

Acompanhamento personalizado de treino pessoal e nutrição

João Caramujo

(Relatório de Actividade)

Resumo— O presente relatório visa descrever clara e concisamente os vários treinos semanais, onde procedi ao acompanhamento dos dois mentorandos, tanto ao nível da actividade física como na área da nutrição. Os treinos eram agendados em função da disponibilidade dos envolvidos e tinham, em média a duração de uma hora e trinta minutos. Enquanto a vertente do exercício físico era acompanhada de forma mais directa, o tema da alimentação era, naturalmente, abordado com recurso ao diálogo conjunto, esclarecendo dúvidas e ocasionalmente recomendando leitura autónoma sobre alguns temas em particular. Por outro lado, são explicitados os objectivos que me propus com a realização desta actividade.

Palavras Chave— ginásio, exercício, nutrição, treino, dieta

1 NOTA PRÉVIA

Embora os mentorandos sejam menores, a declaração de autorização foi assinada pelos próprios. Este aspecto deveu-se ao facto de, aquando da sua inscrição no ginásio, não lhes ter sido pedido em momento algum autorização de um dos encarregados de educação. Assumi, então, a mesma estratégia, estando os mentorandos informados acerca da realização destes relatórios desde o seu início.

2 INTRODUÇÃO

Esta actividade surgiu de forma algo inadvertida e tornou possível a concretização de um desejo antigo: acompanhar e mentorar jovens na iniciação da sua actividade física em ginásio e na manutenção de um estilo de vida saudável. Desde o momento em que me foi solicitado o acompanhamento pelo meu irmão, para si e outro colega, encarei naturalmente o projecto com a maior seriedade possível, na

tentativa de concretizar os objectivos e corresponder às expectativas dos interessados.

3 OBJECTIVOS

Uma actividade deste tipo pressupõe um conjunto de objectivos ou metas que se pretende atingir. Devido à sua reciprocidade, existem objectivos que cuja realização se pretende conjunta e, por outro lado, objectivos pessoais que tornem possíveis a concretização dos conjuntos. Como tal, optei por dividir esta secção em objectivos conjuntos e pessoais.

3.1 Objectivos Conjuntos

Tendo em conta que os interessados tinham os seus próprios objectivos, estes objectivos conjuntos contemplam os objectivos necessários para a concretização dos objectivos que me propuseram. Visto que as metas de ambos era - e cito - *ter um corpo bonito e uma boa alimentação*, a minha função baseava-se, em última instância, em acompanhá-los no ginásio, supervisionando-lhes o treino e dando conselhos sobre como comer melhor, como ter uma alimentação saudável.

- João Caramujo, nº. 69753,
E-mail: joao.caramujo@tecnico.ulisboa.pt, é aluno do mestrado em Engenharia Informática e de Computadores,
Instituto Superior Técnico, Universidade de Lisboa.

Manuscrito entregue em 30 de Maio de 2014.

(1.0) Excelent (0.8) Very Good (0.6) Good (0.4) Fair (0.2) Weak	ACTIVITY					DOCUMENT						
	Objectives x2	Options x1	Execution x4	S+C x1	SCORE	Structure x0.25	Orthogr. x0.25	Gramm. x0.25	Format x0.25	Title x0.5	Filename x0.5	SCORE
	1.6	0.8	3.2	0.8	6.4	0.18	0.25	0.25	0.25	0.5	0.5	1.93

3.2 Objectivos Pessoais

Sendo que os objectivos conjuntos se baseavam numa boa supervisão do treino e um bom aconselhamento nutricional, existiam, por outro lado, metas de menor dimensão que eu desejava atingir para alcançar os objectivos referidos anteriormente com eficácia.

3.2.1 *Passar o Conhecimento*

Passar o conhecimento afigurava-se, claramente, como uma das metas principais. Sendo o mentor, era o meu papel transmitir o conhecimento que ganhei através da experiência própria e de muita pesquisa. Tive de arranjar estratégias para o conseguir, exemplificando várias vezes o próprio exercício e fazendo, por vezes, perguntas que apelassem ao raciocínio para, assim, cimentar o que ia explicando.

3.2.2 *Motivar*

É impossível alcançar algo se não existir motivação. Esta actividade não é excepção. Durante os treinos fazia questão de expressar palavras de incentivo durante os exercício e de enfatizar os ganhos de cada um.

3.2.3 *Gestão de expectativas*

Gerir as expectativas é uma boa técnica para evitar decepções. Ainda que houvesse a necessidade de uns pequenos ajustes, todos os envolvidos sabiam o que estava em jogo, a dedicação e o esforço necessários para, entre todos, concretizarmos o prometido.

3.2.4 *Aumento do Saber e Conhecimento*

Por apenas ser um interessado na matéria, todo o conhecimento provinha da leitura de conteúdos e experiência. Como tal, o objectivo residia na continuação da mesma prática.

4 O TREINO

Todos os treinos seguiam a mesma estrutura: durante o aquecimento conversávamos um pouco, esclareciam-se eventuais dúvidas e, ao final da semana, analisava-se o progresso. Após o aquecimento, supervisionava o treino de ambos (feito em conjunto por questões de

eficiência) que seguia o planeamento mais geral (neste caso, doze semanas). Em anexo, seguem os sumários dos treinos das primeiras três semanas. Pela sua semelhança e alterações de pouca magnitude, omitem-se os restantes sumários das semanas seguintes.

