

Henrique Miguel Rodrigues do Carmo

**Relatório de Estágio**

(Câmara Municipal de Leiria – Programa MuniFit  
Instituto Politécnico de Leiria  
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais)



**Mestrado em Prescrição de Exercício Físico e Promoção da Saúde**

Estágio realizado sob a orientação do Mestre Tiago Brito

Relatório realizado sob a orientação de Professor Doutor Nuno Amaro

Início de estágio- 02 de outubro de 2023

Leiria, 30 de julho de 2024

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar queria agradecer à Câmara Municipal de Leiria, mais concretamente à divisão do Desporto, por me ter recebido uma vez mais enquanto estagiário e pela oportunidade de poder realizar o meu estágio nesta que é uma área do meu interesse e por todos os momentos de ajuda, aprendizagem, companheirismo, brincadeira e alegria que me proporcionaram. Deixar também um agradecimento aos participantes do programa que sempre me acarinharam e receberam de braços abertos. Gostaria também de agradecer ao meu orientador de estágio por se mostrar sempre disponível para me ajudar e receber quando necessário.

Por fim, mas não menos importante agradecer a todos os docentes que me acompanharam durante estes dois anos e que sem dúvida foram fundamentais para a minha evolução e aprendizagem enquanto aluno e enquanto pessoa. Terminar com um agradecimento especial ao meu supervisor de estágio pelo apoio durante o estágio e na realização do presente relatório.

## Resumo

O exercício físico tem desempenhado um papel fundamental no dia a dia da população em geral quer para combater os comportamentos sedentários tal como na ajuda à prevenção e tratamento de doenças metabólicas e relacionadas a saúde mental. O presente relatório de estágio insere-se no âmbito do plano curricular do 2º ano do Mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais no ano letivo de 2023/2024. Ao longo do documento serão relatadas todas as atividades que desenvolvi durante o período de estágio que iniciou no mês de outubro e terminou no mês de junho. Diversas tarefas foram realizadas, desde reuniões, a pesquisa de programas de exercício físico, planeamento do programa, escolha dos serviços, avaliações físicas, prescrição de planos de treino multicomponentes (força e cardiorrespiratório) e várias sessões de treino presenciais conduzidas. Todas estas atividades resultaram na criação do “MuniFit”, programa de exercício físico para trabalhadores do Município de Leiria.

Palavras-chave: Exercício Físico, programa de exercício físico, treino multicomponente, trabalhadores do Município de Leiria.

## **Abstract**

Physical activity plays a fundamental role in the daily lives of the general population, both to combat sedentary behaviour and to prevent and treat metabolic and mental health-related diseases. This internship report is part of the curriculum plan for the 2nd year of the Master's Degree in Exercise Prescription and Health Promotion at the School of Education and Social Sciences in the 2023/2024 academic year. Throughout the document, I will report on all the activities I carried out during the internship period, which began in October and ended in June. Various tasks were carried out, from meetings to researching exercise programmes, planning the programme, selecting services, physical assessments, prescribing multi-component training plans (strength and cardiorespiratory) and conducting several face-to-face training sessions. All these activities resulted in the creation of "MuniFit", a physical exercise programme for employees in the municipality of Leiria.

Keywords: Physical exercise, physical exercise programme, multicomponent training, Leiria municipality employees.

## Índice

Introdução .....	6
Plano de estágio .....	7
1. Caracterização da instituição .....	7
<b>1.1 Caracterização da Câmara Municipal de Leiria</b> .....	7
1.1.1 Recursos Humanos .....	9
1.1.2. Recursos Espaciais .....	9
1.1.3. Informações Adicionais .....	10
<b>1.2 Objetivos de Estágio</b> .....	11
1.2.1 Objetivos gerais .....	11
1.2.2. Objetivos específicos .....	11
<b>1.3 Atividades a desenvolver</b> .....	12
1.3.1 Atividades do estágio .....	12
<b>Caracterização do Programa MuniFit Leiria</b> .....	14
Serviços .....	15
Corpo do Relatório .....	26
2. Descrição e análise crítica das tarefas de estágio .....	26
Conclusão .....	39
Bibliografia .....	41
Anexos .....	42

## Índice de Figuras

Figura 1-Esquema da hierarquização do Município de Leiria..... 8

Figura 2- Recursos humanos ..... 9

## Índice de Imagens

Imagem 1- Cartaz promocional ..... 45

Imagem 2- Questionário PAR-Q ..... 47

Imagem 3- Plano de treino 1 ..... 49

Imagem 4 – Plano de treino 2 ..... 50

Imagem 5 – Plano de treino 3 ..... 51

Imagem 6 – Plano de treino 4 ..... 52

Imagem 7 – Plano de treino 5 ..... 53

Imagem 8 – Plano de treino 6 ..... 55

Imagem 9 – Plano de treino 7 ..... 56

Imagem 10 – Plano de treino 8 ..... 58

Imagem 11 – Plano de treino 9 ..... 59

Imagem 12 – Plano de treino 10 ..... 60

Imagem 13 – Plano de treino 11 ..... 61

Imagem 14 – Plano de treino 12 ..... 63

Imagem 15 – Plano de treino 13 ..... 64

Imagem 16 – Plano de treino 14 ..... 66

Imagem 17 – Plano de treino 15 ..... 67

Imagem 18 – Plano de treino 16 ..... 69

Imagem 19 – Plano de treino 17 ..... 70

Imagem 20 – Plano de treino 17 ..... 72

Imagem 21 – Plano de treino 18 ..... 73

Imagem 22 – Plano de treino 19 ..... 75

Imagem 23 – Plano de treino 20 ..... 76

Imagem 24 – Plano de treino 21 ..... 78

Imagem 25 – Plano de treino 22 ..... 79

Imagem 26 – Plano de treino 23 ..... 81

Imagem 27 – Plano de treino 24 ..... 82

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - cronograma .....	13
Tabela 2 - Análise SWOT do programa MuniFit .....	17
Tabela 3- Resultados participante 1 .....	33
Tabela 4- Resultados participante 2.....	34
Tabela 5- Resultados participante 3 .....	34
Tabela 6- Resultados participante 4.....	35
Tabela 7- Resultados participante 5.....	35
Tabela 8- Resultados participante 6.....	36
Tabela 9- Resultados participante 7.....	36
Tabela 10- Resultados participante 8.....	36
Tabela 11- Resultados participante 9.....	37
Tabela 12 Resultados participante 10 .....	37
Tabela 13- Média e desvio padrão de resultados dos participantes.....	38
Tabela 14 – Horário da sala de exercício.....	42
Tabela 15- Horário pista livre .....	43
Tabela 16- Horário ginásio de aulas de grupo .....	44
Tabela 17- Tabela mensal: escala subjetiva de esforço .....	46

## **Introdução**

O presente relatório de estágio está inserido no âmbito do mestrado em Prescrição de Exercício físico e Promoção da Saúde, do Instituto Politécnico de Leiria, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, 2º ano, UC de estágio. A entidade de acolhimento deste estágio foi a Câmara Municipal de Leiria, Divisão de Desporto, onde durante o estágio, iria criar e aplicar um programa de exercício físico destinado aos trabalhadores do Município de Leiria. O estágio contou com a orientação do Professor Doutor Nuno Amaro por parte da escola e com a orientação do Mestre Tiago Brito por parte da entidade de estágio.

Este documento foi realizado com o objetivo de registar todas as atividades e tarefas em que estive envolvido desde o dia 02/01/2023 até o dia 28/06/2024, período em que realizei o estágio, assim como relatar a minha evolução nas mesmas. Serviu ainda para entender se os objetivos definidos para o estágio foram atingidos com sucesso ou não durante todo o período.

A oportunidade de estagiar na Câmara Municipal de Leiria surgiu e tornou-se de imediato a minha primeira escolha quando soube da possibilidade de criar um programa de exercício físico e poder aplicá-lo. O gosto pela área da prescrição de exercício e por se enquadrar perfeitamente naquilo que é este Mestrado combinavam perfeitamente com aquilo que pretendia para este estágio. Juntando a isso, a possibilidade de vir a desenvolver competências como o trabalho em equipa, as boas relações interpessoais, a criatividade e a responsabilidade, bem como acrescentar ao meu currículo algo tão importante como a criação de um programa de exercício físico, facilitaram ainda mais a minha escolha.

Este documento encontra-se dividido em duas partes: Plano de Estágio e Corpo do Relatório. O Plano de Estágio é composto pela caracterização da instituição e do programa MuniFit, análise SWOT, objetivos (gerais e específicos) pessoais e do programa, descrição das tarefas, bem como a descrição do protocolo de avaliação do programa e cronograma. Por sua vez o corpo do relatório é composto pela descrição pormenorizada de todas as tarefas que realizei ao longo do estágio junto com a análise crítica das mesmas. Por fim irei terminar o documento com uma conclusão.

## **Plano de estágio**

### **1. Caracterização da instituição**

#### **1.1 Caracterização da Câmara Municipal de Leiria**

Para uma breve caracterização da estrutura orgânica da Câmara Municipal de Leiria, recorri ao despacho número 11409/2017 publicado no Diário da República a 28 de dezembro. Pela análise deste despacho foi possível estruturar todos os serviços da Câmara, encontrando um sistema hierarquizado em: Unidades Orgânicas Nucleares; Unidades Orgânicas Flexíveis por sua vez subdivididas em 18 divisões municipais: entre as quais a título exemplificativo destacamos uma divisão de recursos humanos/ uma divisão de ambiente e saúde/ uma divisão de desenvolvimento social/ (entre outras)/ e a divisão que nos interessa principalmente, sendo denominada de “Divisão de Desporto (DID)”; unidades orgânicas de 3º grau; subunidades orgânicas; e agrupamentos funcionais dos trabalhadores.

O objetivo da Câmara Municipal de Leiria é a defesa dos interesses e satisfação das necessidades e expectativas da população local, pelo que cada uma destas unidades tem uma área de atuação específica e por isso cada uma encontra-se orientada para cada tipo de satisfação à população (entre transportes e comunicações, ação social e habitação, tempos livres e desporto, ambiente, saúde, equipamentos rurais e urbanos, ordenamento do território e urbanismo, educação, património e cultura).

Tal como antes referi dentro das unidades orgânicas flexíveis, encontramos a Divisão do Desporto que é uma unidade diretamente dependente da direção municipal de administração e a esta compete: desenvolver as atividades que resultam da lei ou de regulamentação administrativa, ou que lhe sejam diretamente atribuídas por decisão superior ou deliberação dos órgãos municipais, no âmbito desta área de atuação, sendo designadamente da sua responsabilidade: a execução do plano de desenvolvimento desportivo municipal (inclusive o desporto escolar); gerir a rede de equipamentos desportivos e juvenis; desenvolver ações de fomento desportivo; promover iniciativas de apoio aos jovens; assegurar a gestão corrente das piscinas municipais/pavilhões



### 1.1.1 Recursos Humanos



Figura 2- Recursos humanos

### 1.1.2. Recursos Espaciais

A Piscina Municipal de Leiria (PML) foi o local definido e cedido por parte da CML. A Piscina Municipal é um local conhecido em Leiria, localizado no centro da cidade e com um estacionamento enorme. Apresenta infraestruturas de grande dimensão e em bom estado, ideais para a ocorrência das aulas. Não são necessários recursos extras, visto que os espaços estão devidamente preenchidos com equipamento, válido e adaptado. Dentro do complexo existe, um ginásio, uma sala para aulas de grupo e duas piscinas, que foram os locais definidos para a aplicação do projeto.

