigia. Estas eram corrigidas sempre antes de serem leccionadas para entender o que estava bem ou mal relativamente ao objectivo de aula e aos BPM da mesma. Durante a aula o supervisor avaliou-me sempre dando-me todos os feedbacks finais.

Nas aulas de strong By zumba, começamos por realizar sombra fazendo as alternativas aos exercícios mais complexos, para os sócios que apresentavam maiores dificuldades ou alguma patologia que os limitasse em certos movimentos. Na mesma aula também tive de decorar e instruir 3 faixas escolhidas pelo co-orientador com todos os princípios necessários, desde a instrução antecipada dos movimentos, a colocação de voz, os sinais visuais, as correcções necessárias em cada exercício e os feedbacks na realização dos mesmos.

Em localizada aprendemos os exercícios básicos da mesma e como é que esta deve ser organizada com os diversos grupos musculares, quais os BPM que devem ter as músicas utilizadas e quais os materiais que podem ser utilizadas na mesma. Comecei por dar uma aula a meias com o meu colega estagiário, 30 minutos para cada um em que ele deu o plano em pé e eu o plano no chão. Mais uma vez fomos avaliados pelo co-orientador na instrução da aula ouvindo no final todos os feedbacks construtivos e positivos feitos por ele e pelas pessoas convidadas a participar na aula. Foram feitas cerca de 5 aulas para começar a realizar sozinhos este tipo de aula. A aula de fisic ball consiste numa aula de localizada como referida anteriormente só que o material utilizado é sempre uma fitball. Dei duas aulas da mesma planeada por mim e sempre com a supervisão do orientador.

A aula de circuito é feita em 10 máquinas de compressão de ar em que os sócios realizam a aula em 2 voltas. Nesta aula tinha de dar o incentivo para estes não desistirem ou não abradarem a cadência dos movimentos executados e fazer correcções sempre que necessário para que os sócios mantivessem a postura correcta e executassem os exercícios correctamente.

No treino Funcional, que no ginásio lhe chama Fisic Xtreme, tivemos a formação inicial da modalidade em que nos foi explicado os princípios básicos da mesma, quais os seus padrões de movimentos, como são utilizados os materiais e quais as alternativas do movimentos podendo ser mais difíceis ou mais fáceis dependendo das patologias de cada sócio. Nesta aula fui avaliada várias vezes pela capacidade que conseguia montar um circuito para o decorrer da aula. Inicialmente foi-me colocado materiais

seleccionados pelo orientador e qual a patologia associada. Tive cerca de 5 minutos para montar a aula com movimentos funcionais. Depois de terminado e explicado o circuito que tinha montado colocaram-me outros materiais para pessoas sem qualquer tipo de patologia e mais uma vez foi-me dado 5 minutos para montar o circuito. No fim o meu desafio foi montar um circuito funcional sem qualquer material à minha disposição. Foi um desafio difícil, por estar sempre habituada a trabalhar com materiais, mas superado que me levou a trabalhar a minha criatividade como instrutora de aulas de grupo, porque por vezes não temos todos os materiais à nossa disposição e temos de ter a capacidade de improviso. Esta avaliação foi sempre feita pelo meu co-orientador de estágio passando depois a dar esta aula com a minha total autonomia e com a sua supervisão.

Todas estas aulas de grupo em que tive oportunidade de experienciar e vivenciar como é que o publico reage a diferente instrutores e como é que estas são leccionadas e planeadas ajudou-me a crescer como instrutora, porque ultrapassei o medo de fazer as contagens, de falar mais alto de entrar no tempo da musica e principalmente em ter a capacidade de improvisar, quando por qualquer motivo nos esquecemos do que planeamos, ou não temos o material que estávamos a espera ou não temos a população alvo que queríamos, pois por vezes aparecem-nos pessoas no ginásio com patologias complicadas e que existem certos movimentos/exercícios que não os podem executar e temos de ter a capacidade de arranjar soluções durante a aula para que a pessoa não se sinta frustrada e a leve a desistir do mesmo. Todas estas vivências fizeram-me ganhar uma maior autonomia e experiência para minha vida futura como instrutora.

- **Recepção**

No ginásio onde realizei o estágio também aprendi os serviços de secretariado/recepção, porque os instrutores do mesmo também realizam inscrições e pagamentos quando é necessário. Aprendi a inscrever novos sócios no programa, a renovações de contractos, ao pagamento de mensalidades, como apresentar a sequência de presos para cativar o sócio

a ficar no ginásio, como realizar a apresentação dos espaços do ginásio e quais os pontos chave.

- **Aniversário (criação de um evento)**

No início do estágio referi ao orientador que teria de criar um evento realizado por mim. Este processo de dinamização do mesmo não seria fácil, porque teria de ter aprovação da direcção e verificar o orçamento que teria para o fazer e divulgar. Inicialmente sugeri realizar uma caminhada juntamente com o Night Runners Coimbra com o objectivo de dinamizar um aquecimento inicial e depois participar na caminhada/corrída do mesmo tendo a oportunidade de divulgar o ginásio e de distribuir panfletos com oferta de uma semana gratuita para o experimentarem. Várias vezes sugeri esta actividade e a resposta inicialmente não foi positiva, porque o ginásio atravessava um período complicado o que levou à falta de aceitação. Com o passar dos meses tentei entender de que forma mais fácil é que poderia dinamizar ou inovar uma actividade. Sugeri uma mega aula de zumba no exterior do mesmo em que iríamos fazer publicidade às escolas existentes ali perto e também nas diversas páginas sociais de maneira a que trouxéssemos várias pessoas a participar. Quem participasse nesta mega aula e fosse exterior ao ginásio teria como oferta 3 dias a usufruir no mesmo numa semana à sua escolha. A actividade mais uma vez foi recusada por falta de disponibilidade da minha parte e do orientador para a organização da mesma.

Seguidamente este falou-me que o Ginásio realizaria este ano 2018 no dia 3 de maio o seu 8º aniversário. Foi organizado um dia aberto “open day” para o aniversário, foram criados vários desafios para os sócios que apenas iam fazer sala, como diferentes aulas. Algumas aulas já não existiam no ginásio e outras ainda existiam. Fez-se a junção de aulas coincidentes em que numa hora de aula se faziam duas a três modalidades diferentes, mas com características semelhantes. Organizou-se o horário de maneira a que os sócios que fossem de manhã também pudessem participar. Foi feita uma reunião para que fosse definido quais os desafios que iriam existir durante o dia todo e quais as aulas de grupo diferentes se iriam realizar com as já existentes. No término da reunião fez-se o cartaz com tudo o que tinha sido

decidido e quem é que daria cada aula. As aulas foram organizadas por MegaMix, existindo durante o dia 6, como esta representado no cartaz abaixo.



Figura 5 - Cartaz do 8º Aniversário

Os desafios foram criados pelos instrutores de sala que eram:

1. **Saltar à corda no maior tempo possível** - poderiam ter três falhas. Ao fim da terceira falha perdiam e tínhamos de apontar o tempo em que estiveram a saltar à corda;
2. **Prancha com os pés apoiados na fitball** – o objectivo deste desafio era verificar quem é que aguentava mais tempo a realizar a prancha. Perdiam quando deixassem de estar na posição de prancha, por exemplo apoiar os cotovelos, e quando os pés deixavam de estar em cima da fitball.
3. **Sprint** – os sócios tinham de correr no estacionamento uma distância no menor tempo possível. Podiam repetir a prova três vezes e contava o melhor tempo.
4. **Elevações** – os sócios tinham de realizar elevações e apontava-se quantas conseguiam fazer sem dar qualquer impulso do corpo.
5. **30 Minutos na passadeira** – os sócios tinham de correr na passadeira durante 30 minutos seguidos e tínhamos de registar quantos quilómetros percorriam ao fim de 30 minutos.
6. **Supino** – os sócios tinham de colocar os pesos que foram estipulados pelos instrutores e tínhamos de registar quantas



repetições conseguiam executar com o peso que tinham colocado. Este peso diferenciava para Homens e Mulheres.

7. **Triceps** – quantas extensões de cotovelo o sócio conseguia executar com o peso mínimo na polia alta. Seguidamente era registado o número de repetições que executavam.