5 COMPROMISSO DE HONRA

Como um dos mentorandos é meu irmão e vive comigo, se em algum momento discutíssemos assuntos relacionados com a actividade que eu considerasse pertinente desenvolver, no treino seguinte abordava o tema com o outro jovem para ficarem em igualdade.

6 OUTROS PROJECTOS

Embora não fosse uma das minhas metas e nem fizesse parte do planeamento inicial da actividade, após reflectir sobre o desenvolvimento e progresso da mesma, decidi que poderia generalizar e partilhar a minha experiência com mais pessoas. Como tal, criei um blogue pessoal "Ponto de Viragem" que se destina não só às pessoas que desejam começar a praticar exercício físico e a ter uma alimentação saudável, mas também às que apenas querem saber mais sobre este assunto. No blogue partilho a minha experiência pessoal, conhecimentos e opiniões sobre estes temas, sendo que o blogue segue uma sequência semelhante à que os meus mentorandos seguiram. O blogue pode ser consultado em www.pontodeviragemblog.blogspot.pt

7 CONCLUSÃO

No final deste período, o saldo é francamente positivo. Lentamente e como previsto, os objectivos que me propuseram e aos quais me dediquei vão sendo realizados. As estratégias e metodologias que me propus inicialmente foram postas em prática e cumpridas pelos jovens, dando espaço para a minha valorização e permitiu também o desenvolvimento de um projecto novo baseado nesta actividade.

Neste tipo de documento (técnico) a conclusão deve começar com um resumo do assunto abordado e depois deve realçar os resultados

8 ANEXOS

Em anexo a este relatório seguem as declarações de autorização assinadas pelos próprios mentorandos, nas quais autorizam a cedência de informação pessoal circunstancial apenas a incluir em ambos os relatórios, o plano de treino para as primeiras doze semanas baseado no método StrongLifts, dois artigos escritos por mim - que agora já integram o blogue -, cuja leitura recomendei a ambos (principalmente o relativo à nutrição) e os sumários dos treinos das primeiras três semanas (até à data de entrega deste relatório, como referido, não existiram alterações significativas).

APÊNDICE

COMPROVATIVOS DE EXECUÇÃO

Autorização

Declaro que tomei conhecimento e que acedo à cedência de dados e informação pessoal respeitantes à prática de actividade física (musculação) e hábitos alimentares, com vista à sua utilização anónima e apenas enquadrada no âmbito da unidade curricular de Portefólio Pessoal IV do Instituto Superior Técnico-Universidade de Lisboa, tal como me foi informado previamente por João Caramujo.

Montijo, 29 de Maio de 2014



Autorização

Declaro que tomei conhecimento e que acedo à cedência de dados e informação pessoal respeitantes à prática de actividade física (musculação) e hábitos alimentares, com vista à sua utilização anónima e apenas enquadrada no âmbito da unidade curricular de Portefólio Pessoal IV do Instituto Superior Técnico-Universidade de Lisboa, tal como me foi informado previamente por João Caramujo.

Montijo, 30 de Maio de 2014

SIGN HERE
João Caramujo

APÊNDICE

PLANO DE TREINO STRONGLIFTS

Plano de treino para 12 semanas (StrongLifts)

Para começar, vamos utilizar um plano de treino chamado “StrongLifts”. O “StrongLifts” é um plano de treinos que resulta bastante bem em atletas em fase de iniciação. Tem como objectivo o aumento de força e consiste em 3 treinos por semana, onde existem dois planos (workout plans)

- Plano **A**: Agachamento, Supino deitado com barra, Remada com barra
- Plano **B**: Agachamento, Supino sentado com barra, Peso-morto

O método consiste em alterar os planos com um dia de descanso entre eles.

P.ex.: Semana 1 – Plano **A/B/A**, Semana 2 – **B/A/B** e assim sucessivamente.

Em detalhe:

Semana 1:

Segunda	Quarta	Sexta
Agachamento 5x5	Agachamento 5x5	Agachamento 5x5
Supino deitado com barra 5x5	Supino sentado com barra 5x5	Supino deitado com barra 5x5
Remada com barra 5x5	Peso-morto 1x5	Remada com barra 5x5

Semana 2:

Segunda	Quarta	Sexta
Agachamento 5x5	Agachamento 5x5	Agachamento 5x5
Supino sentado com barra 5x5	Supino deitado com barra 5x5	Supino sentado com barra 5x5
Peso-morto 1x5	Remada com barra 5x5	Peso-morto 1x5

(Repetir até às 12 semanas)

À excepção do exercício Peso-morto, para os restantes devem ser executadas 5 séries de 5 repetições. A razão pela qual não se faz o mesmo com o Peso-morto é pelo desgaste que o mesmo provoca nos músculos lombares.