Complexo Piscinas Municipais de Leiria – Telefone: 244 860 760 - Avenida Bernardo Pimenta, Arrabalde d’Aquém, 2400-137

O complexo conta com: Ginásio totalmente equipado com máquinas de Cardiorrespiratório, Musculação e ainda pesos livres. Sala com diversos materiais (halteres, cones, steps, elásticos, entre outros) para aulas de grupos e ainda Piscina de 25m.

### **1.1.3. Informações Adicionais**

Câmara Municipal de Leiria:

Largo da República, 2414-006 Telefone: 244 839 500 E-mail: [cmleiria@cm-leiria.pt](mailto:cmleiria@cm-leiria.pt)  
Site: <https://www.cm-leiria.pt/>

MuniFit Leiria:

Telefone: 244 860 760 E-mail: [munifit@cm-leiria.pt](mailto:munifit@cm-leiria.pt)

## **1.2 Objetivos de Estágio**

### **1.2.1 Objetivos gerais**

- Saber planejar, prescrever, orientar e monitorizar atividade física e exercício físico em adultos trabalhadores do Município de Leiria;
- Demonstrar boas relações interpessoais com os colegas de trabalho e com os participantes do programa;
- Manifestar características como o empenho, criatividade, proatividade, iniciativa, responsabilidade e capacidade de trabalho em equipa.
- Construir e implementar um programa de exercício físico para os trabalhadores do Município de Leiria.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

- Avaliar a aptidão física de 10 participantes até março;
- Reavaliar a aptidão física de 10 participantes na primeira semana de cada mês até ao fim de junho;
- Planear 10 planos de treino multicomponente em março;
- Planear 25 planos de treino multicomponente até junho;
- Prescrever 10 planos de treino multicomponente em março;
- Prescrever 25 planos de treino multicomponente junho;
- Realizar o acompanhamento completo (avaliação, prescrição e monitorização) de 10 participantes até ao fim do estágio.

## **1.3 Atividades a desenvolver**

### **1.3.1 Atividades do estágio**

Antes do início do estágio realizei uma visita à entidade, onde fui recebido pelo meu orientador. Foi-me explicado tudo aquilo que era esperado de mim durante o período de estágio. Foi-me também explicado que existia a possibilidade de criar um programa de exercício físico do zero, bem como tudo aquilo que pretendiam do programa em questão. Tudo o que era necessário realizar e desenvolver para a criação e começo do mesmo deste uma fase de criação até a fase prática de intervenção.

Ao longo do meu estágio desempenhei várias tarefas que se enquadram em três fases: fase de criação do programa; fase de apresentação do programa e a fase de intervenção.

Durante a fase de criação, desempenhei tarefas como: a nomeação do programa, participação em reuniões sobre o programa, escolha de um protocolo de avaliação para aplicar aos participantes do programa, planeamento, prescrição e a monitorização do programa. Inicialmente analisei possibilidades de nomes para o programa através de uma breve pesquisa onde tentei perceber se já existiam programas do mesmo género onde me podia inspirar para um possível nome e modo de promoção do programa. Após esta fase reuni com o orientador e apresentei-lhe as possibilidades existentes para o nome do programa. De seguida escolhi um protocolo de avaliação para aplicar aos participantes do programa antes de começarem a prática, durante o período de estágio e no fim do mesmo. Planeei ainda o funcionamento do programa, desde o espaço, estilo de aulas e serviços, materiais utilizados e horários.

Feito isto, passei à fase de apresentação do programa onde apresentei tudo o que foi realizado na fase anterior, em reuniões com o orientador. Realizei ainda várias reuniões onde apresentei o programa tanto à divisão de recursos humanos como ao coordenador do complexo das piscinas de forma a poder encaixar o programa nos horários disponíveis de utilização dos espaços. Para além disto criei um folheto de promoção para o programa que será posteriormente entregue aos potenciais participantes do programa. Criei também um email para o programa e um modelo de plano de treino para ser aplicada nas sessões de treino do programa.



## **Caracterização do Programa MuniFit Leiria**

A prática de Exercício Físico, é atualmente, das atividades mais importantes que as pessoas podem fazer para a manutenção e melhoria da sua saúde. Na literatura existem vários documentos que comprovam os seus benefícios e cada vez mais o exercício físico apresenta maior relevância na ciência. De acordo com Pederson & Saltin (2015), o exercício pode exercer a função de um medicamento tanto na prevenção como na atenuação de sintomas. Além disso, em casos especiais pode até ser mais eficiente e apresentar menos efeitos secundários (Pederson & Saltin, 2015). Para além da parte física, o exercício físico está positivamente ligado à saúde mental e ao bem-estar podendo servir de complemento à medicação para melhorar a sua síndrome. (Costa, R. A. et al., 2007)

No entanto, parece haver uma certa dificuldade em aceitar estas sugestões, pois segundo os dados do Eurobarómetro de 2022, cerca de 73% da população portuguesa é sedentária, tendo um aumento de 55% desde 2010. Além disso, a inatividade física apresenta-se como o quarto maior risco de mortalidade no mundo (WHO, 2020), estando diretamente associada ao aparecimento de várias doenças crónicas.

Tendo em conta todos estes aspetos e com o intuito de contrariar estes números surgiu a necessidade de criar um programa de exercício físico para os trabalhadores do Município de Leiria, o MuniFit.

O programa MuniFit Leiria, criado por mim em 2023, localiza-se no complexo das piscinas Municipais de Leiria e trata-se de um programa que tem como objetivo dar a oportunidade e acesso à prática de exercício físico de forma gratuita, aos trabalhadores do município de Leiria, de forma a promover a saúde através da prática do exercício físico e promover o bem-estar entre os participantes do programa, fora do contexto laboral.

O MuniFit Leiria não apresenta limite de idades para a sua participação e conta com acompanhamento personalizado e individualizado aos seus participantes por parte de um técnico de exercício físico que realiza todas as avaliações necessárias antes do início da prática, prescreve o plano de treino para ser executado em contexto de ginásio e acompanha esse mesmo participante durante a execução do mesmo. Para além disto, conta também com aulas de grupo, que podem variar entre diversos tipos ou modalidades

consoante o técnico responsável pela aula. Natação em pista livre e o extra de caminhadas que podem ser realizadas de forma individual com indicação de um técnico ou em grupos.

O programa conta ainda, com o regresso da Pausa Ativa que vai contar essencialmente com exercícios de alongamentos e posturais apresentados e explicados por dois técnicos de exercício físico que se vão deslocar a cada gabinete para o devido acompanhamento dos trabalhadores na realização dos exercícios. Vai ainda disponibilizar vídeos da execução de todos os exercícios e com a explicação dos mesmos de forma a complementar e facilitar a experiência dos participantes. O objetivo da Pausa Ativa é reduzir os comportamentos sedentários dos trabalhadores durante o horário laboral, criando um momento de pausa e descontração junto com alguns exercícios.

Este Programa é algo inovador na região de Leiria ao nível do município e dará a oportunidade de promover a prática do exercício físico a centenas de trabalhadores, ajudando a criar hábitos saudáveis que melhoram a saúde, bem-estar e ainda levam a uma interação social entre eles fora do contexto de trabalho.

Durante a aplicação do programa podem surgir algumas limitações e dificuldades. A maior limitação do programa é o facto de ser necessário conciliar os espaços com outros programas ou com o público geral que frequenta o complexo das piscinas municipais. Pode por vezes ser complicado essa conciliação e isso será algo a ser tratado e resolvido no primeiro mês do programa, antes das atividades começarem.

Os Horários do programa podem também ser uma limitação na adesão dos participantes uma vez que estamos a falar de uma população que ainda tem um horário laboral e, portanto, pode por vezes torna-se complicado conciliar horários.

## **Serviços**

### **Sala de exercícios**

Acompanhamento personalizado, individualizado e presencial de um técnico de exercício físico em contexto de ginásio no trabalho com máquinas para melhoria da componente cardiorrespiratória, força, pesos livres, peso corporal e outros. Sendo este

trabalho essencial na melhoria dessas mesmas componentes, da saúde e do bem-estar dos participantes do programa.

### **Aulas de Grupo**

As aulas de grupo, que podem variar entre aeróbica, localizada, step, entre outras. Com uma variedade de atividades e modalidades permite manter ou melhorar a mobilidade funcional através de exercícios de força, flexibilidade, resistência, velocidade de reação, coordenação e equilíbrio.

### **Natação**

O programa disponibiliza a pista livre para que os participantes possam usufruir de forma individual, sem supervisão do técnico de exercício físico. A natação é uma atividade que se adequa a todos os participantes, a todos os casos clínicos, e para todas as idades e tipos corporais. A natação como vertente funcional e de saúde permite a realização de uma atividade com baixo risco de lesão.

### **Caminhadas**

Caminhadas são atividades que podem ser realizadas em grupo ou individualmente, promovendo as relações intrapessoais, e que ao mesmo tempo junta a atividade física com o bem-estar ao ar livre. Ajuda ainda a promover a prática de atividade física e os hábitos saudáveis.

### **Pausa ativa**

A pausa ativa, proporciona como o nome indica, momentos de pausa aos trabalhadores e ajuda a corrigir as suas posturas e a realizarem alguma mobilidade articular, acompanhados por um técnico de exercício físico.

## Análise SWOT

<b>Forças</b>	<b>Fraquezas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>-Variedade de atividades;</li><li>-Acompanhamento individualizado e personalizado;</li><li>-Programa gratuito;</li><li>-Localização;</li><li>-Acessos;</li><li>-Instalações;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Horário reduzido;</li><li>- Número de Técnicos de exercício físico reduzido;</li></ul>
<b>Oportunidades</b>	<b>Ameaças</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Grande número de trabalhadores do município;</li><li>- Criação de novas atividades para o programa;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Falta de adesão por parte dos trabalhadores;</li></ul>

Tabela 2 - Análise SWOT do programa MuniFit

## **1.5 MuniFit Leiria**

### **Objetivos gerais**

- Melhorar a aptidão física dos trabalhadores do Município de Leiria através da implementação de um programa de exercícios multicomponente durante 16 semanas.

### **Objetivos específicos**

- Melhorar a força dos membros superiores e inferiores dos participantes do programa Munifit;
- Melhorar a capacidade cardiorrespiratória dos participantes do programa Munifit;
- Melhorar ou manutenção da composição corporal dos participantes do programa Munifit.

### **Avaliação**

A avaliação é fundamental para verificar a evolução dos participantes do programa e para verificar o sucesso dos objetivos definidos para o mesmo e para os seus participantes. Então na primeira semana de cada mês serão realizadas as avaliações físicas a cada participante para que desta forma mantenhamos um padrão no momento da avaliação.

A avaliação será composta por: Dois questionários, IPAQ para entender os níveis de atividade física dos trabalhadores do município de Leiria e o PAR-Q (Canadian Society for Exercise Physiology, 2002) para definir o risco associando a prática de exercício físico por parte de cada participante apenas em uma fase inicial. Após isso será avaliado a aptidão física de cada participante através da Bioimpedância para a composição corporal e por fim será aplicado o Functional Fitness Test. (Rikli R. & Jones C., 2013)

Estas avaliações serão realizadas tanto em uma fase inicial, como durante as avaliações regulares que forem realizadas.