Achamos que estes desafios seriam interessantes, porque os sócios iriam desafiar-se a si próprios para conseguir atingir melhores resultados. O aniversário correu como o previsto a excepção do aparecimento de novas pessoas, pois era o dia aberto e o objectivo era que os sócios trouxessem pessoas nesse dia a experimentarem as nossas modalidades e a conhecerem o nosso ginásio. Isso não aconteceu tanto, porque as pessoas que mais participaram no nosso programa de aniversário foram as que já se encontravam a frequentar o mesmo.



Figura 6 - Fotografias do 8º Aniversário



## CAPÍTULO IV

### Contributo das aulas de Zumba para a melhoria da aptidão física



## 1.1 - Como surgiu o Zumba

A modalidade de Zumba suscitou o meu interesse na minha intervenção como estagiária. Durante o decorrer do estágio participei nas aulas de Zumba, não podendo leccionar a mesma por não me encontrar filiada a marca Zumba Fitness. Esta distinguiu-se devido à fadiga muscular que me fazia sentir após a aula, mas também pela exigência física, sentido necessidade de compreender que efeitos benéficos é que esta modalidade trás para a vida do ser humano que a pratica.

A modalidade de Zumba foi criada em 1991 por Alberto Perez na Columbia sendo caracterizada como um treino de dança com ascendências latinas. Esta modalidade de dança surgiu devido a um esquecimento do instrutor Alberto Perez, que não levou para a sua aula de aeróbica o CD com as músicas necessárias. Para remediar o sucedido foi buscar o único CD que tinha no carro, com músicas latinas, que nada tinha a ver com a aula que iria realizar. Assim, começaram a aula a misturar vários estilos de danças, como salsa e rumba de forma livre, sem qualquer rigor técnico. Logo, surgiu uma nova modalidade no mundo do fitness, zumba<sup>7</sup>. Os participantes dessa aula adoraram poder fazer algo novo, tendo de se deixar fluir na música e fazer os passos livremente, consoante o que o instrutor executava para cada coreografia, pois são criados vídeos das diversas músicas que são utilizadas apenas pelos instrutores da modalidade (Ferreira J. , 2014).

Para Alberto Perez, a Zumba é designada para os seus participantes “abandonarem o treino e juntarem-se à festa” (Luettgen, Carl Foster, Mikat, & Porcari, 2012) (Sartor & Bom). Esta modalidade cativou bastantes alunos, porque apenas têm de seguir o ritmo da música e o seu principal objectivo é a diversão a dançar, independentemente da idade. Pode ser praticada por todas as faixas etárias, desde o mais novo ao mais velho com capacidades motoras para a executar (Ferreira J. , 2014).

Em 2012 a Zumba encontrava-se em 9º lugar nas tendências do fitness (Thompson, 2011) sendo praticada por cerca de 12 milhões de pessoas em

---

<sup>7</sup> <http://www.zumba.com/>

todo o mundo (Zumba Fitness, 2012)<sup>8</sup>. Podemos verificar no estudo feito pelo ACSM, publicado em 2018 no Health Fitness Journal que as 10 tendências do fitness alteraram e que agora são: HIIT, aulas de grupo, wearables, aulas de perda de peso, aulas de alongamentos, profissionais certificados, yoga, treino personalizado, aulas para pessoas com mais de 50 anos e por último treino funcional<sup>9</sup>, não se encontrando actualmente a modalidade de Zumba no top 10. Mesmo que esta já não se encontre no top 10 das tendências do fitness ainda assim, verifica-se que se encontra nas listas das aulas de grupo na maioria dos ginásios filiados à marca Zumba Fitness

## 1.2 - Construção de uma aula de Zumba

As aulas de zumba são planeadas para que estas tenham uma duração de 45 a 60 minutos. Começa-se com a faixa de aquecimento, que serve para aumentar a temperatura corporal preparando a pessoa para a parte fundamental, pois vai estimular a circulação sanguínea que irá preparar o corpo às mudanças que vão ocorrer no desencadear da aula, como mudanças fisiológicas, biomecânicas e bioenergéticas (Ferreira J. , 2014 cit. in ACSM, 2009). A faixa inicial é realizada de maneira a que sejam utilizados os passos básicos para ser de fácil compreensão. O aquecimento pode variar entre 1 a 3 músicas, dependendo do tempo de aula (Moreira, 2016). Na parte fundamental vai-se atingir diferentes níveis de intensidade dependendo do objectivo do mesmo, para que haja um trabalho cardiorrespiratório e aeróbio (Sartor & Bom).

Nesta modalidade não são utilizadas as contagens dos tempos das músicas, como se utiliza tradicionalmente em outras modalidades, mas sim a partir da divisão da mesma, como: a introdução, o verso, o coro e a ponte, que vão facilitar as pessoas que praticam, como ao instrutor de decorar a coreografia, pois sempre que aquela parte da música se repete realizamos o mesmo passo. Portanto, os passos da música só mudam dependendo da música, por exemplo no verso da música vamos realizar sempre o mambo, não sendo necessário fazer por contagens e repetindo aquele número de vezes como é utilizado na “típica” aula aeróbica, que exigia muita concentração por

---

<sup>8</sup> <http://www.zumba.com/>

<sup>9</sup> <https://www.dn.pt/mens-health/interior/10-tendencias-do-fitness-em-2018-9028029.html>

parte do instrutor para não se enganar no número de repetição, principalmente nos exercícios unilaterais (Ferreira J. , 2014) (Moreira, 2016). É importante salientar que esta parte tem de conter mais de 20 minutos abrangendo exercícios aeróbios, como de resistência muscular e neuromusculares (Ferreira J. , 2014).

Na parte final da aula a música tem apenas cerca de 60 bpm, sendo uma música mais calma para que a temperatura corporal baixe, a frequência cardíaca estabilize e os batimentos cardíacos voltem ao normal (Sartor & Bom).

### **1.3 - Caracterização da aula de Zumba**

A aula de zumba encontra-se associada a diversos movimentos de dança e de fitness que desencadeiam respostas anátomo-fisiológicas ao corpo durante o esforço físico. Devido à alegria que se faz sentir ao realizarem a aula, como mencionara Alberto Perez, que quem a pratica “abandona o treino e junta-se à festa”, nem apresentam que esta modalidade encontra-se ancorada a exercícios que trabalha o sistema cardiovascular derivado dos exercícios aeróbicos e de treino intervalado, como a resistência muscular, que desencadeiam um aumento do gasto calórico e da aptidão cardio-respiratória (Ferreira J., 2014 cit. in Perez e Robison, 2009).

A modalidade de zumba mistura estilos diferentes de dança, como: merengue, salsa, mambo, samba, cha cha, cumbia, reggeaton, hip hop, passos básicos de aeróbica, como movimentos de fitness, agachamentos, lunge, etc. (Ljubojevic, Jakovljevic, & Poprzen, 2014) (Ferreira J. , 2014), trabalhando em simultâneo, no decorrer das coreografias, os membros inferiores, com os membros superiores o que vai desencadear o trabalho dos músculos que nos dão estabilidade na zona do abdominal – core (Ferreira J. , 2014) (Perez & Robison, 2009). Os músculos estabilizadores do core são o transverso, o multífidos, o pavimento pélvico e o diafragma que nos vão dar o suporte para manter uma postura correcta, pois esta encontra-se relacionada com o equilíbrio derivado dos músculos estabilizadores. Se tivermos um bom equilíbrio, temos estabilidade para realizar movimentos do nosso dia-a-dia com qualidade. Se a estabilidade do core não se encontrar fortalecida vamos estar a

comprometer o movimento, surgindo as “compensações” nos músculos da lombar podendo criar assim desalinhamentos<sup>10</sup> (Andrades & Saldanha, Abril 2012).

Perez e Greenwood em 2009 mencionaram que os passos de dança aumentam a frequência cardíaca, proporcionando um trabalho cardiovascular que está relacionado com a capacidade que o coração tem de bombear sangue com oxigénio para os músculos e a aptidão que estes têm em utilizá-la como fonte energética (VO<sub>2</sub>máximo) (Medeiros, Outubro 2015). A frequência cardíaca, designada pelo número de contracções que o coração realiza involuntariamente, é utilizada para o controlo da intensidade exigida no decorrer da aula conseguindo verificar se chegamos ao objectivo imposto, sendo que esta vai variar consoante a idade, o sexo, aptidão física do indivíduo, entre outros, que pode ser medida através de aparelhos eletrónicos, como cardiofrequencímetros o de forma indirecta (Bom, Sartor, Volpato, & Alvarez) (Medeiros, Outubro 2015).