- Questionário Inicial (IPAQ e PAR-Q);
- Composição corporal (Bioimpedância);
- Cardiorrespiratória- 2 Min STEP TEST;
- Força MS- Força de Preensão manual (dinamómetro) e Flexão do Antebraço;
- Força MI- Levantar e Sentar da Cadeira;
- Flexibilidade MS- Alcançar atrás das costas;
- Flexibilidade MI- Senta e Alcança;

### **Avaliação inicial**

Previamente à participação do programa, todos os participantes deverão realizar a anamnese com o Técnico de Exercício Físico, para aplicar o questionário PAR-Q e desta forma estratificar o risco associado à prática do exercício físico por parte do participante. Em caso de necessidade o participante deverá consultar um médico, para que este avalie a sua situação e valide a participação no programa.

### **Aptidão Física**

- **Força (MS e MI)**  
**- Força de Preensão manual (dinamómetro);**

Objetivo: Avaliar a força dos membros superiores.

Equipamento: Dinamómetro Camry, Modelo EH101.

Protocolo: O teste inicia com o participante em pé. Este deve pegar no dinamómetro com a mão dominante e com o braço em total extensão apertar o aparelho o mais forte possível até indicação do TEF para parar. Após terminado o teste deve repetir o protocolo desta vez com a mão não dominante.

Pontuação: É contado o valor, em kg, apresentado pelo dinamómetro.

### **- Flexão do antebraço;**

Objetivo: Avaliar a força e resistência dos membros superiores (número de execuções em 30 segundos)

Equipamento: Cronómetro, cadeira com encosto (sem braços) e halteres de mão (2,27 Kg para mulheres e 3,36 Kg para homens). Devido à ausência do haltere com o peso certo utilizou-se um peso aproximado de 2 kg para as mulheres e de 3 kg para os homens.

Protocolo: O participante está sentado numa cadeira, com as costas direitas, com os pés totalmente assentes no solo e com o tronco totalmente encostado. O haltere está seguro na mão dominante. O teste começa com o antebraço em posição inferior, ao lado da cadeira, perpendicular ao solo. Ao sinal do TEF o participante faz a flexão do antebraço aproximando o haltere do ombro. Depois regressa à posição inicial de extensão do antebraço. O participante deve realizar o maior número possível de flexões num tempo limite de 30 segundos. Cada flexão correta é contabilizada. Assim que terminado o tempo o participante deve repetir o teste, mas desta vez com o braço não dominante.

Pontuação: A pontuação é obtida pelo número total de flexões corretas realizadas num intervalo de 30 segundos. Se no final dos 30 segundos o antebraço estiver em meia-flexão, deve contabilizar-se como flexão total.

### **- Levantar e Sentar da Cadeira;**

Objetivo: Avaliar a força e resistência dos membros inferiores (número de execuções em 30 segundos sem a utilização dos membros superiores).

Equipamento: Cronómetro, cadeira com encosto (sem braços). Por razões de segurança, a cadeira deve ser colocada contra uma parede, evitando que se mova durante o teste.

Protocolo: O teste inicia-se com o participante sentado no meio da cadeira, com as costas direitas e os pés afastados à largura dos ombros e totalmente apoiados no solo. Os membros superiores estão cruzados ao nível dos pulsos e contra o peito. Ao sinal do TEF o participante eleva-se até à extensão máxima (posição vertical) e regressa à posição inicial sentado. O participante deve completar o máximo de repetições num intervalo de

tempo de 30 segundos. Enquanto controla o desempenho do participante o avaliador conta as elevações corretas.

Pontuação: A pontuação obtida pelo número total de execuções corretas num intervalo de 30 segundos. Se o participante estiver a meio da elevação no final do tempo, esta deve contar como uma elevação.

- **Aptidão Cardiorrespiratória**

- 2 Min Step test;**

Objetivo: Avaliar a capacidade cardiorrespiratória.

Equipamento: Parede e fita adesiva.

Protocolo: O teste inicia com o participante junto a uma parede. O TEF deve pedir ao participante que forme um ângulo de 90° entre a sua coxa e perna. De seguida o TEF deve marcar na parede uma com fita adesiva uma linha reta desde a crista ilíaca até à patela do participante ficando assim com uma altura de referência para a execução do teste. Após a marca feita inicia-se o teste. O participante deve realizar o máximo de execuções durante 2 minutos, marchando no mesmo local e subindo os joelhos de forma alternada até a marca na parede. Caso o participante pare durante a realização do teste, este pode retomar o mesmo quando preparado, sem parar o tempo do relógio. Caso seja necessário pode ser fornecido uma cadeira para que o participante se apoie em caso de desequilíbrio ou falta de estabilidade.

Pontuação: A pontuação obtida pelo número total de execuções corretas num intervalo de 2 minutos. Apenas contam a execuções em que o joelho direito chegou até a marca na parede. Se o participante estiver a meio da execução no final do tempo, esta deve contar como uma execução.

- **Flexibilidade (MS e MI)**

- Alcançar atrás das costas;**

Objetivo: Avaliar a flexibilidade dos membros superiores (distância que as mãos podem atingir atrás das costas).

Equipamento: Fita métrica ou régua.

Protocolo: Na posição de pé, o participante coloca a mão dominante por cima do mesmo e alcança o mais baixo possível em direção ao meio das costas, palma da mão para baixo e dedos estendidos. A mão do outro braço é colocada por baixo e atrás, com a palma virada para cima, tentando alcançar o mais longe possível numa tentativa de tocar (ou sobrepor) os dedos médios de ambas as mãos. Quando terminado o teste o participante deve reproduzir o mesmo, mas alternando a posição dos braços (Braço que estava por cima passa a estar por baixo).

Pontuação: A distância de sobreposição, ou a distância entre os dedos é medida ao cm mais próximo. Os resultados negativos (-) representam a distância mais curta entre os dedos médios; os resultados positivos (+) representam a medida da sobreposição dos dedos médios.

#### **- Senta e Alcança.**

Objetivo: Avaliar a flexibilidade dos membros inferiores (distância atingida na direção dos dedos dos pés)

Equipamento: Cadeira com encosto e uma fita métrica ou régua. Por razões de segurança, a cadeira deve ser colocada contra uma parede de forma a que se mantenha estável.

Protocolo: Começando numa posição sentado, o participante avança o seu corpo para a frente, até se encontrar sentado na extremidade do assento da cadeira. A dobra entre o topo da perna e as nádegas deve estar ao nível da extremidade do assento. Com uma perna fletida e o pé totalmente assente no solo, a outra perna é estendida na direção da coxa, com o calcanhar no chão e a ponta do pé a apontar para cima. O participante deve fletir o tronco em direção a ponta do pé com as mãos sobrepostas ficando a mão correspondente a perna que está em extensão por baixo, evitando movimentos bruscos, rápidos e fortes, nunca atingindo o limite da dor. Deve tocar nos dedos dos pés ou ultrapassá-los chegando o mais longe possível durante 2 segundos. Assim que terminada a primeira medição o participante deve repetir o processo para a outra perna.

Pontuação: Usando uma fita métrica ou uma régua, o avaliador regista a distância (cm) até aos dedos dos pés (resultado mínimo) ou a distância (cm) que consegue

alcançar para além dos dedos dos pés (resultado máximo). O meio do dedo grande do pé, na extremidade do sapato, representa o ponto zero. (Rikli & Jones, 1999)

## **Prescrição de Exercício**

As recomendações da WHO (2020) para uma população adulta em geral são de 150-300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica vigorosa, realizando também atividades de fortalecimento muscular em pelo menos 2 dias por semana.

Tendo em conta a avaliação inicial dos participantes, as sessões de treino em contexto de sala de exercício serão diferentes para cada pessoa, visto que cada indivíduo tem objetivos diferentes, com gostos diferentes e patologias ou problemas diferentes. Um participante pode ter o objetivo ganhar massa muscular e o outro de perder massa gorda, um participante pode gostar de praticar passadeira e o outro elíptica, um participante pode ter hipertensão arterial e outro diabetes.

Para a prescrição do exercício físico foram seguidas as recomendações FITT VP (ACSM, 2018). Como o programa é destinado a uma população adulta em geral e não específica a uma faixa etária ou patologia, as recomendações de treino e devidas precauções e cuidados variam dependendo do indivíduo e das suas patologias. Como forma de exemplo deixo as recomendações de treino e devidas precauções para pessoas com hipertensão e para a diabetes por ser as patologias mais comuns e presentes nos dias de hoje.

### **Hipertensão Arterial**

#### **Contraindicações e alertas**

- A pressão arterial deverá ser avaliada a todos os participantes do programa antes da sua admissão;

- Participantes com valores superiores a 160/100 mm Hg só deverão iniciar exercício após avaliação médica;

- Quando a hipertensão arterial já é diagnosticada o participante deve facultar o nome do medicamento e a devida dosagem;
- O participante não deve nunca iniciar a sessão de treino caso se tenha esquecido de tomar a medicação;
- Deverá ser medida a pressão arterial antes, durante e após cada sessão de treino para se verificar a existência ou não de resposta hipertensiva ao esforço;
- Caso a pressão arterial sistólica suba para valores superiores a 200 mm Hg ou exista um aumento na pressão arterial diastólica superior a 15 mm Hg relativamente aos valores de repouso, o participante deverá interromper de imediato a sessão de treino;
- Caso o participante apresente sintomas como dor de cabeça, tonturas ou indisposição ou valores de pressão arterial de 160/100 durante a sessão, esta deve ser de imediato interrompida;
- Movimentos lentos e controlados, evitar manobra de Valsalva e o trabalho isométrico;
- Os beta-bloqueantes e diuréticos tomados para a hipertensão arterial atenuam a resposta da frequência cardíaca e a termorregulação, pelo que a capacidade para o exercício pode estar reduzida.

### **Prescrição de exercício**

- Aquecimento: Permitir uma ativação gradual, utilizando mobilização geral.
  - 5-10 minutos
- Treino de resistência: 1 Sessão 3-7 vezes por semana
  - 30-60 minutos
  - Intensidade: 40-70 % FC reserva
  - Escala de Borg: 12-16
- Treino de força: 2-3 vezes por semana
  - 1 Série de 15 a 20 repetições
  - Escala de Borg: 13
  - 8 a 10 exercícios para os grandes grupos musculares
- Retorno à calma: Exercícios aeróbios de baixa intensidade, alongamentos.
  - 5-10 minutos

## **Diabetes**

### **Contraindicações e alertas**

- Medir glicemia antes e após exercício, com controle até 48 horas;
- Exercício ao final da tarde ou noite aumenta o risco de hipoglicemia noturna;
- Uma intensidade mais elevada gera risco de resposta hiperglicêmica, seguida de hipoglicemia abrupta;
- Evitar exercício se a glicose em jejum for superior a 250 mg/dL;
- Aluno deve ser portador de insulina (Tipo I) e de hidratos de carbono para ingestão de emergência.

### **Prescrição de exercício**

- Aquecimento: Permitir uma ativação gradual, utilizando mobilização geral.
  - 5-10 minutos
- Treino de resistência: 1 Sessão 3-4 X semana
  - 20-60 minutos
  - Intensidade: 50-80 % FC reserva
  - Escala de Borg: 11-15
- Treino de força: o 2 X semana
  - 1 Série de 10 a 15 repetições (progredindo para 15-20 repetições)
  - Intensidade: 40-60% de 1 RM
  - 8 a 10 exercícios
  - Escala de Borg: 13-14
- Retorno à calma: Exercícios aeróbios de baixa intensidade, alongamentos.
  - 5-10 minutos

## **Corpo do Relatório**

### **2. Descrição e análise crítica das tarefas de estágio**

Desde o dia 02/10/2023, primeiro dia de estágio, até ao dia 28/06/2024, último dia de estágio, realizei diversas tarefas. Estas tarefas passaram por atividades preparatórias para o início do programa MuniFit, como a criação de documentos, cartazes de propaganda do programa, ou tabela de horários para os mesmos. Participei também em várias reuniões com o orientador de estágio, Coordenador das Piscinas Municipais de Leiria ou com outros departamentos da Câmara Municipal de Leiria, seja para apresentar o programa, esclarecer dúvidas relativas ao mesmo ou para ter conhecimento sobre a disponibilidade de horários para a integração do programa no Complexo das piscinas Municipais. Por fim tive uma parte de maior intervenção onde efetivamente realizei o acompanhamento dos praticantes do programa em um projeto piloto do mesmo. Desta forma realizei a avaliação, prescrição e o acompanhamento dos participantes do MuniFit em contexto de sala de exercício.

Com naturalidade, a minha intervenção foi mais aprofundada em algumas das atividades do que noutras e para que se possa entender como foi o meu desempenho e evolução vou relatá-las, fazendo uma análise crítica de forma individual de cada uma delas. Começando pelas atividades preparatórias do programa, reuniões e parte prática de intervenção.

#### **Criação do programa**

Inicialmente comecei por reunir com o orientador da entidade que me acolhia para definir qual seria o meu papel e as minhas tarefas durante o período de estágio. Após essa reunião ficou definido que iria desenvolver e aplicar um programa de exercício físico para os trabalhadores do Município de Leiria.

Tendo definido o que tinha para fazer comecei a pesquisar sobre programas de exercício físico, com o intuito de entender se já existia algo do género desenvolvido em que me pudesse inspirar ou retirar ideias para o meu programa. Aproveitei também todo o meu conhecimento sobre o programa Viver Ativo, programa de exercício físico para uma população envelhecida do concelho de Leiria, para me ajudar a entender o

funcionamento de um programa de exercício físico, dinâmicas, necessidades e perceber aquilo que teria que fazer para a criação do meu próprio programa. Não tive muita dificuldade para entender o que seria necessário pela minha proximidade com o programa Viver Ativo e porque constantemente reuni e tirei dúvidas que fossem surgindo junto do orientador.

Comecei a criação do programa, já tendo a população alvo definida, os trabalhadores do Município de Leiria, passei então à atribuição de um nome. Queria um nome curto e que facilmente se identificasse o seu propósito, um programa de exercício físico destinado aos trabalhadores do município, posto isto surgiu o nome de MUNIFIT. Apresentei o nome ao orientador do qual obtive a sua validação. Nome e População alvo definidos, comecei a pensar no funcionamento do programa, tipos de aulas/serviços, espaços, materiais, horários.

Para os tipos de aulas/serviços defini em conjunto com o orientador que os participantes do programa podem usufruir da pista livre de natação, de aulas de grupo com variados tipos de aula (Step, aeróbica, localizada), grupos de caminhada e acompanhamento personalizado em sala de exercício. Além destes serviços o programa oferece ainda a pausa ativa, onde os trabalhadores têm uma pausa no seu local de trabalho para realizarem alguns exercícios com a presença de um técnico de exercício físico. Relativamente a espaços e materiais, o local definido para a criação do programa foi o complexo das Piscinas Municipais de Leiria que estando completamente equipado e preparado, com os espaços prontos para receber os participantes do programa não obtive nenhum problema adicional relativamente a esse aspeto. Relativamente aos horários já foi um pouco mais complicado, pois devido ao facto deste espaço já contar com a presença regular de um programa de exercício físico, dois clubes de natação e o habitual público livre, tive mais dificuldade para encontrar um horário para a integração do MuniFit. Desta forma, com o intuito de me ajudar a encontrar soluções, reuni com o Coordenador do Complexo para lhe pedir o horário de utilização das piscinas. Obtido esse documento comecei então a formulação de um horário que fosse exequível para os participantes do programa, tendo por base as suas realidades de horários laborais. Por último comecei a pensar nas avaliações que iam ser realizadas a cada participante quando integrasse o programa e também nas avaliações intermedias que fossem realizadas. Optei por dois questionários, IPAQ para entender os níveis de atividade física dos trabalhadores do município de Leiria e o PAR-Q para definir o risco associando a prática de exercício

físico por parte de cada participante, sendo que estes questionários apenas seriam realizados em uma fase inicial, pela bioimpedância para a composição corporal e por fim para a aptidão física a Functional Fitness Test *Rikli & Jones* (1999) e teste de preensão manual, por ser uma bateria de testes validada para a população portuguesa pelo livro verde da aptidão física. (Baptista, Fátima, et al. "Livro verde da aptidão física.", 2011)

Realizando uma análise crítica de todas aquelas que foram as atividades desenvolvidas ao longo do período de estágio posso afirmar que, como era de esperar, tive mais facilidade em algumas tarefas do que noutras e que também estive mais tempo em algumas tarefas do que em outras.

Como pontos fortes posso destacar a facilidade de comunicação com o orientador de estágio seja para explicar as minhas ideias ou para receber feedbacks e ajuda na criação do programa, para além disso a liberdade e autonomia que me foram dadas para tomar decisões na criação do MuniFit foram muito importantes para me ajudar a crescer enquanto profissional. Fui sempre pró-ativo, tentando procurar contornar alguma situação menos positiva ou problema que surgisse durante a criação do programa.

Como pontos fracos na criação do programa não tenho muito a reportar, apenas pode ter sido difícil para mim ter arranjado algo completamente inovador para o programa por me ter “agarrado” demasiado ao programa Viver Ativo e ao seu funcionamento para a criação do MuniFit.

Como estratégias para combater as dificuldades, procurei apenas retirar do programa Viver Ativo aquilo que tinha de bom e corrigir ou acrescentar ao MuniFit aquilo que tinha de menos positivo, como é o caso do acompanhamento personalizado em sala de exercício.

Como balanço geral, posso dizer que foi algo que tive bastante prazer em fazer, passar pelas várias etapas da criação, pesquisar sobre o que já existia, pensar sobre as aulas a serem aplicadas no programa, forma como iam ser implementadas, as reuniões constantes com o orientador de estágio que sempre se mostrou disponível para me atender e ajudar. Considero que a criação do programa foi algo bastante positivo, pois tive relativa facilidade em realizar e ao mesmo tempo foi um desafio que me enriqueceu muito a nível profissional e pessoal. Apesar de me ter suportado muito no programa Viver ativo, pela minha proximidade ao programa e por também ser um programa da responsabilidade do

Município de Leiria, sei que isso também me ajudou a tornar mais fácil a tarefa de criar um programa de exercício físico.

Terminada a fase de criação do programa passei para a fase de apresentação do programa.

### **Apresentação do programa**

Para a fase de apresentação do programa reuni em primeiro lugar com o orientador de estágio para lhe mostrar tudo aquilo que tinha realizado na fase anterior e lhe explicar todas as ideias que desenvolvi para o programa. Como estivemos em constante comunicação durante a criação do mesmo, não surgiram grandes questões nem problemas ao que eu apresentei. De seguida foi necessário reunir com o departamento de recurso humanos da Câmara Municipal de Leiria para lhes dar conhecimento e apresentar o programa, pois seria este o departamento que me iria ajudar a iniciar o MuniFit. Explicado todo o programa, foi-me pedido por parte do departamento que enviasse uma proposta do programa por escrito em um documento formal. Realizei esse documento, colocando lá o nome do programa, a sua população alvo, objetivo do programa, local de prática, tipos de aulas/serviços, avaliações do programa e formas de inscrição.

Enquanto aguardava resposta ao documento enviado, continuei a trabalhar no programa e a criar mais instrumentos que seriam necessárias para o início do mesmo. Comecei por fazer um modelo do plano de treino que iria utilizar na prescrição de exercício e uma tabela mensal para a monitorização das sessões de treino utilizando a escala subjetiva de esforço adaptada. Para além disso falei com o orientador com o intuito de criar um email para o programa, o que acabou por acontecer, criei também um cartaz promocional do programa com as indicações básicas do mesmo e contactos do MuniFit. Cartaz esse que após terminado foi enviado para validação e acabou por sofrer algumas alterações até chegar ao seu formato final. Esse cartaz tinha o propósito de ser enviado para todos os trabalhadores do município via email para que estes tomassem conhecimento do mesmo e soubessem como proceder a sua inscrição e participação.

Por demora na obtenção de resposta e validação do programa para que pudesse dar início ao mesmo, voltei a reunir com o orientador e optamos por iniciar um projeto

piloto onde daria início ao MuniFit, ainda que de uma forma limitada e com o público alvo reduzido.

Como pontos positivos, mais uma vez tenho de destacar a minha facilidade em comunicar e apresentar o programa nas reuniões que realizei e a minha persistência, tanto na realização das tarefas quanto ao questionar constantemente sobre o início do programa para que este pudesse começar o quanto antes.

Como pontos negativos, tenho de identificar a demora na obtenção de uma resposta para que pudesse dar início ao programa como a maior dificuldade e ponto negativo durante todo o estágio, pois isso fez com que eu não só perdesse imenso tempo útil de estágio para a intervenção prática como também me obrigou a reinventar tarefas para realizar durante esse tempo de estágio. Uma dessas tarefas foi a criação do cartaz promocional do programa, que por não ser de toda a minha área, foi algo em que senti algumas dificuldades e foi necessário a criação de mais de um até que fosse validado por parte do orientador.

Como estratégias para combater as dificuldades, realizei pesquisas e comecei a desenvolver tarefas que iria ser necessárias para o início do programa como foi o caso do modelo de plano de treino, tabela de monitorização semanal e cartaz promocional para o programa, para que desta forma fosse adiantando trabalho enquanto aguardava resposta. Para além disso, reuni com o orientador de estágio e expliquei-lhe a situação relativa ao tempo que estava a perder e juntamente com ele tomamos a decisão de iniciar um projeto piloto com um público reduzido para que pudesse começar então a parte prática.

Como balanço geral esta foi a fase em que estive menos tempo e a fase em que tive mais dificuldades. Não propriamente pelas reuniões que tive para apresentar o programa, nem pelos documentos que enviei como proposta do programa, mas sim porque foi a fase em que mais tive de me reinventar enquanto aguardava validação do programa para lhe poder dar início. Nesta fase, não foi muito positivo, apesar de ter conseguido apresentar o programa e ter desenvolvido e criado material necessário para o início do MuniFit, o tempo perdido para o começo do mesmo foi significativo e por isso foi a fase menos positiva de todo o estágio. No entanto tenho mais uma vez de realçar a boa comunicação entre mim e o orientador de estágio que juntos arranjam uma solução para poder dar início a intervenção prática sem ter de aguardar mais tempo por uma resposta.