Um indivíduo fisicamente saudável a sua frequência cardíaca pode variar entre os 40 em repouso e os 200 em exercício intenso, batimentos por minuto, dependendo de se o indivíduo se encontra em repouso ou em actividade física (Pereira, 2006).

A percentagem da FCmáxima (número máximo de contracções que o músculo consegue executar) encontra-se dividida em 5 princípios de intensidade (zonas alvo do treino cardiovascular): 1 – intensidade baixa 50% a 60% da FCmáx; 2 – intensidade moderada 60% a 70% da FCmáx; 3 - intensidade moderada a elevada 70% a 80% da FCmáx; 4 – intensidade elevada 80% a 90% da FCmáx; 5 – intensidade vigorosa 90% a 100% da FCmáx (Pereira, 2006 cit. in, Health and Fitness Medical, 1999). Segundo as guidelines utilizadas pelo ACSM, os indivíduos devem encontrar-se em prática nos 64% e 94% FCmáx ou 40% a 85% do VO<sub>2</sub> máximo para melhorar a sua aptidão cardiovascular (Luetzgen M. , Foster, Doberstein, Mikat, & Porcari, 2012, cit. in ACSM 2010).

Portanto o treino cardiovascular utiliza energia pela via aeróbia, pois usa oxigénio em actividade muscular contínua, logo a aula de zumba é considerada

---

<sup>10</sup> [p://www.ligarunning.pt/noticias/a-importancia-do-fortalecimento-do-core/12](http://www.ligarunning.pt/noticias/a-importancia-do-fortalecimento-do-core/12)



um treino aeróbio, porque é constituída por muitos passos que exigem oxigénio durante um período longo (Ferreira J. , 2014).

Segundo os autores Denedai e Greco em 2005 o treino aeróbio melhora a aptidão física, a sua composição corporal e qualidade de vida, devido às grandes alterações que vão surgir a nível metabólico, pois as mitocôndrias do músculo treinado são maiores e mais numerosas, logo o sistema enzimático vai aumentar a capacidade de produzir ATP (fonte energética para os músculos) mediante a fosforilação oxidativa, o que leva ao aumento das reservas (Ernesto Pereira, 2006 cit. in McArdle, Katch & Katch, 2003). Segundo o mesmo autor este tipo de treino também melhora a capacidade de oxidar gorduras, pois uma das suas fontes energéticas, são os ácidos gordos o que leva a uma maior perda da percentagem de massa gorda. Quanto maior a capacidade do músculo em absorver o VO<sub>2</sub> maior será a capacidade de recintesse de ATP-CP, logo maior será a capacidade de o reproduzir.

Concluindo, a actividade física regular aeróbia vai desenvolver a capacidade aeróbia, porque aumenta o consumo máximo de oxigénio, e aptidão física de um indivíduo que pratique regularmente, podendo dar-lhe bastantes benefícios à sua saúde, o que lhe vai propulsionar uma maior recuperação da sua frequência cardíaca normal, após o exercício físico intenso, baixando o risco de problemas cardiovasculares (Ferreira J. , 2014). É de salientar também e com bastante importância que a frequência cardíaca altera conforme os níveis de intensidade, logo quanto maior o volume de intensidade maior será a frequência cardíaca do individuo (Ferreira J. , 2014).

Segundo a ACSM uma pessoa adulta deverá praticar pelo menos 30 a 60 minutos de exercício moderado ou 5 dias por semana ou 20-60m de alta intensidade pelo menos três dias por semana para melhorar o seu sistema cardiovascular (ACSM, 2011 cit in, Ferreira, 2014).

A modalidade de Zumba também pode ser realizada sobre a forma de treino intervalado, logo existem faixas de intensidade com exercícios de alto impacto misturadas com faixas de períodos de recuperação activa com exercícios de baixo impacto. Este tipo de treino dá a capacidade de ser feita uma recuperação activa. Ocorrem assim, picos no decorrer da aula de alta intensidade e de baixa intensidade. Com este método de treino consegue-se atingir intensidades mais elevadas, porque no tempo de recuperação existe a

capacidade de serem restabelecidas as fontes energéticas de ATP-CP pelo sistema aeróbio e de baixar a frequência cardíaca (Ferreira J. , 2014), logo há um maior gasto calórico, pois temos a capacidade de atingir intensidades mais elevadas várias vezes durante o treino o que nos vai levar a gastar mais calorias. É importante evidenciar que o tempo em que estamos a trabalhar e o tempo em que estamos a fazer a recuperação vão ser determinantes para o tipo de sistema energético que esta a ser utilizado e para o objectivo a alcançar (Almeida & Pires, Abril 2008). Na aula de zumba como descrito utilizamos vários tipos de treino que vão ajudar ao aumento de calorias consumidas no decorrer do mesmo.

Verifiquei assim, que na minha entidade de estágio o meu orientador utiliza muito o método de treino intervalado, pois verificava com um cardiofrequencímetro que a minha frequência cardíaca aumentava significativamente, diminuindo na faixa seguinte e assim sucessivamente e que ao longo das semanas a FC após a música de intensidade recuperava mais rapidamente. Reparei também nos momentos em que me encontrei a observar a aula que as pessoas que iam pela primeira vez tinham dificuldade em acompanhá-la, não só pela complexidade de alguns passos, que são difíceis para quem nunca praticou qualquer tipo de dança, mas também fisicamente, pois aparentavam cansaço muito intenso após as músicas com um volume de intensidade elevado, mas que ao longo dos tempos a sua aptidão física foi melhorando não atingindo com tanta facilidade exaustão muscular, pois desenvolveram o seu sistema cardiovascular.

#### **1.4 - Investigações realizadas sobre Zumba e quais as vantagens de praticar esta aula**

Verificamos que existem já algumas investigações relativamente à importância das aulas de Zumba, na prática de actividade física e no seu melhoramento a nível do sistema cardiovascular e da recuperação da frequência cardíaca, como na perda de massa gorda. De seguida, apresentar-se-ão os dados resumidos e os mais importantes estudos relativos à modalidade de zumba relativamente ao sistema cardiovascular e há perda de peso.

No estudo (Ferreira J. , 2014), incluíram 42 indivíduos do sexo feminino que teve como objectivo analisar a resposta cardiovascular (FC) durante 1 sessão de Zumba, sendo que a amostra foi dividida em 3 grupos de acordo com a sua classificação em termos de massa gorda e dos níveis de actividade física (peso normal e elevada actividade física, obesidade e elevada actividade física, obesidade e moderada actividade física). Neste estudo foram utilizados monitores para medir a frequência cardíaca (Polar Vantage XL, Polar Electro Inc., Port Washington). Observou-se que a frequência cardíaca de repouso apresentava um valor médio de 80.14 bpm ( $\pm 11.83$  bpm). Após o estudo dos dados obtidos à resposta cardiovascular durante 1 sessão de zumba, verificaram que não existem diferenças significativas entre os três grupos apresentados e que a intensidade do exercício atingido pelos 3 grupos é moderada (64-76%). Estes valores correspondem às formalidades do ACSM num treino cardiovascular para adultos saudáveis. Verificou-se também que a frequência cardíaca máxima atingida foi dos do peso normal e elevada actividade física atingindo 75. 40% relativamente aos restantes grupos. Pode-se concluir neste estudo que a modalidade de zumba trabalha muito a nível cardiovascular e que todos os seus participantes vão aumentar a capacidade aeróbia e aptidão física, ajudando-os a obter maiores benefícios para a saúde (Ferreira J. , 2014)

Num outro estudo (Luetzgen, Foster, Mikat, & Porcari, 2012), já tinha referido que as aulas de zumba são óptimas para que o ser humano consiga melhorar a sua capacidade cardiovascular, pois a aula de zumba atinge ao longo de todas as suas faixas, vários picos de intensidade através de movimentos aeróbios. Já o autor Donath (2013) através de estudos que fez verificou que após 8 semanas a praticar a modalidade de Zumba iria aumentar a capacidade de consumo de oxigénio (Donath, Hohn, Zahner & Farude 2013).