## **Intervenção Prática**

Para iniciar este projeto piloto do programa MuniFit, recorri a uma pequena amostra dos trabalhadores do Município, integrando apenas os trabalhadores do complexo das piscinas municipais e os trabalhadores do estádio Dr. Magalhães Pessoa. Estes dois locais foram escolhidos pela proximidade e o fácil acesso do local de prática do programa e pela facilidade de contacto com os trabalhadores para lhes explicar o programa e cativar para a prática. Desloquei-me até aos locais em questão e falei com os possíveis participantes, apresentando-me enquanto estagiário de Mestrado em Prescrição de Exercício Físico e Promoção da Saúde, expliquei a ideia do programa e o seu funcionamento, despertando a importância da prática de exercício físico e os riscos da inatividade física, cativando assim os trabalhadores para adesão ao programa.

Concluída a primeira etapa de cativar os participantes comecei as avaliações iniciais para a integração do programa. Todos os novos integrantes passavam pela anamnese comigo onde respondiam a algumas questões iniciais, como o nome, género, idade, altura, tabagismo, medicação, antecedentes de prática de exercício físico, gostos relacionados com o exercício físico e desporto e objetivo em integrar o programa. Após estas questões era entregue uma folha com o questionário PAR-Q, com o objetivo de me ajudar a entender se existia risco associado à prática de exercício físico. Terminado o questionário, e caso o participante tivesse respondido que sim a alguma questão, era-lhe recomendado a consulta de um médico para que este avalie a situação clínica e valide a integração do participante no programa. Por fim o participante era pesado e medido o perímetro da cintura não sendo possível utilizar a bioimpedância por falta de material. A OMS recomenda que o perímetro abdominal para os homens não ultrapasse os 94 cm e para as mulheres os 80 cm. Sendo que em casos em que homens ultrapassem os 102 cm e as mulheres os 88 cm o risco de aparecimento de doenças, metabólicas é elevado. Terminava a avaliação com a bateria Functional Fitness Test *Rikli & Jones* (1999). Após feitas as avaliações o participante está pronto para integrar o programa.

Como se trata de um projeto piloto de um programa que ainda não existia e por falta de mais técnicos o programa apenas iniciou com o acompanhamento em sala de exercício realizado por mim e pista livre de natação. Durante a minha intervenção prática o meu foco foi, a avaliação, prescrição e monitorização do treino dos participantes, o que já ia acontecer caso o programa começasse efetivamente por inteiro. Baseado nas

avaliações dos participantes e seguido o protocolo de prescrição de exercício – FITT VP (ACSM, 2018), realizei a planificação dos planos de treinos para cada participante.

Em uma fase inicial cada participante realizou pelo menos dois treinos por semana, por isso cada participante tinha pelo menos dois planos de treino distintos. As sessões de treino funcionavam em um limite máximo de 5 pessoas por sessão, com a duração de uma hora. Para cada sessão de treino eu levava o plano do participante, não correndo assim o risco de cada um ter de levar o seu e poder se esquecer. Os exercícios eram demonstrados e explicados antes de cada execução, estando presente durante toda a sessão de treino para corrigir execuções, posturas, adaptar exercícios que estavam no plano, mas que por um motivo ou outro tiveram que sofrer alterações. Para a monitorização do treino era utilizada a escala de Borg adaptada que foi previamente explicada o seu funcionamento a cada participante antes da sua utilização. Optei por utilizar a escala de Borg adaptada por ser de mais fácil explicação e entendimento por parte dos participantes. No fim de cada sessão era distribuído a cada participante uma tabela mensal da escala subjetiva de esforço onde cada um atribuía um número de 0-10 para o esforço realizado naquela sessão de treino. Isso ajudava-me a entender a intensidade do treino, perceber a evolução dos participantes e construir ou a ajustar futuras sessões de treino.

Como apenas tive quatro meses de intervenção, optei por realizar reavaliações mensais, na primeira semana de cada mês, com objetivo de obter o maior número dados possíveis das respetivas avaliações. Apenas as avaliações de aptidão física eram realizadas, não repetindo os questionários, onde após analisadas eram feitas as devidas, progressões, alterações ou até mesmo refeitos os planos de treino de cada participante.

Como pontos fortes, nesta fase existiram vários, desde a facilidade em cativar os participantes para o programa, pelos locais escolhidos terem sido o complexo das piscinas municipais e o estádio Dr. Magalhães Pessoa, pela minha proximidade aos locais e boas relações interpessoais com o trabalhador. A avaliação dos participantes, onde para mim foi relativamente fácil por já ter trabalhado com o a bateria de testes utilizada durante a licenciatura. O facto de já conhecer o espaço e as máquinas facilitou na sua utilização e explicação de exercícios aos participantes. Para além disso o acompanhamento em sala de exercício é algo onde me sinto muito à vontade para realizar toda a prescrição e acompanhamento aos participantes.

Como pontos fracos, devo identificar a falta de mais tempo para aplicação do programa, como demorou imenso tempo para poder iniciar a prática, não pude ter o desejado para a aplicação das sessões de treino. Por vezes pode surgir alguma dificuldade na adaptação a alguns exercícios onde os participantes reportem dores, mas nada que não seja rapidamente resolvido. Por fim um dos maiores pontos fracos do programa é a falta de mais técnicos de exercício físico, caso o programa tivesse começado com todas as atividades planeadas, seria necessário mais técnicos de exercício físico para exercer no programa.

Como estratégias para combater as dificuldades, sempre que surgia alguma dúvida da minha parte relativamente a prescrição ou adaptação de algum exercício durante uma sessão de treino, quando a sessão terminava, realizava uma pesquisa para que no próximo treino já tivesse uma solução válida para apresentar ao participante.

Como balanço geral, foi a fase que mais gostei e a que tive mais facilidade de desempenhar por ser efetivamente a minha área de intervenção. Foi muito positivo poder iniciar na prática aquilo que tinha planeado ainda que de uma forma parcial, e com um número de participantes mais reduzido. Apesar de não poder ter tido toda a população desejada e nem ter conseguido iniciar o programa mais cedo, ainda assim o balanço é bastante positivo uma vez que todos os participantes que iniciaram o programa ficaram contentes e motivados durante o seu período de aplicação, mostrando vontade sempre em dar continuidade ao trabalho feito e o mais importante não terem desistido.

## Análise e discussão de resultados

P1	Peso	P Cintura	Levantar e Sentar	Flexão do antebraço		FPM		Flexibilidade MS		Flexibilidade MI		2 min STEP
				D	E	D	E	D	E	D	E	
Março	61,2	87	21	29	29	38,7	34	-2	-6	2	3	181
Abril	61,5	81	23	27	27	47,2	41,6	-1	-7	5	6	200
Maior	61,2	80	25	29	29	49	43,8	0	-6	4	5	213
Junho	62	81	26	29	30	51,3	46	2	-4	4	6	220

**Tabela 3- Resultados participante 1**

A tabela 3 apresenta os resultados do participante número 1 durante os quatro meses de prática, onde podemos destacar uma melhoria dos resultados nos testes de força dos membros

inferiores e superiores (FPM), onde ao longo dos quatro meses o resultado dos testes foi sempre em crescente. Ao observar o teste, 2 min STEP, percebemos que também existe uma grande melhoria quando comparados os valores do primeiro mês com o último. Por fim destacar o valor do perímetro da cintura, que não sofrendo grandes alterações, existiu uma redução do valor inicial para o valor final.

P2	Peso	P Cintura	Levantar e Sentar	Flexão do antebraço		FPM		Flexibilidade MS		Flexibilidade MI		2 min STEP
				D	E	D	E	D	E	D	E	
Março	66	98	15	17	19	22,3	20,5	7	4	7	9	126
Abril	67,6	89	16	18	20	23,1	21,3	7	4	5	4	136
Maior	67,5	90	13	22	23	23,9	22,4	9	7	7	6	156
Juho	66	89	15	24	23	24,5	23,2	11	9	7	5	162

**Tabela 4- Resultados participante 2**

A tabela 4 apresenta os resultados do participante número 2 ao longo dos quatro meses de prática, podemos destacar uma melhoria dos resultados no teste de flexibilidade dos membros superiores, onde ao longo dos meses o resultado do teste foi sempre em melhorando. Ao observar o teste, 2 min STEP, percebemos que também existe uma grande melhoria quando comparados os valores do primeiro mês com o último. Por fim destacar o valor do perímetro da cintura, que não sofrendo grandes alterações, existiu uma redução do valor inicial para o valor final.

P3	Peso	P Cintura	Levantar e Sentar	Flexão do antebraço		FPM		Flexibilidade MS		Flexibilidade MI		2 min STEP
				D	E	D	E	D	E	D	E	
Março	62,2	78	16	22	22	34,1	27,9	5	-5	0	0	162
Abril	63,4	76	23	24	24	35,4	28,4	3	-2	0	0	204
Maior	64,3	78	20	24	24	35,8	28,4	4	0	5	4	190
Juho	64,2	77	22	25	25	36,4	30,2	3	2	3	6	198

**Tabela 5- Resultados participante 3**

A tabela 5 apresenta os resultados do participante número 3 ao longo dos quatro meses de prática, podemos destacar uma melhoria dos resultados no teste de força dos membros inferiores, onde ao longo dos meses o resultado do teste foi sempre em melhorando. Ao observar o teste, 2 min STEP, percebemos que também existiu uma grande melhoria do primeiro para o

segundo mês. Por fim, os valores do teste de força dos membros superiores e de flexibilidade dos membros superiores também obtiveram melhorias durante os meses de prática.

P4	Peso	P Cintura	Levantar e Sentar	Flexão do antebraço		FPM		Flexibilidade MS		Flexibilidade MI		2 min STEP
				D	E	D	E	D	E	D	E	
Março	59,9	93	16	17	18	18,5	18,1	0	-9	-5	-4	116
Abril	60,4	88	17	17	17	20,4	20,6	0	-9	0	1	121
Maior	60	90	17	18	20	25,1	22,2	0	-10	2	2	140
Junho	58	88,5	19	18	19	26,8	24	1	-11	2	1	138

**Tabela 6- Resultados participante 4**

A tabela 6 apresenta os resultados do participante número 4 ao longo dos quatro meses de prática, podemos destacar uma melhoria, ainda que não muito acentuada, em todos os testes de força, membros superiores e inferiores. Ao observar o teste, 2 min STEP, percebemos que também existiu uma grande melhoria do primeiro para o terceiro mês. Por fim, os valores do perímetro da cintura, quando comparado o valor inicial com o final também houve uma redução.

P5	Peso	P Cintura	Levantar e Sentar	Flexão do antebraço		FPM		Flexibilidade MS		Flexibilidade MI		2 min STEP
				D	E	D	E	D	E	D	E	
Março	77,5	100	11	12	13	22,5	20,3	-8	-16	-23	-20	93
Abril	76,5	96	15	19	18	26,1	23	-5	-14	-14	-13	128
Maior	76,5	97	12	17	18	26	23,2	-7	-14	-12	-12	120
Junho	76	96	14	19	19	25,7	23,3	-10	-10	-9	-13	115

**Tabela 7- Resultados participante 5**

A tabela 7 apresenta os resultados do participante número 5 ao longo dos quatro meses de prática, podemos destacar uma melhoria, no teste de flexibilidade dos membros inferiores. Ao observar o teste, 2 min STEP, percebemos que também existiu uma melhoria do primeiro para o segundo mês e depois um pequeno declínio do segundo para o terceiro e quarto mês. Por fim, os valores do perímetro da cintura, quando comparado o valor inicial com o final também houve uma redução.

P6	Peso	P Cintura	Levantar e Sentar	Flexão do antebraço		FPM		Flexibilidade MS		Flexibilidade MI		2 min STEP
Março	103,5	106,3	13	18	18	54,2	53,9	-13	-17	-14	-10	155
Abril	102,8	105,5	15	19	19	55,6	54,2	-13	-18	-12	-9	157
Maior	102,4	104	17	22	21	55,8	54,8	-11	-19	-12	-10	164
Junho	102,1	102	16	25	24	56	55,2	-8	-17	-11	-8	172

**Tabela 8- Resultados participante 6**

A tabela 8 apresenta os resultados do participante número 6 ao longo dos quatro meses de prática, no teste, 2 min STEP, foi onde obteve os melhores resultados ao longo dos meses. Existiu também uma melhoria nos valores dos testes de força dos membros superiores e inferiores. Por fim, o perímetro da cintura também sofreu uma redução do seu valor durante todos os meses, ainda que não muito acentuada.

P7	Peso	P Cintura	Levantar e Sentar	Flexão do antebraço		FPM		Flexibilidade MS		Flexibilidade MI		2 min STEP
Março	75,9	96	14	28	28	38,1	34,2	3	-5	2	2	182
Abril	75,5	95	16	30	29	38,3	34,8	4	-5	2	2	189
Maior	75	92	18	28	29	39,5	35	5	-4	4	6	220
Junho	76	90	18	27	28	40	35,6	3	-6	5	6	228

**Tabela 9- Resultados participante 7**

A tabela 9 apresenta os resultados do participante número 7 ao longo dos quatro meses de prática, o valor do teste de força dos membros inferiores sofreu um aumento ao longo de todo o período de intervenção. Em relação aos testes de flexibilidade, estes mantiveram praticamente os mesmos valores durante os quatro meses. O teste, 2 min STEP, foi o que obteve melhores resultados, com um grande aumento do primeiro para o último mês.

P8	Peso	P Cintura	Levantar e Sentar	Flexão do antebraço		FPM		Flexibilidade MS		Flexibilidade MI		2 min STEP
Março	78,3	96	20	23	23	63,3	64,5	3	2	3	2	168
Abril	79	95	22	23	24	63,5	64,8	4	2	4	2	178
Maior	78,9	93,5	25	24	24	64	65,2	4	2	5	2	190
Junho	77,5	92,5	26	26	25	64,9	66,1	4	2	5	4	195

**Tabela 10- Resultados participante 8**

A tabela 10 apresenta os resultados do participante número 8 ao longo dos quatro meses de prática, os valores dos testes de força dos membros inferiores e superiores (FPM) sofreu um grande aumento ao longo de todo o período de intervenção. Em relação aos testes de flexibilidade, estes mantiveram praticamente os mesmos valores durante os quatro meses, exceto os últimos dois meses para o teste de flexibilidade dos membros inferiores. O teste, 2 min STEP, foi o que obteve melhores resultados, com um grande aumento do primeiro para o último mês.

P9	Peso	P Cintura	Levantar e Sentar	Flexão do antebraço		FPM		Flexibilidade MS		Flexibilidade MI		2 min STEP
Março	103,6	98	13	16	17	52,5	54,3	5	-12	-10	-1	134
Abril	103,1	97	15	17	17	52,6	54,2	4	-13	-10	-2	146
Maior	102,7	95	16	18	18	53	54,4	3	-12	-9	0	158
Junho	101,5	94	18	19	18	55,6	56,2	4	-10	-7	1	164

**Tabela 11- Resultados participante 9**

A tabela 11 apresenta os resultados do participante número 9 ao longo dos quatro meses de prática, o teste, 2 min STEP, teve uma melhoria em todos os meses de prática. O teste de força dos membros inferiores também obteve melhorias nos quatro meses e o valor do perímetro da cintura também diminuiu todos os meses.

P10	Peso	P Cintura	Levantar e Sentar	Flexão do antebraço		FPM		Flexibilidade MS		Flexibilidade MI		2 min STEP
Março	77,5	86	19	27	28	51,2	48,5	-12	-33	2	1	188
Abril	76,9	84	20	28	29	51,3	48,1	-12	-31	1	0	192
Maior	76,4	85	20	30	30	51,6	48,5	-10	-33	1	1	202
Junho	76,1	85	19	30	30	52,5	48,7	-8	-28	0	0	214

**Tabela 12 Resultados participante 10**

A tabela 12 apresenta os resultados do participante número 10 ao longo dos quatro meses de prática. Este foi o participante onde os resultados sofreram menos alterações. Destaque para o teste 2 min STEP onde existiu o maior aumento dos resultados. Devo também chamar a atenção para o aumento, ainda que ligeiro, dos resultados dos testes de flexibilidade dos membros superiores.

N=10	Meses	Peso	P Cintura	Levantar e Sentar	Flexão do antebraço		FPM		Flexibilidade MS	Flexibilidade MI	2 min STEP		
					D	E	D	E					
M (DP)	Março	74,5 (16,9)	93,8 (8,4)	15,8 (3,3)	20,9 (5,8)	21,5 (5,4)	39,54 (15,4)	37,62 (16,6)	-1,2 (7,3)	-9,7 (10,7)	-3,6 (9,4)	-1,8 (8,1)	150 (31,9)
	Abril	76,7 (15,4)	90,7 (8,7)	18,2 (3,4)	22,2 (4,9)	22,4 (4,8)	41,35 (14,9)	39,1 (15,8)	-0,9 (7,1)	-9,3 (10,3)	-1,9 (7,3)	-0,9 (5,8)	165 (31,2)
	Maió	76,5 (15,3)	90,5 (7,8)	18,3 (4,4)	23,2 (4,7)	23,6 (4,5)	42,37 (14,3)	39,79 (15,7)	-0,3 (6,8)	-8,9 (11,6)	-0,5 (7,5)	0,4 (6,36)	175 (32,7)
	Junho	75,9 (15,2)	89,5 (7,2)	19,3 (4,2)	24,2 (4,2)	24,1 (4,4)	43,37 (14,6)	40,85 (15,6)	0,3 (6,5)	-7,6 (10,7)	-0,2 (6,6)	1,1 (5,8)	180,6 (36,9)

**Tabela 13- Média e desvio padrão de resultados dos participantes**

A tabela 13 apresenta a média e o desvio padrão dos resultados dos dez participantes para cada um dos testes durante os quatro meses de intervenção. Analisando os resultados dos testes percebemos que existiu uma melhoria em todos os testes quando comparados os valores do primeiro mês com os do último mês. Destaque para o teste, 2 min STEP, onde existiram as maiores melhorias durante os quatro meses de intervenção. Os testes de flexibilidade tanto dos membros superiores como dos membros inferiores foram que tiveram o menor aumento. Por fim, uma nota para o perímetro da cintura que ainda que não de uma forma muito acentuada foi sempre reduzindo ao longo dos quatro meses.

O objetivo do programa MuniFit é melhorar a aptidão física dos trabalhadores do Município de Leiria, mais especificamente, força e capacidade cardiorrespiratória. Analisando os resultados observamos que esse objetivo foi atingido, uma vez que ao fim das 16 semanas de prática os testes de força dos membros superiores e inferiores, bem como o teste de capacidade cardiorrespiratória apresentaram um aumento dos seus resultados. Os planos de treino realizados pelos participantes foram muito focados nessas duas componentes e por isso a obtenção de estes resultados. Outro dos objetivos do programa era a manutenção o melhoria da composição física dos trabalhadores do Município de Leiria, porém como já anteriormente referido não foi possível avaliar a composição corporal por falta de material, não podendo por isso saber se esse objetivo foi ou não cumprido. No entanto a utilização da medida do perímetro da cintura durante os momentos de avaliação permitiram verificar uma diminuição constante do mesmo ao longo das 16 semanas de aplicação do programa.


## Conclusão

No que toca aos objetivos de estágio (gerais e específicos) definidos previamente no início do período de estágio e que acabaram por sofrer algumas reformulações durante o período do mesmo, posso dizer que, fiquei bastante satisfeito com o resultado. Apesar de terem sido alterados ou adaptados dadas as circunstâncias já referidas durante este relatório, não tendo sido possível que os números dos objetivos tenham sido maiores, todos os objetivos foram atingidos.

Os objetivos gerais foram atingidos, de acordo com as reuniões que fui realizando com o meu orientador de estágio, existindo apenas a exceção da implementação do programa que não foi possível dar início da forma que gostaria e como estava inicialmente planeado, no entanto encontrei a solução de iniciar o programa de uma forma reduzida e dentro das possibilidades consegui ter uma amostra do funcionamento do mesmo e foi bastante satisfatória.

Sei que os objetivos específicos foram atingidos dado ao número de avaliações e de planos de treino que realizei durante o período de estágio. Apesar de só ter dez participantes consegui, após reformulação dos objetivos concretizar o mesmo dado o número de participantes que tive. Consegui ainda ter várias experiências diferentes com os vários planos que tive de realizar ao longo do período de intervenção. Ainda assim os resultados obtidos pelos participantes nos momentos de avaliação e as suas evoluções foram muito positivos.

A minha participação durante este estágio foi de forma geral muito positiva, desde o momento que realizei a primeira reunião e me foi apresentada a possibilidade de desenvolver um programa de exercício físico do zero que fiquei bastante entusiasmado e contente com essa possibilidade. O facto de já conhecer o espaço, as instalações e as pessoas que nelas trabalham, facilitaram bastante o meu processo de integração e de criação de boas relações intrapessoais, porque essas já existiam devido às minhas experiências do passado enquanto licenciado em Desporto e Bem-Estar. Apesar de nem tudo ter corrido como planeado e de não ter conseguido aplicar o programa por completo, com todos os tipos de aulas e para toda a população pretendida, consegui ainda assim acabar por ter uma pequena experiência do programa durante o seu tempo de aplicação.



Certamente estagiar na Câmara Municipal de Leiria e ter a oportunidade de criar o MuniFit foi uma decisão acertada e não estou em nada arrependido. As aprendizagens que tirei desta experiência, foram com certeza fundamentais para a minha evolução enquanto profissional, mas principalmente como ser humano. Levo desta experiência para a vida com objetivo de dar continuidade a este programa, mas desta vez por completo!

## Bibliografia

American College of Sports Medicine (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* 10th ed. Deborah Riebe, PhD, FACSM. ISBN 9781496339065

Baptista, F., Silva, A., Marques, E., Mota, J., Santos, R., Vale, S., ... & Moreira, H. (2011). Livro verde da aptidão física.

Bayles, M. P. (2023). *ACSM's exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.

Canadian Society for Exercise Physiology (2002). PAR-Q & YOU. Physical Activity Readiness Questionnaire - PAR-Q.

Costa, R. A., Soares, H. L. R., & Teixeira, J. A. C. (2007). Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia. UFF*, 19, 273-274.

Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25 Suppl 3, 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>

Rikli R. & Jones C. (2013). *Senior Fitness Test Manual*. Second Edition. California State University, Fullerton. Human Kinetics. ISBN-13: 978-1-4504-5718-7

Evans, N. (2015). *Bodybuilding anatomy*. Human Kinetics.