Num outro estudo (Sartor & Bom), teve como objectivo principal correlacionar a frequência cardíaca e a percepção subjectiva de esforço para se determinar a intensidade de energia nas aulas de Zumba, sendo que neste estudo existiram zonas alvo de treino diferentes. A amostra é constituída por 79 indivíduos do sexo feminino e 3 indivíduos do sexo masculino, com a faixa etária compreendida entre 37.8 anos e frequentam 2 vezes por semana aulas de zumba. Esta investigação foi feita num período de 10 semanas. A

frequência cardíaca foi avaliada a partir de um cardio-frequencímetro da marca Polar e através de um questionário sobre o objectivo das aulas de zumba. Neste estudo concluiu-se que estas aulas encontram-se no limiar aeróbio e que podem ajudar no processo das pessoas que querem emagrecer, considerando-a uma aula frequentemente intensa (Sartor & Bom).

Num outro estudo, realizado por Adriana Ljubojević<sup>1</sup>, Vladimir Jakovljević<sup>1</sup>, and Milijana Popržen, verificou-se quais os efeitos que a aula de zumba tinha relativamente às mudanças da composição corporal em mulheres. Estiveram em estudo 12 mulheres com idades compreendidas entre os 25 e os 35 anos, durante oito semanas que incluíam 24 sessões de Zumba. Inicialmente mediram a percentagem de massa gorda, a percentagem de massa muscular e a quantidade de água corporal, após as oito semanas voltaram a medir os mesmos parâmetros e concluíram que o programa de Zumba, melhora significativamente a composição corporal em mulheres, pois houve perda de peso corporal, embora o valor de massa muscular (0.22kg) e quantidade de água (0.15 kg) tenham aumentado, após o término do programa, mas os valores não foram estatisticamente significativos. Para avaliar a estatística utilizaram o teste T de amostra emparelhada. Os resultados comprovaram que o exercício físico realizado nas aulas de zumba ajuda na diminuição da composição corporal das mulheres, pois o estudo mostrou efeitos estatisticamente significativos (Ljubojevic, Jakovljevic, & Poprzen, 2014).

Num outro estudo realizado por Luetzgen, Foster, Mikat e Porcari em 2012 investigaram 19 mulheres aparentemente saudáveis ( $19 \pm 1,4$  anos,  $1,68 \pm 0,07$  m,  $61,8 \pm 22,5$  kg) da Universidade de Wisconsin-La Crosse que já praticavam a modalidade de zumba. Inicialmente foi-lhes feito o questionário Par-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire). Seguidamente cada pessoa realizou um teste na passadeira para lhe ser medido a FC e o VO<sub>2</sub>, tendo sido posteriormente desenvolvida uma equação linear individual para cada sujeito que tinha realizado o teste para depois ser utilizada na aula de Zumba e concluir-se qual o VO<sub>2</sub> atingido. O gasto energético foi calculado a partir dos dados de VO<sub>2</sub> previstos, assumindo uma constante de 5 Kcal-L<sup>-1</sup> de O<sub>2</sub> consumido. Estudos condutores demonstraram que a relação HR-VO<sub>2</sub> durante o exercício passadeira reflectiu com precisão a relação HR-VO<sub>2</sub>

durante a aula de Zumba. Depois de ser realizado a equação com a corrida na passadeira, os sujeitos realizaram uma aula de Zumba, com um monitor de frequência cardíaca. Todos os dados recolhidos da FC foram utilizados na equação de regressão HR-VO<sub>2</sub> para se poder verificar qual o VO<sub>2</sub> atingido e qual o gasto energético durante a aula. Pode-se concluir que a FC média foi de  $154 \pm 14$  bpm, que corresponde a  $79 \pm 7,0\%$  da FC máx. Relativamente ao VO<sub>2</sub> atingido foi uma média de  $66 \pm 10,5\%$  do VO<sub>2</sub> máx. Já o gasto médio de energia apenas numa aula de zumba foi de  $9,5 \pm 2,69$  Kcal min<sup>-1</sup>, o que corresponde a uma média de  $369 \pm 108$  Kcal por aula. Podemos concluir a partir das guidelines publicadas pelo ACSM, que os indivíduos devem encontrar-se em prática nos 64% e 94% FC máx ou 40% a 85% do VO<sub>2</sub> máximo para melhorar a sua aptidão cardiovascular todos os participantes encontravam-se com uma FC máxima de 79% e 66% de VO<sub>2</sub>max, logo encontram-se dentro dos parâmetros para melhorarem a sua aptidão cardiovascular e da intensidade de exercício recomendada. Também concluíram com este estudo que os sujeitos que praticam a aula de zumba, com uma duração de 39 minutos, perderam cerca de 369 kcal o que se encontra dentro dos parâmetros recomendados pelo ACSM de 300 kcal por treino, para promover a perda de peso e manter um corpo saudável (Luetzgen M. , Foster, Doberstein, Mikat, & Porcari, 2012)

Podemos verificar que as doenças cardiovasculares podem ser reduzidas se existir uma alteração dos factores de risco, sendo um deles a inactividade física, o sobrepeso ou obesidade (resultado do balanço energético positivo, ou seja, a ingestão alimentar é superior ao gasto energético), a hipertensão, os diabetes entre outros. É de destacar que as doenças cardiovasculares, como o excesso de peso (obesidade) segundo a OMS (organização mundial de saúde) são das principais doenças com um elevado índice de mortalidade no mundo (Alho, 2014). Prevê-se que nos próximos anos existiram cerca de 1.35 bilhões de pessoas com sobrepeso e 573 milhões de obesos em todo o mundo (Silva & Nunes, 2015). Logo posso concluir, que os indivíduos que praticam Zumba serão fisicamente mais saudáveis trazendo-lhe vantagens, pois não só ajuda a melhorar a aptidão física, como também ajuda a melhorar o seu sistema cardiovascular, como na perda de peso.



## CAPÍTULO V

### Conclusões Gerais





## 1.1 - Reflexão Crítica

Ao longo do decorrer do estágio, que se realizou de Outubro de 2017 a Junho de 2018, verifiquei que a opção feita no final do primeiro ano de estudos do Mestrado, de entre as três opções possíveis, tinha efectivamente sido a mais acertada para poder por em prática toda a teoria que tinha aprendido criando um elo de ligação entre ambas. Esta oportunidade criada pelo estágio curricular na área que gostaria de trabalhar fez-me ter uma percepção do que seria o mundo real de trabalho, pois foi o meu primeiro contacto com o mundo do Fitness.

A escolha da realização do Mestrado foi feita por mencionar que poderíamos escolher o estágio curricular o que seria bastante vantajoso, porque poderia estar no campo de trabalho antes de me candidatar a um. Pude aprender e questionar todas as dúvidas que me iam surgindo para que de futuro não existissem. Senti que quando mais me era ensinado com a prática, mais me questionava o porque de o agachamento ser realizado daquela forma, entre outras aprendizagens que fui feito, o que também me fez ler muito para conseguir fazer acompanhamento de sala no ginásio e evoluir. Sempre que estive em contacto com os sócios em qualquer circunstância transmiti o meu conhecimento para que estes se sentissem seguros na prescrição dos meus exercícios.

O estágio deu-me a oportunidade de crescer como pessoa e melhorar o meu relacionamento com os outros. Existiram diferentes faixas etárias e tive de aprender a lidar com todas elas e de como devo intervir e relacionar-me. A minha maior dificuldade foi conseguir ultrapassar a forma como tratava as pessoas, utilizando o termo de “senhoras” e “senhores”, pois muitos pediam que os tratasse por “tu”, não conseguindo manter essa proximidade por estar habituada a manter o respeito pelas diferentes faixas etárias. Foi um passo difícil de ultrapassar na minha maneira de lidar com os outros, mas com o tempo e com ajuda dos meus colegas e sócios que me foram deixando a vontade consegui superar e tornar a minha relação interpessoal mais familiar.

Ao longo dos tempos fui reflectindo sobre o meu desempenho no decorrer do estágio e quais os meus pontos positivos e negativos e o que teria de melhorar questionando o meu co-orientador Gustavo Ribeiro sempre que

possível de todas as minhas dúvidas. Como é que tinha de proceder consoante algumas circunstâncias que foram surgindo. Desde o início que ele me acompanhou em todas as minhas etapas e me chamou atenção tanto nas interações boas, como nas interações que seriam menos boas. Todas as análises favoráveis e menos favoráveis fizeram-me crescer como pessoa e como instrutora. O meu co-orientador definiu que iria fazer acompanhamento de sala, avaliações físicas e algumas aulas de grupo, pretendendo que no final do mesmo conseguisse ser autónoma em todas elas, definindo todos os objectivos que ele queria no final. O meu objectivo final seria estar capaz de enfrentar este mundo tão grande e com tanta concorrência. Com capacidade de resposta ao que me for pedido sem medo de enfrentar a realidade. Em todas as actividades propostas pelo orientador esforcei-me para conseguir realizá-las com o máximo profissionalismo e segurança, pois estive sempre em contacto com sócios e tinha de mostrar conhecimento.

O meu co-orientador sugeriu que uma das aulas de grupo que tinha de frequentar para aprender seria o Cycling. Inicialmente senti-me apreensiva por ser uma aula que não me cativava o interesse e pela dificuldade que sentia em conseguir executá-la até ao fim. Com a existência dele e pela realização de várias aulas comecei a ganhar gosto pela modalidade e a ultrapassar os meus “medos” em estar em cima de uma bicicleta. Foi uma tarefa muito difícil, porque não conseguia ultrapassar a barreira de não conseguir e de achar que não estaria à altura, mas abracei este desafio que certamente me abriu mais portas para o meu futuro e consegui no final instruir uma aula completa. Foi sem dúvida um dos maiores desafios que me foi feito. Aprendi que não devemos fechar portas a nada do que nos é proposto, mediante as nossas capacidades e que devemos tentar ultrapassar os nossos medos. Relativamente ao acompanhamento de sala e à realização dos planos de treino, tendo em conta ao objectivo do sócio e as suas patologias, foi um processo difícil de começar. Inicialmente ia sempre pedir opinião aos meus colegas e ao orientador, porque sentia que estava a lidar com seres humanos diferentes, que cada um era único podendo estar a causar lesões com os meus planos. Aos poucos e com a formação toda que o meu orientador me foi dando comecei a ganhar autonomia e a prescrever exercício sem qualquer receio de errar. Uma das minhas maiores dificuldades era conseguir explicar ao sócio qual é que era o exercício a realizar, pois cada instrutor utiliza terminologias diferentes para o mesmo.

Muitas vezes acabava por me sentir “perdida” na descrição e explicação, por não saber que exercício seria. Com o tempo fui começando a entender como deveria prescrever os planos de treino adaptando a cada pessoa consoante as suas características, idade, objectivo, patologias e tempo que tem para treinar. Foi mais uma etapa superada e conseguida. Nas aulas de grupo realizadas por mim e supervisionadas foram positivas, porque me ajudaram a trabalhar a minha criatividade e a capacidade de decorar, num curto espaço de tempo. Os feedbacks foram sempre dados no final de cada aula o que me ajudou a melhorar para as próximas.

Com tudo isto, tive imensas oportunidades de aprendizagem e experiências, que foram bastantes enriquecedoras para a minha vida futura. Deparei-me com uma pessoa muito mais autónoma, confiante e segura daquilo que estava a realizar deixando de estar sempre dependente da opinião dos meus colegas. Percebi que tinha uma grande inexperiência em algumas áreas como instrutora de um ginásio e que o estágio me ajudou a ultrapassar essas lacunas existentes.

A criação de um evento foi óptimo, porque pode trabalhar num projecto em conjunto com os meus colegas, em que as opiniões eram diversas e que tivemos de ter a capacidade de chegar a um consenso na realização das tarefas propostas para esse dia. Conseguir aceitar a opinião dos outros e ouvi-las é importante para qualquer trabalho futuro que venha a ter.

O meu co-orientador foi sem dúvida uma ajuda incrível no meu crescimento ao longo do estágio por todas as vezes que esteve presente e me deu feedbacks para melhorar o meu desempenho. Por me ter considerado logo membro do grupo e por me deixar a vontade para ser autónoma no trabalho a desenvolver e confiar em mim.

No início do estágio criei algumas expectativas daquilo que mais queria trabalhar e aprender gerando algumas dúvidas e receios de como seria o meu desempenho como instrutora de aulas de grupo e no acompanhamento de sala vindo da minha inexperiência. Foi um estágio onde aprendi imenso, deu-me a oportunidade de poder conciliar a teoria com a prática. Consegui superar as minhas expectativas e permitiu-me perceber quais eram as minhas capacidades que não conhecia, desafiando-me em actividades que outrora acharia impossível de realizar. Foi sem dúvida um contributo positivo para me

preparar para o mundo real de trabalho a nível do Fitness e perceber que sem formação e conhecimento não conseguimos atingir os nossos objectivos, nem cativar as pessoas a quererem trabalhar connosco.

## 1.2 - Conclusão

O Mestrado de Actividades de Fitness é composto por 2 anos lectivos de Outubro a Junho. Ao longo destes dois anos aprendi bastante, tanto com as aulas teóricas e as formações que nos foram disponíveis com grandes nomes na área do fitness, como com a possibilidade de a poder vivenciar, através do estágio. Este foi realizado no Fisicamente Health Club, um ginásio familiar, pequeno, mas que me ajudou imenso a ultrapassar todas as minhas barreiras existentes antes de integrar no estágio.

O estágio induz que os mestrandos que se encontram em actividade profissionalizante atinjam no final do mesmo os objectivos que foram impostos e que consigam unir as pontes, da teoria, com a prática devido à intervenção feita em situação de formação. A aprendizagem em contexto teórico ajudou-me na aquisição de conhecimentos que foram implementados na prática, tendo-me facilitado nas barreiras existentes em interagir com o “outro” e enriquecendo o meu conhecimento. Este parâmetro foi bastante importante no decorrer do estágio, porque senti sempre necessidade de conhecer a teoria juntamente com a prática, para conseguir motivar e incentivar os sócios com o meu conhecimento para a realização da actividade física e o quanto esta é indispensável para que tenhamos qualidade de vida.

Considerarei o estágio um grande desafio pela minha inexperiência, o que me levou a sentir insegurança nas funções que iria desempenhar, tanto a nível de aulas de grupo, como em acompanhamento de sala, como a nível de treino personalizado, pois percebi com o decorrer do estágio que a nossa profissão exige que tenhamos conhecimento de várias patologias o que nos obriga a estar sempre a tirar formações e a pesquisar para que possamos ter a capacidade de planear e ajustar as sessões de treino consoante as morfologias do indivíduo com quem vamos trabalhar.

Fiquei muito satisfeita com as experiências vivenciadas, com a minha evolução a nível pessoal, a nível profissional e por ter cumprido com os meus objectivos no decorrer do estágio. Consegui ultrapassar as minhas inseguranças através de estratégias que planei, voluntariando-me sempre que possível para assistir a avaliações físicas para ter um primeiro impacto com o sócio, o que me ajudou muito a sentir-me mais à vontade na socialização com

o mesmo, pedindo para ser eu a executá-la, por me encontrar acompanhada por colegas experientes, que me iam corrigindo, tendo os sócios aceite a minha presença o que foi bastante gratificante para mim, porque pude observar a morfologia de cada um, perceber as diferenças existentes. Pude observar a reacção que cada sócio tem aos seus resultados e que os objectivos para entrarem no ginásio já não são tanto por estética, mas sim por problemas de saúde o que me ajudou a compreender que a mentalidade das pessoas mudou na nossa área, considerando-nos para além de técnicos de exercício, técnicos de saúde.

As pessoas que usufruem do ginásio esperam de nós a solução para os seus problemas o que me levou a crer ser mais participativa durante o estágio, tentando sempre que possível participar nas aulas de grupo, questionando como é que estas se constroem e se executam consoante os objectivos para cada modalidade. A nível do planeamento de treino para cada sócio tentava inicialmente observar como é que os meus colegas os projectavam, questionando qual o objectivo do sócio e o porque de algumas estruturas. Ajudou-me a compreender que existem muitas formas de planear para o mesmo objectivo, tendo-me cativado mais a prescrever para os sócios e pedindo sempre opinião ao co-orientador, tirando sempre que possível as minhas dúvidas.