World Health Organization (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance

## Anexos

### Horários MuniFit

Ginásio/Sala de Exercício

**Segunda-feira-** 8:00h até 9:00h e 11:15h até as 15h

**Terça-feira-** 11:15 até 14:15h e 16:30h até 17:15h

**Quarta-feira-** 8:00h até 9:00h e 12:00h até as 16h

**Quinta-feira-** 11:15h até 14:15h

**Sexta-feira-** 8:00h até 9:00h e 12:00h até 15:45h

Horas	Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8:00h					
9:00h					
10:00h					
11:15h					
12:00h					
13:00h					
14:00h					
14:15h					
15:00h					
15:45h					
16:00h					
16:30h					
17:00h					

**Tabela 14 – Horário da sala de exercício**

## Pista Livre- (Lazer e Competição)

Todos os dias das 12:30h às 17:30h

Horas	Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8:00h					
9:00h					
10:00h					
11:00h					
12:30h					
13:00h					
14:00h					
15:00h					
16:00h					
17:30h					
18:00h					

Tabela 15- Horário pista livre

## Ginásio 2/ Aulas de grupo

**Segunda-feira** - 7:30h até 9:00h e 12:45 até 14:45h

**Terça-feira** - 12:45h até 14:45h

**Quarta-feira** - 7:45h até 9:00h e 12:00h até 13:30h

**Quinta-feira** - 12:45 até 14:45h

**Sexta-feira** - 7:30h as 9:00h e 12:45 até 14:45h

Horas	Segunda-Feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7:30h					
8:00h					
9:00h					
10:00h					
11:00h					
12:00h					
12:45h					
13:00h					
13:30h					
14:45h					
15:00h					
16:00h					
17:30h					
18:00h					

**Tabela 16- Horário ginásio de aulas de grupo**

# MUNIFIT

*Programa de desporto para trabalhadores do Município de Leiria*

**GRATUITO**

<b>AULAS DE GRUPO (VÁRIAS MODALIDADES) *</b>
<b>ACOMPANHAMENTO PERSONALIZADO EM GINÁSIO</b>
<b>NATAÇÃO</b>
<b>CAMINHADAS</b>

\* As aulas de grupo serão abertas com um número mínimo de 10 trabalhadores.

<b>LOCAL</b>	<b>COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DE LEIRIA</b>
<b>HORÁRIO</b>	<b>7H30 - 9H   12H - 14H   17H - 21H</b>
<b>HORÁRIO</b> <small>NATAÇÃO</small>	<b>12H - 16H   20H30 - 21H45</b>

**Leiria**  
Câmara Municipal

**INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA**  
MUNIFIT@CM-LEIRIA.PT

Imagem 1- Cartaz promocional

Tabela Mensal: Escala Subjetiva de Esforço

Escala de Borg (Adaptada)	Semanas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
0-10	1					
0-10	2					
0-10	3					
0-10	4					
0-10	5					

Nome: \_\_\_\_\_

**Tabela 17- Tabela mensal: escala subjetiva de esforço**

# PAR-Q

*Physical Activity Readiness Questionnaire*  
QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Atividade física praticada com regularidade está associada a inúmeros benefícios de saúde.

O questionário PAR-Q foi elaborado para o auxílio do processo de gestão de risco ligado à prática de atividade física, permitindo garantir um baixo nível de risco durante a realização de atividades físicas de intensidade moderada.

Por favor, leia atentamente cada pergunta e responda às questões através de um círculo em SIM ou NÃO, respectivamente.

1. Alguma vez o seu médico disse que você possui algum problema cardíaco e recomendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica?  
  
SIM            NÃO
2. Sente dor no peito quando pratica atividade física?  
  
SIM            NÃO
3. Durante o último mês sentiu dores no peito quando **não** estava a praticar atividade física?  
  
SIM            NÃO
4. Sentiu perdas de equilíbrio em virtude de tonturas ou alguma vez perdeu a consciência?  
  
SIM            NÃO
5. Tem algum problema ósseo ou articular (i.e., costas, joelho, ombro) que possa ser agravado com uma mudança na sua atividade física?  
  
SIM            NÃO
6. Está atualmente a ser medicado pelo seu médico para a pressão arterial ou problemas cardíacos?  
  
SIM            NÃO

**Imagem 2- Questionário PAR-Q**

## Participantes- MuniFit

**Nome:** Participante 1

**Idade:** 43 anos

**Altura:** 1,60m

**Objetivo:** Sentir-se bem com o corpo, melhorar a autoestima e reduzir o perímetro abdominal.

**Experiências com o exercício físico/Desporto:** Ativo durante toda a vida, jogou andebol, futebol e futsal até aos 35 anos, depois passou a praticar ginásio.

**Gostos/interesses:** Não gosta de ginásio, porém obriga-se a praticar por conhecimento dos benefícios e por ter sido ativo toda a vida.






**Medicação:** Nada a reportar.


**Tabaco:** Sim.

**Outras questões:** Artrose no joelho direito.

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_ Objetivo: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Bicicleta		10 min		5-6	






#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Chest press	20kg 35kg	1 2	20 12- 15	60s-90s		6-7	
3	Leg Press	70kg 100kg	1 2	20 12- 15	60s-90s		6-7	
4	Tríceps na polia c/corda	15kg 25kg	1 2	20 12- 15	60s-90s		6-7	
5	Cadeira Adutora	15kg 25kg	1 2	20 12- 15	60s-90s		6-7	
6	Lateral Raises	4kg 6kg	1 2	20 12- 15	60s-90s		6-7	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Elíptica		5 min		5-6	

**Imagem 3- Plano de treino 1**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Bicicleta		10 min		5-6	







#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Lat pull down	20kg	1	20	60s-90s		6-7	
		35kg	2	12-15				
3	Agachamento c/ barra	20kg	1	20	60s-90s		6-7	
		30kg	2	12-15				
4	Bíceps curl c/ halteres	4kg	1	20	60s-90s		6-7	
		8kg	2	12-15				
5	Leg curl sentado	15kg	1	20	60s-90s		6-7	
		25kg	2	12-15				
6	Prancha		3	1 min 30s	60s-90s			

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Elíptica		5 min		5-6	

**Imagem 4 – Plano de treino 2**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Bicicleta		10 min		6	






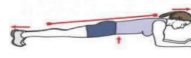
#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Chest press	20kg 40kg	1 3	20 8-12	60s-90s		7-8	
3	Supino inclinado c/ halteres	15kg	3	8-12	60s-90s		7-8	
4	Tríceps na polia c/corda	15kg 25kg	1 3	20 12-15	60s-90s		7-8	
5	Tríceps testa c/ halteres	8kg	3	8-12	60s-90s		7-8	
6	Lateral Raises	4kg 8kg	1 3	20 8-12	60s-90s		7-8	
7	Abdominal sentado na máquina	25kg	3	15	60s-90s		7-8	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
8	Elíptica		10 min		6	

**Imagem 5 – Plano de treino 3**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Bicicleta		10 min		6	







#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Agachamento c/ barra	20kg	1	20	60s-90s		7-8	
		35kg	2	12-15				
3	Leg press	120kg	3	20 8-12	60s-90s		7-8	
4	Leg curl sentado	15kg	1	20	60s-90s		7-8	
		30kg	3	8-12				
5	Leg curl em pé	7.5kg	3	8-12	60s-90s		7-8	
6	Cadeira adutora	15kg	1	20	60s-90s		7-8	
		25kg	3	8-12				
7	Prancha		3	1 min 30s	60s-90s			

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
8	Elíptica		10 min		6	

**Imagem 6 – Plano de treino 4**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Bicicleta		10 min		6	

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Lat pull down	20kg 40kg	1 3	20 8-12	60s-90s		7-8	
3	Remada sentado	30kg 60kg	1 3	20 8-12	60s-90s		7-8	
4	Bíceps curl c/ halteres	4kg 8kg	1 3	20 8-12	60s-90s		7-8	
5	Bíceps curl inclinado c/ halteres	8kg	3	8-12	60s-90s		7-8	
6	Shoulder Press c/ halteres	6kg 10kg	1 3	20 8-12	60s-90s		7-8	
7	Abdominal em banco declinado		3	8-12	60s-90s		7-8	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
8	Elíptica		10 min		6	

**Imagem 7 – Plano de treino 5**

**Nome:** Participante 2

**Idade:** 51

**Altura:** 1,67m

**Objetivo:** Ganho de força e de massa muscular.

**Experiências com o exercício físico/Desporto:** Ao longo da vida praticou atletismo, Futebol, Ginásio, zumba, pilates, yoga e cycling.


**Gostos/interesses:** Gosta de caminhar.






**Medicação:** Nada a reportar.


**Tabaco:** Não.

**Outras questões:** Síndrome vertiginoso, passa o dia sentada na secretaria, dores no corpo no fim do dia.

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_


#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		15min		5-6	






#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Leg Press	70kg	3	12	90 seg		7	
3	Bíceps Curl c/ Press de Ombro	3kg	3	12	90 seg		7	
4	Abdominal Sentado na Máquina	10kg	3	12	90 seg		7	
5	Leg Curl	20kg	3	12	90 seg		7	
6	Tríceps na Polia c/ corda	10kg	3	12	90 seg		7	


#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
	Passadeira		15min		6-7	

**Imagem 8 – Plano de treino 6**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		15min		5-6	

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Leg Extension	5kg	3	12	90 seg		7	    
3	Peck Deck	10kg	3	12	90 seg		7	
4	Abductora	40kg	3	12	90 seg		7	
5	Lat Pull Down	15kg	3	12	90 seg		7	
6	Adutora	30kg	3	12	90 seg		7	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
	Passadeira		15min		6-7	

**Imagem 9 – Plano de treino 7**

**Nome:** Participante 3

**Idade:** 25

**Altura:** 1,65m

**Objetivo:** melhor corpo, resistência física, melhorar o estilo de vida.

**Experiências com o exercício físico/Desporto:** praticou andebol na escola, 2 anos de ginásio, mas após 2 meses desistiu por falta de motivação.