Das aulas de grupo experienciadas consegui ultrapassar barreiras da minha condição física, pois no início do mesmo sentia que não conseguia contribuir com o meu conhecimento como instrutora, pela minha falta de resistência cardiovascular, praticando sempre que possível as modalidades para me sentir apta a estar em frente ao público, mostrando ser um exemplo a seguir com a minha performance, concluindo que com trabalho, empenho e dedicação conseguimos atingir os nossos objectivos.

Um dos pontos mais negativo neste estágio foi sem dúvida o evento criado. Inicialmente tinha algumas ideias daquilo que poderia ser executado, mas nem sempre foi aceite por parte da administração do ginásio, derivado à compra de um novo estabelecimento o que levou à falta de disponibilidade por parte deles para desenvolver a minha acção de promoção tendo sido criado o aniversário. Este não teve a quantidade de pessoas a usufruir gratuitamente do espaço como esperado. Aprendi que deveria ter insistido mais para a elaboração de

um projecto criado e tomado mais autonomia para que este fosse desenvolvido, pois aprendi que muitas vezes ficar a espera de uma resposta pode demorar tempo o que leva a que a organização do mesmo já não seja como o previsto. O outro ponto negativo foi a falta de oportunidade para a realização de treino personalizado, porque gostava de ter posto em prática o meu conhecimento e de obter resultados experienciando o tipo de treino imposto e se seria o mais acertado, pois no decorrer do estágio conclui que para o mesmo objectivo existem várias formas de planear e que o que funciona num sócio poderá não funcionar num outro, tento de adaptar estratégias fidedignas e exercícios adaptados para cada caso.

As expectativas criadas com o estágio foram superadas por todos os passos que consegui alcançar e por conseguir principalmente tornar-me autónoma e evoluir como instrutora de fitness, ganhando confiança em mim própria. Consegui desenvolver os meus conhecimentos nas áreas que mais quero trabalhar, como no planeamento de treinos para pessoas acima dos 65 anos, como no processo de perda de massa gorda. São as duas áreas que quero muito trabalhar como treinadora pessoal. Ajudou-me aprofundar os meus conhecimentos teóricos pela quantidade de vezes que tive investigar e apreender terminologias novas.

Senti-me satisfeita como a minha evolução e com tudo o que o estágio me proporcionou durante estes 8 meses de aprendizagem e prática. Evolui e perdi a “vergonha” que sentia em enfrentar o público e de ter “medo” de “errar” desenvolvendo as minhas capacidades cognitivas, tentando sempre usufruir de um grande número de experiências.

Considero que o Mestrado de Actividades de Fitness veio completar o meu conhecimento adquirido já na licenciatura, mas mais especificamente para a área que desperta um maior interesse para a minha vida futura. Fez-me ganhar oportunidades de emprego, tendo ficado a trabalhar no ginásio nas substituições nas férias dos meus colegas, leccionando algumas aulas como acompanhamento de sala sem qualquer ajuda ou supervisão o que me fez sentir realizada e capaz de enfrentar qualquer desafio. Foi sem dúvida uma experiência muito enriquecedora para o meu currículo e vida futura como uma profissional de fitness querendo continuar a desenvolver os meus

conhecimentos a nível teóricos para que possa continuar a evoluir como instrutora e tornar-me uma profissional de sucesso.



# BIBLIOGRAFIA

- Alho, T. G. (2014). *Benefícios do treino aeróbio de alta intensidade em programas de reabilitação cardíaca em adultos*. Lisboa : Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias - Faculdade de Educação Física e Deporto.
- Almeida, P. A., & Pires, C. M. (Abril 2008). *A importância do treinamento intervalado em programas de redução de peso e melhoria da composição corporal*. *Revistas digital - Buenos Aires* .
- Alpuim, M. R., & Carvalho, G. (2011). *Promoção da Saúde em Health Clubs. Quem os frequenta e porquê*. Braga: Universidade do Minho.
- Alves, F. (1998). *Os factores de treino desportiv. Estudo sobre a resistencia*. In Castelo, J. et al. *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: FMH.
- (2013). *American Council of Exercise* .
- Andrades, M. T., & Saldanha, R. P. (Abril 2012). *Treinamento Funcional: o efeito da estabilização do core sobre o equilíbrio e propriocepção de mulheres adultas saudáveis e fisicamente ativas*. *Revista Vento e Movimento Nº1, Vol.1*.
- Bom, F. C., Sartor, F. Z., Volpato, A. M., & Alvarez, B. R. (s.d.). *A escala de Borg como Instrumento de Mensuração da Intensidade de aulas de Zumba*.
- Cardoso, J., Varanda, M., Madruga, P., Escária, V., & Ferreira, V. (2012). *Empregabilidade e Ensino Superior em Portugal* . Lisboa: Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa.
- Castelo, J. (1998). *Metodologia do Treino*. Lisboa: FMH Edições.
- Cruz, L. D. (2015). *Corpo e Cultura Fitness: Estudo Etnográfico de um Ginásio em Portugal*. Lisboa - Instituto Universitário de Lisboa.
- Denedai, S. B., & Greco, C. C. (2005). *Prescrição do treinamento aeróbio: teoria e prática (p.140)*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

- Donath, Hohn, & Fraude, Z. &. (2013). *The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students*. European Journal Os Sport Science.
- Dumazedier, J. (1979). *Sociologia Empírica do Lazer*. São Paulo: Perspectiva.
- Ernesto Pereira, A. B. (2006). *Influência da corrida como exercício aeróbio na melhora do condicionamento cardiorespiratório*. Goiânia.
- Fátima Baptista, A. S. (2011). *Livro Verde da Atividade Física - Observatório Nacional da Actividade Física e do Desporto*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, I.P.
- Ferreira, C. M. (2012). *Um estudo sobre fidelização e retenção de clientes na área do fitness*. Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Ferreira, J. (2014). *Caracterização da intensidade de esforço numa aula de Zumba Fitness*. Porto.
- Filipe, A. S. (2007). *Razões da participação desportiva em Health Clubs: O caso do Health Club PapaStress na Vila da Batalha*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal: Monografia de Licenciatura.
- Freire, A. M. (2001). *Concepções orientadoras do processo de aprendizagem do ensino nos estágios pedagógicos. Colóquio: Modelos e práticas de formação inicial de professores*. Lisboa, Portugal: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.
- Gonçalves, S. I. (Setembro de 2007). *Caracterização de carga de treino de um microciclo de andebol de alto rendimento*. Porto: Faculdade de Desporto - Universidade do Porto.
- Guerra, A. R. (Setembro, 2014). *Impacto dos Social Media no comportamento dos Consumidores de Health Clubs em Portugal*. Lisboa.
- Ljubojevic, A., Jakovljevic, V., & Poprzen, M. (2014). *Effectss of zumba fitness program on body composition of women*. Faculty of Physical Education and Sport, University of Banjaluka, Bosnia and Herzegovina: Original Scientific Paper.

- Luettgen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R., & Porcari, J. (2012). *Zumba: Is the "fitness-party" a good workout?* Journal Of SPorts Science and Medicine, 357-358.
- McClaran, S. (2003). *The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity.* J Sport Med, 2:10-14.
- Medeiros, P. D. (2015). *A Bíblia do Treinador Pessoal* . Carcavelos, Portugal: Self.
- Medicine, A. C. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins: American College of Sport Medicine (9th Edit).
- Medicine, A. C. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. American College of Sport Medicine* . Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins : 9th Edit.
- Moreira, A. T. (2016). *Aproximações ou distanciamentos com a dança a partir da concepção, objectivos e estrutura de aula de Zumba.* Campina Grande-PB.
- Mota, J. (2001). *Atividade Física e Lazer - Contextos Actuais e ideias Futuras.* In *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto* (pp. 124-129). Porto.
- Oliveira, S. R. (2012). *Personal Trainer: Atuação em academias e domicilio* . Universiade de Itaúna: Special Edition - Article II Volume 82 .
- Paffenbarger RS Jr, H. R. (1986). *Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni.* N Engl J Med.
- Pedragosa, V., Cardadeiro, E., & Moreira, A. (2016). *Barómetro do Fitness em Portugal (AGAP) - Como estão os Ginásios Portugueses?* . Universidade Autónoma de Lisboa.
- Pereira, L. A. (2006). *Proposta de uma equação de regressão para estimar a Frequência Cardíaca Máxima em Indoor Cycling.* Porto.
- Perez, A., & Robison, M. G. (2009). *Zumba: Ditch the Workout, Join the Party! The Zumba Weight loss Program.* New York: Grande Central life & Sryle.

- Pitanga, F. J. (2002). *Epidemiologia, atividade física e saúde*. Salvador Brasília.
- Rein, I. K. (2008). *Marketing Desportivo - A Reinvenção do esporte na busca de torcedores*. Bookman: Porto Alegre.
- Ruivo, R. (Maio, 2015). *Manual de avaliação e Prescrição de Exercício*. Carcavelos, Portugal: Self - Desenvolvimento Pessoal.
- Santos, M. (2003). *Os efeitos do treinamento intervalado e do treinamento contínuo na redução da composição corporal em mulheres adultas*. Revista Digital Vida & Saúde.
- Santos, S. d., & Salles, A. (2009). *Antropologia de uma academia de musculação: um olhar sobre o corpo e um espaço de representação social*. São Paulo: Revista Brasileira Educação Física e Esporte 23 (2), 87-102 .
- Sartor, F. Z., & Bom, F. (s.d.). *Correlação entre a frequência cardíaca e a percepção subjectiva de esforço em aulas de Zumba*. Criciúma, Santa Catarina - Brasil.
- Silva, D., & Nunes, H. (2015). *O que é mais eficiente para perda de peso: exercício contínuo ou intermitente? com ou sem dieta? uma revisão baseada em evidências*. Santa Catarina, Brasil.
- Sobreiro, P., & Santos, A. (2017). *Abordagem para a precisão de abandono num ginásio*. Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém - Portugal.
- Thompson, W. (2011). *Worldwide survey of fitness trends for 2012*. ACSM's Healthand Fitness Journal, 9-18.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia: fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento*. Martinez Roca Editora: Barcelona.



## WEBSITES

<https://translate.google.com/?hl=pt-PT#en/pt/body%0Abuilding>

[http://expresso.sapo.pt/economia/2018-02-11-Negocio--dos-ginacios-esta-a-encher#gs.LK5\\_r1l](http://expresso.sapo.pt/economia/2018-02-11-Negocio--dos-ginacios-esta-a-encher#gs.LK5_r1l)

OMS - <http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<https://www.dn.pt/mens-health/interior/10-tendencias-do-fitness-em-2018-9028029.html>

<https://www.publico.pt/2018/04/06/sociedade/noticia/falta-de-tempo-e-de-motivacao-afastam-os-portugueses-do-exercicio-fisico-1809278>

<http://www.zumba.com/>

<https://www.dn.pt/mens-health/interior/10-tendencias-do-fitness-em-2018-9028029.html>



## APÊNDICES



## Apêndice 1 - Planificação da faixa de Strong by zumba

Letra	Coreografia	Repetições
A1	(F L T L) D + (F L T L) E	1x
B	Squat+ 2RT(D/E)	8x
A	LungeF + SquatL + LungeT + SquatL	1x
A'	LungeF+ Joelho + SquatL + Joelho + lungeT + Joelho+SquatL	1x
A	LungeF + SquatL + LungeT + SquatL	1x
A'	LungeF+ Joelho + SquatL + Joelho + lungeT + Joelho+SquatL	1x
C	(Caminhar + Joelho)4D + (Caminhar + Joelho)4E	2x
B	Squat+ 2RT(D/E)	8x
D	Lunge com rotação lateral do braço D/E	3x
E	(Squat + Corrida (2t)) D/E	8x
E'	(Squat Lateral + Corrida) D/E	8x
B	Squat+ 2RT(D/E)	16x
C	(Caminhar + Joelho)4D + (Caminhar + Joelho)4E	4x
A	LungeF + SquatL + LungeT + SquatL	1x

**Legenda:** F – frente; L – lado; T – trás; RT – rotação; D/E – direita/esquerda; t – tempo.

## Apêndice 2 - Planificação da Aula de Indoor Cycling – Intervalado






### Intensivo

Aula intervalada intensiva contém faixas com grande intensidade menores que as faixas de recuperação. É uma aula que trabalha a Resistência Muscular e o nosso sistema anaeróbio (menos consumo de oxigénio, maior consumo de açúcar, menor gordura). Nas faixas de intensidade (picos) o objectivo é que a percentagem da frequência cardíaca esteja nos 95% e que nas faixas de descanso esta baixe para os 75%. É constituído por 2 voltas a 1º é de reconhecimento do espaço, a 2º já conhecemos o espaço e podemos dar máximo. Cada volta é constituída por 4 picos de 1:30 e 4 períodos de recuperação de 3:00.

<b>Aquecimento</b>					
1ª Faixa – Mastiksoul – Good For you			2ª Faixa – Lifehouse feat. Natasha Bedingfield		
<b>1ª Volta</b>					
1º Faixa	Intensidade	Aumenta carga	FC - 95%	Saltos 8/8	Montanha
2º Faixa	Recuperação	Diminui carga	FC – 75%	-	Recta
3º Faixa	Intensidade	Aumenta carga	FC - 95%	-	Montanha
4º Faixa	Recuperação	Diminui carga	FC – 75%	-	Recta
5º Faixa	Intensidade	Aumenta a carga	FC – 95%	Saltos 4/4	Montanha
6º Faixa	Recuperação	Diminui a carga	FC – 65%	-	Recta
<b>2º Volta (maior velocidade)</b>					
1º Faixa	Intensidade	Aumenta Carga	FC - 95%	Saltos 8/8	Montanha
2º Faixa	Recuperação	Diminui carga	FC – 75%	-	
3º Faixa	Intensidade	Aumenta carga	FC - 95%	-	Montanha
4º Faixa	Recuperação	Diminui carga	FC – 75%	-	
5º Faixa	Intensidade	Aumenta carga	FC - 95%	Saltos 4/4	Montanha
6º Faixa	Recuperação	Diminui carga	FC – 65%	-	
<b>Alongamentos</b>					
Marco Rodrigues – O tempo					

### Apêndice 3 - Planificação da Aula de Localizada

Aula partilhada com o estagiário em que apenas tinha de planear os exercícios para o plano sentado.

	Normal – 16x	Sobe/meio/desce – 8x	Insiste	Normal – 16x	Repete tudo 3x
	2 X		1X		
	(Cruza 3x/Junta/desce) – 8x	Flexão/Extensão – 8x	Mantém 16x	Flexão/extensão – 8x	Repete tudo 3x
	2 X		1x		
	Elevação/extensão/flexão/desce – 8x	Abdução – 8x	Elevação/desce – 16x	Abdução – 8x	Repete tudo 3x (D/E)
	2x		2x		
	Prancha – 16t	Prancha com rotação dos membros superiores – 8x (D/E)	Prancha – 16t	Prancha com sobe e desce dos membros superiores D/E	Repete tudo 3x
	2x		2x		
	Elevação lateral – 16x	Flexão/Abdução/Extensão – 16x	Elevação lateral – 16x	Flexão/abdução/kick/extensão – 16x	Repete tudo 3x (D/E)
	2x		2x		

#### Apêndice 4 - Planeamento da aula FisicXtreme

A aula de 45 minutos consiste em formar grupo de dois em que uma realizava o exercício isométrico, enquanto o outro realiza várias vezes o exercício proposto. Repetiam cada série 3 vezes. O objectivo é que o parceiro que realiza os exercícios os faça mais rapidamente possível, para que o colega dos exercícios isométricos não se mantenha muito tempo nessa posição. Quando acabam de realizar o primeiro trocam de lugar 3 vezes.