**Gostos/interesses:** Gosta do treino de força, mas precisa de ser acompanhada para não desistir.





**Medicação:** sertralina 50mg


**Tabaco:** Não

**Outras questões:** Foi diagnosticada com depressão aos 21 anos toma medicação já em uma fase final.

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_


#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		10min		5-6	

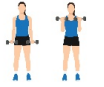




#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Supino com halteres	4kg	4	8-12	60 seg		6-7	   
3	Agachamento búlgaro		4	8-12	60 seg		6-7	
4	Remada sentada	40kg	4	8-12	60 seg		6-7	
5	RDL	3kg	4	8-12	60 seg		6-7	


#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
6	Elíptica		10min		5-6	

**Imagem 10 – Plano de treino 8**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_


#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		10min		5-6	






#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Bicep curl c/ halteres	4kg	3	8-12	60 seg		6-7	    
3	Leg Press	70kg	3	8-12	60 seg		6-7	
4	Trícep na polia c/ corda	20kg	3	8-12	60 seg		6-7	
5	Shoulder Press c/ halteres	4kg	3	8-12	60 seg		6-7	
6	Prancha		3	30 seg	60 seg		6-7	


#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Elíptica		10min		5-6	

**Imagem 11 – Plano de treino 9**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_


#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		15min		6-7	




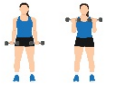

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Agachamento	20kg 30kg	1 3	15 8-12	60 seg		7-8	
3	Leg Press	80kg	3	8-12	60 seg		7-8	
4	Leg Curl	15kg 30kg	1 3	20 8-12	60 seg		7-8	
5	Cadeira Abdutora	25kg 40kg	1 3	20 8-12	60 seg		7-8	
6	Cadeira Adutora	30kg	3	8-12	60 seg		7-8	


#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Elíptica		15min		6-7	

**Imagem 12 – Plano de treino 10**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		15min		6-7	

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Chest Press c/ halteres	4kg 8kg	1 3	20 8-12	60 seg		7-8	
3	Trticep na Polia c/ corda	10kg 20kg	1 3	20 8-12	60 seg		7-8	
4	Remada sentado	25kg 45kg	1 3	20 8-12	60 seg		7-8	
5	Bicep Curl c/ halteres	3kg 6kg	1 3	20 8-12	60 seg		7-8	
6	Shoulder Press	3kg 6kg	1 3	20 8-12	60 seg		7-8	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Elíptica		15min		6-7	

**Imagem 13 – Plano de treino 11**

**Nome:** Participante 4

**Idade:** 63

**Altura:** 1,53m

**Objetivo:** Melhorar saúde física e mental

**Experiências com o exercício físico/Desporto:** Apenas caminhadas.


**Gostos/interesses:** Nunca experimentou nada.








**Medicação:** Losartana 50mg


**Tabaco:** Não

**Outras Questões:** Tendinite nos dois ombros e hipertensa desde os 53 anos.

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_


#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		15min		4-5	






#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Agachamento	5kg	1	15-20	60 seg		5-6	
3	Remada sentada	40kg	1	15-20	60 seg		5-6	
4	Cadeira adutora	20kg	1	15-20	60 seg		5-6	
5	Bíceps curl	3kg	1	15-20	60 seg		5-6	
6	Cadeira abdução	30kg	1	15-20	60 seg		5-6	
7	Elevação frontal c/halteres	3kg	1	15-20	60 seg		5-6	
8	Leg Press	60kg	1	15-20	60 seg		5-6	


#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
9	Passadeira		15min		4-5	

**Imagem 14 – Plano de treino 12**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		15min		4-5	

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Abdominal sentado na máquina	10kg	2	15-20	60 seg		5-6	    
3	Chest Press	10kg	2	15-20	60 seg		5-6	
4	Leg extension	10kg	2	15-20	60 seg		5-6	
5	Tricep em polia	20kg	2	15-20	60 seg		5-6	
6	Elevação lateral	3kg	2	15-20	60 seg		5-6	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Passadeira		15min		4-5	

**Imagem 15 – Plano de treino 13**

**Nome:** Participante 5

**Idade:** 61

**Altura:** 1,62m

**Objetivo:** Perda de massa gorda.

**Experiências com o exercício físico/Desporto:** 1 ano de hidroginástica e faz caminhadas ao fim de semana.


**Gostos/interesses:** Gosta de caminhar, sem experiências em ginásios.






**Medicação:** nada a reportar

**Tabaco:** sim

**Outras questões:** Artrose no pé esquerdo.

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Objetivo: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		15 min		5-6	

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Leg Press	60kg	3	15-20	60 seg		6-7	    
3	Tricep na polia	15kg	3	15-20	60 seg		6-7	
4	Leg extension	5kg	3	15-20	60 seg		6-7	
5	Bicep curl c/ halteres	3kg	3	15-20	60 seg		6-7	
6	Shoulder Press	10kg	3	15-20	60 seg		6-7	








#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Passadeira		15 min		5-6	

Imagem 16 – Plano de treino 14

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		15 min		5-6	

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Chest Press na máquina	10kg	3	15-20	60 seg		6-7	   
3	Agachamento	5kg	3	15-20	60 seg		6-7	
4	Remada sentado	20kg	3	15-20	60 seg		6-7	
5	Leg curl sentado	15kg	3	15-20	60 seg		6-7	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
6	Passadeira		15 min		5-6	

**Imagem 17 – Plano de treino 15**

**Nome:** Participante 6

**Idade:** 46 anos

**Altura:** 1,82m

**Objetivo:** Tornar-se mais ativo e voltar a praticar exercício físico.

**Experiências com o exercício físico/Desporto:** Até aos 31 anos praticou futebol, Futsal e surf. Praticou ginásio 2 a 3 vezes por semana, mas abandonou por falta de tempo.

**Gostos/interesses:** Gosta de praticar desporto (modalidades coletivas) e de praticar atividades cardiorrespiratórias (bicicleta, elíptica).


**Medicação:** Nada a reportar.

**Tabaco:** Não.

**Outras questões:** Nada a reportar.

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Elíptica		15min		6-7	





#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Leg Press	120kg	3	12-15	60-90seg		6-7	
3	Supino c/barra	30kg	3	12-15	60-90seg		6-7	
4	Leg Extension	25kg	3	12-15	60-90seg		6-7	
5	Tríceps na polia c/corda	30kg	3	12-15	60-90seg		6-7	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
6	Bicicleta		15min		6-7	

**Imagem 18 – Plano de treino 16**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Elíptica		15min		6-7	

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Lat Pull Down	40kg	3	12-15	60-90seg		6-7	
3	Leg Curl sentado	25kg	3	12-15	60-90seg		6-7	
4	Bicep Curl	8kg	3	12-15	60-90seg		6-7	
5	Cadeira Abductora	45kg	3	12-15	60-90seg		6-7	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
6	Bicicleta		15min		6-7	

**Imagem 19 – Plano de treino 17**

**Nome:** Participante 7

**Idade:** 33 anos

**Altura:** 1,82m

**Objetivo:** Ganho de força e massa muscular

**Experiências com o exercício físico/Desporto:** BTT até aos 17 anos, Atletismo 1 ano, e ginásio durante 2 anos. Não pratica nada à 3 anos.

**Gostos/interesses:** Gosta de treinar força e de ginásio.






**Medicação:** Nada a reportar.

**Tabaco:** Sim.

**Outras questões:** Nada a reportar.

Nome:	Data: --/--	Hora:
-------	-------------	-------

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		10min		6-7	

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Supino c/ barra	22kg	3	8-12	60 seg		7-8	
3	Leg Press	100kg	3	8-12	60 seg		7-8	
4	Tríceps na Polia c/corda	25kg	3	8-12	60 seg		7-8	
5	Leg Extension	20kg	3	8-12	60 seg		7-8	
6	Shoulder Press c/ halteres	8kg	3	8-12	60 seg		7-8	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Bicicleta		10min		6-7	

**Imagem 20 – Plano de treino 17**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		10min		6-7	

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Remada sentado	60kg	3	8-12	60 seg		7-8	
3	Leg Curl sentado	30kg	3	8-12	60 seg		7-8	
4	Bicep Curl	8kg	3	8-12	60 seg		7-8	
5	Cadeira abdução	35kg	3	8-12	60 seg		7-8	
6	Abdominal em banco declinado		3	8-12	60 seg		7-8	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Bicicleta		10min		6-7	

**Imagem 21 – Plano de treino 18**



**Nome:** Participante 8

**Idade:** 52 anos

**Altura:** 1,77m

**Objetivo:** Ser mais ativo

**Experiência:** Faz corrida e já praticou ginásio.

**Gostos/interesses:** Gosta de correr e treino de força.






**Medicação:** Nada a reportar

**Tabaco:** Sim.

**Outras questões:** Foi operado á cervical em 2015.

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_ Objetivo: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		10min		6-7	






#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Chest Press na Máquina	30kg	3	15	60 seg		7	
3	Leg Press	100kg	3	15	60 seg		7	
4	Tricep testa c/ halteres	8kg	3	15	60 seg		7	
5	Leg extension	25kg	3	15	60 seg		7	
6	Shoulder Press na Máquina	20kg	3	15	60 seg		7	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Passadeira		10min		6-7	

**Imagem 22 – Plano de treino 19**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Objetivo: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Bicicleta		10min		6-7	

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Remada Sentado	40kg	3	15	60 seg		7	
3	Cadeira adutora	30kg	3	15	60 seg		7	
4	Bicep curl sentado c/halteres	8kg	3	15	60 seg		7	
5	Cadeira abdução	45kg	3	15	60 seg		7	
6	Cadeira Abdominal	20kg	3	15	60 seg		7	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Passadeira		10min		6-7	

**Imagem 23 – Plano de treino 20**

**Nome:** Participante 9

**Idade:** 50 anos

**Altura:** 1,78m

**Objetivo:** Perda de massa gorda e diminuir perímetro abdominal.

**Experiências com o exercício físico/Desporto:** Jogou futsal até aos 35 anos e já praticou ginásio.

**Gostos/interesses:** Gosta de treino de força.






**Medicação:** Nada a reportar

**Tabaco:** Sim.

**Outras questões:** Nada a reportar

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		10min		6-7	






#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Supino reto c/ barra	30kg	3	15	60 seg		7	
3	Leg Extension	15kg	3	15	60 seg		7	
4	Tricep em polia alta c/corda	25kg	3	15	60 seg		7	
5	Leg Press	100kg	3	15	60 seg		7	
6	Lateral Raises	6kg	3	15	60 seg		7	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Passadeira		10min		6-7	

**Imagem 24 – Plano de treino 21**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Passadeira		10min		6-7	

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Lat pull donw	30kg	3	15	60 seg		7	
3	Leg curl sentado	25kg	3	15	60 seg		7	
4	Bicep curl c/ halteres	8kg	3	15	60 seg		7	
5	Cadeira adutora	20kg	3	15	60 seg		7	
6	Abdominal em banco declinado		3	15	60 seg		7	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Passadeira		10min		6-7	

**Imagem 25 – Plano de treino 22**

**Nome:** Participante 10

**Idade:** 35 anos

**Altura:** 1,78m

**Objetivo:** Ser mais ativo.

**Experiências com o exercício físico/Desporto:** Já praticou badminton, futsal e ginásio. Hoje pratica ultimate frisbee.

**Gostos/interesses:** Gosta de treino de força.







**Medicação:** Nada a reportar.

**Tabaco:** Não.

**Outras questões:** Nada a reportar

Nome: \_\_\_\_\_ Data: --/-- Hora: \_\_\_\_\_

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Mobilidade do ombro c/ elástico		5 min			

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Supino c/ barra	40kg	3	12	60 seg		6-7	
3	Agachamento	50kg	3	12	60 seg		6-7	
4	Tríceps testa c/ halteres	10kg	3	12	60 seg		6-7	
5	Leg Press	120kg	3	12	60 seg		6-7	
6	Shoulder Press	20kg	3	12	60 seg		6-7	
7	Abdominal em banco declinado		3	15	60 seg		6-7	

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	






**Imagem 26 – Plano de treino 23**

Nome:

Data: --/--

Hora:

#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
1	Mobilidade do ombro c/ elástico		5 min			

#	Exercício	Intensidade				Monitorização		Representação gráfica:
		Carga	Séries	Reps	Intervalo	FC	ESE	
2	Lat pull donw	40kg	3	12	60 seg		6-7	
3	Leg curl em pé	10kg	3	12	60 seg		6-7	
4	Bicep Curl c/ halteres	10kg	3	12	60 seg		6-7	
5	Cadeira adutora	35kg	3	12	60 seg		6-7	
6	Face Pull	30kg	3	12	60 seg		6-7	

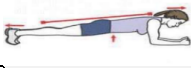
#	Exercício	Intensidade		Monitorização		Notas:
		Carga	Duração	FC	ESE	
7	Prancha	3	1 min		7	

Imagem 27 – Plano de treino 24