<b>Aquecimento</b>	Passadeira, programa HILL nível 10	
<b>Exercícios Isométricos</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Séries</b>
Agachamento	20 voltas (ir e voltar)	3
Posição 4 apoios com joelhos levantados	Step – cavalo 20x	3
Lunge Direita	Tocar no calcanhar 20x	3
Lunge Esquerdo	Agachamento 20x	3
Prancha	Burpees – 20x	3
Elevação lateral do peso (ombros)	Saltos – 20x	3
Triceps na caixa (flexão do cotovelo)	Remada no Trx – 20x	3
Abdominal Crunch	Flexões – 20x	3

## Apêndice 5 - Planeamento da aula FisicAir

A aula de 45 minutos consiste em realizar um treino com o TRX e um baralho de Cartas. O objectivo é que cada naipe de cartas correspondia a um exercício diferente que tinham de realizar no TRX. Este exercício tinha de ser repetido consoante o número que saia na carta, segundo que o valete era 11 vezes, a rainha 12 e o rei 13 vezes. Se chegarem ao final da aula e não conseguirem realizar as 52 cartas do baralho, terão de realizar um burpee por cada carta não realizada.



**Agachamento com salto**



**Remada + agachamento**



**Lunge lateral com salto**



**Abdominal (flexão do membros inferiores)**



**Push up com os pés no trx**

## Apêndice 6 - Planificação da Aula de Localizada

Aula de localizada que teve como objectivo treinar todos os grupos musculares. O planeamento desta aula foi em repetir os exercícios 20x em 4 séries intercalando dois a dois.

Localizada	Exercícios	Repetições	Séries
<b>Aquecimento</b>	Step Touch	8x	2x
	Estrela		
	Extensão MS alto transversal		
	Rotação Lateral do tronco		
	Calcanhar atrás		
	Joelho + extensão Ms Transversal		
<b>Fundamental</b>	Agachamento + Agachamento com Halter	16x	3x
	Agachamento c/ elevação frontal + Agachamento com Halter/trapézio	16x	3x
	Dead Lift + Lunge Alternado	16x	3x
	Dead lift + Biceps martelo	16x	3x
	Dead Lift + Remada baixa	16x	3x
	Supino + Aberturas	16x	3x

	Supino + Ponte de Glúteos	16x	3x
	Prancha com Abdução MI alternada + Prancha	16x	3x
	Crunch + Crunch a tocar no calcanhar	16x	3x
<b>Alongamentos</b>	-	-	-

## Apêndice 7 - Plano de treino

O Objectivo do cliente é perder % de massa gorda, logo prescrevi treino intervalado, intercalando exercícios de musculação com exercícios anaeróbios. Após realizar o aquecimento terá de fazer a primeira volta. Depois da primeira volta vai a bicicleta durante 10' e realiza seguidamente a segunda volta. Para terminar volta a passadeira realizando 10'.

<b>Exercício</b>	<b>Tempo</b>	<b>Voltas</b>
Jumpin Jack	30''	2X
Flexões (pés no step)	1'	
Salto para a caixa (alternativa – descer e subir para a caixa)	30''	
Pisto Squat c/ TRX	1'	
Mountain Climbers	30''	
Remada TRX	1'	
Skip Alto	30''	
Agachamento + curl invertido + Press Ombro	1'	
Salto à corda	30''	
Abdominal c/ bola medicinal	1'	
Jump Squat (agachamento+salto)	30''	
Triceps na caixa (afundo)	1'	
Burpees	30''	
Abdominal c/ slide (slides nos pés)	1'	
Aquecimento - remo	5'	
Após a 1º Volta – bicicleta	10'	
Após a 2º volta – Passadeira	10'	



## Apêndice 8 - Plano de treino A

O Objectivo do cliente é perder % de massa gorda, logo prescrevi treino intervalado, intercalando exercícios de musculação com exercícios anaeróbios.

	<b>Exercício</b>	<b>Tempo</b>	<b>Voltas</b>
<b>Aquecimento</b>	Passadeira	10'	-
<b>Fundamental</b>	Agachamento + Press de ombro c/ bola medicinal	1'	2x com descanso de 1' a 2'
	Jumping Jacks	30''	
	Remada Dorsal	1'	
	Step up	30''	
	Press de Peito na máquina	1'	
	Rotações com bola medicinal	30''	
	Ponte de Gluteos	1'	
	Skipping Alto	30''	
	Kick Back	1'	
	Mountains Climbers	30''	
	Bíceps curl	1'	
	Abs inferior cruzado	30''	

## Apêndice 9 - Plano de treino B

### Treino de musculação

	<b>Exercício</b>	<b>Repetições</b>	<b>Execução</b>	<b>Séries</b>
<b>Aquecimento</b>	Bicicleta	10'	-	-
<b>Fundamental</b>	Supino plano com Halteres	20-25	1/1	2
	Prensa de pernas 45°	20-25	1/1	2
	Puxador Dorsal	20-25	1/1	2
	Agachamento com Halteres	20-25	1/1	2
	Remada Dorsal com Barra	20-25	1/1	2
	Leg curl sentado	20-25	1/1	2
	Remada alta com barra	20-25	1/1	2
	Adutores	20-25	1/1	2
	Elevações Laterais com Halteres	20-25	1/1	2
	Abdutores	20-25	1/1	2
	Bíceps Martelo	20-25	1/1	2
	Tríceps polia alta	20-25	1/1	2
	Prancha	1'	1/1	3
<b>Alongamentos ativos</b>	Passadeira	10'	-	-


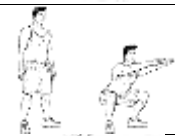





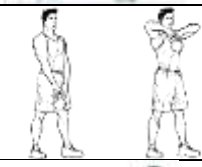

## Apêndice 10 - Plano de Treino


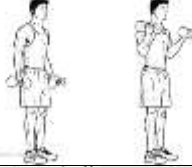

Objectivo perda da percentagem de massa gorda. Após realizar o aquecimento terá de fazer a primeira volta. Depois da primeira volta vai a bicicleta durante 10' e realiza seguidamente a segunda volta. Para terminar volta a passadeira realizando 2 km.

<b>Exercício</b>	<b>Tempo</b>	<b>Voltas</b>
Aquecimento – elíptica	10'	-
Remada com TRX	1'	2x
Jumping Jacks	30''	
Lunge c/ deslizamento	1'	
Tesoura	30''	
Flexões no step	1'	
Subir e descer o step	30''	
Tríceps na caixa	1'	
Saltar no trampolim	30''	
ABS com bola	1'	
Após a 1º volta – bicicleta nível 5	10'	
Após a 2º volta – Passadeira com inclinação 15%	2km	-

## Apêndice 11 - Plano de treino

Treino para ganhar resistência muscular

Fotos	Exercícios	Séries	Repetições	Carga	Velocidade de execução	Tempo de descanso
	Passadeira*	-	10 minutos	-		1'
	Leg Press	3	15		2/2	30s/40s
	Agachamento					
	Chest Press	3	15		2/2	30s/40s
	Push Up*					
	Leg Curl	3	15		2/2	30s/40s
	Avião com Halteres					
	Remada vertical	3	15		2/2	30s/40s
	Trapézio com Kettlebell					
	Abdutores	3	15		2/2	30s/40s

	Adutores	3	15		2/2	30s/40s
	Bíceps Curl	3	15		2/2	30s/40s
	Tríceps Polia Alta	3	15		2/2	30s/40s

## Apêndice 12 - Plano de treino

Plano de treino para iniciantes. Este treino vai ser feito através da resistência muscular com poucas séries para que o sócio não sinta desconforto nas 48h seguintes. Vai ser sempre executado nas máquinas para que haja consciência da postura corporal necessária em cada exercício. Começamos sempre pelos grandes grupos musculares e depois os pequenos grupos musculares.

<b>Fase</b>	<b>Exercícios</b>	<b>Repetições</b>	<b>Séries</b>	<b>Execução</b>
<b>Aquecimento</b>	Passadeira	10'	-	-
<b>Fundamental</b>	Prensa de Pernas	15	2	2/2
	Remada Horizontal	15	2	2/2
	Flexão de Pernas	15	2	2/2
	Prensa de Peito	15	2	2/2
	Extensão de Pernas	15	2	2/2
	Remada Vertical	15	2	2/2
	Gêmeos	15	2	2/2
	Bíceps Polia Baixa	15	2	2/2
	Crunch	30'	2	2/2
	Triceps Polia Alta	15	2	2/2
<b>Alongamentos</b>	Bicicleta	5'	-	-