As cargas iniciais deverão ser (incluindo a barra):

- Agachamento: 20kg
- Supino deitado com barra: 20kg
- Supino sentado com barra: 20kg
- Peso-morto: 40kg
- Remada com barra: 30kg

As cargas deverão ser aumentadas 2.5kg a cada semana (se não for possível, não desmotivem!)

Bons treinos!

APÊNDICE

TIPOS DE CORPO

Tipos de Corpo

Agora que já conhecemos o método a aplicar para alcançarmos as nossas metas, vamos, então, dedicar-nos a cada um dos parâmetros que compõem o método. Como a atitude natural de quem é estreado nestas andanças é a de começar a treinar, vamos ver como se começa a fazê-lo.

Antes de tomar qualquer decisão - nomeadamente, no caso de musculação, entrar num ginásio e começar a levantar peso sem critério -, a primeira coisa que deve estar na mente de um iniciante é o conceito de auto-análise (mais uma vez, é possível generalizar para outros aspectos da vida). Preciso de ver onde estou para saber onde quero ir. Nesse caso, é necessário saber o tipo do nosso corpo.

O que é o tipo de corpo?

A definição mais simples de entender é a de que o tipo de corpo é algo que nasce conosco. É, como se define na gíria, a "genética".

Como é natural, diferentes tipos de físico reagem de maneira diferente aos mesmos treinos e dietas. Assim, é bastante importante saber identificar qual nos corresponde, para melhor adequar o treino e a alimentação.

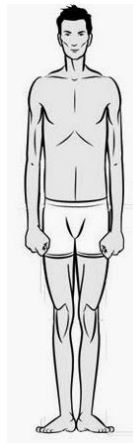
Como se faz a classificação?

William Sheldon (1898-1977) foi um psicólogo americano especializado na observação do corpo humano. Definiu 3 tipos possíveis para o nosso corpo: ectomorfo, mesomorfo e endomorfo.

De seguida, descreve-se cada um, enunciando características e aspectos que os distinguem facilmente.

Ectomorfo

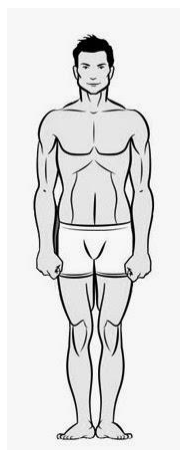
Figura 1 - Representação de um ectomorfo



Os indivíduos ectomorfos caracterizam-se, regra geral, por serem altos e magros. A sua maior desvantagem reside na grande dificuldade em ganhar massa muscular. Contudo, também têm vantagens. Têm bastante facilidade em queimar massa gorda (e dificilmente a ganham) e são adequados a actividades aeróbicas, como ginástica.

Mesomorfo

Figura 2 - Respresentação de um mesomorfo

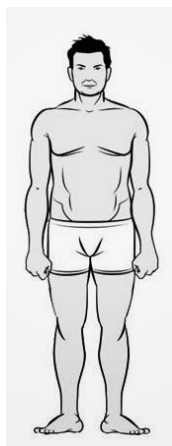


Os indivíduos do tipo mesomorfo são de estatura média, ombros largos e cintura estreita. Ganham facilmente massa muscular, mas a propensão para ganhar massa gorda (ainda que numa percentagem razoável) é maior face aos ectomorfos. Por vezes, pode ser necessário um esforço adicional para a perder.

No entanto, dos 3, é o que tem um crescimento muscular mais rápido (ênfase para quem é iniciante na prática de musculação).

Endomorfo

Figura 3 - Representação de um endomorfo



Os endomorfos são caracterizados por possuírem braços e pernas curtos, com cintura e ombros largos. Ganham massa muscular com facilidade, assim como massa gorda. No entanto, ao contrário dos mesomorfos, além de ganharem mais massa gorda, têm bastante dificuldade em queimar a gordura que adquirem.

Com esta teoria, a tarefa de identificar o nosso tipo de corpo fica simplificada. Basta ver em qual dos "grupos" nos incluímos e está dado o primeiro passo. Como referi acima, a vantagem de fazer esta análise prévia é que podemos mais rapidamente adequar as várias variáveis da rotina, evitando ao máximo o erro que leva a menos ganhos, mais lentos e desmotivação.

Nota: Imagens disponíveis em <http://www.muscleandstrength.com/articles/body-types-ectomorph-mesomorph-endomorph.html>, acesso em Maio de 2014

APÊNDICE

NUTRIÇÃO

Nutrição

Tenho de fazer uma dieta, mesmo que não queira emagrecer?

Claro. Fazer uma dieta não é sinónimo de dieta para emagrecer. Então e quem quer engordar faz o quê?

Este ponto merece uma reflexão cuidada: não existem dietas iguais e universais. Todos os dias – e com o aproximar do Verão a “dose” é reforçada -, na televisão, na internet ou em revistas somos bombardeados com dietas “chapa 5” que, na maior parte dos casos, prometem uma rápida perda de peso para quem as segue.

Fazer uma dieta baseia-se em objectivos pessoais. Quer seja engordar, manter ou emagrecer, importa fazê-lo de forma cuidada e saudável.

Mas fazer uma dieta é simples. Basta combinar uns quantos ingredientes (saudáveis) em várias refeições e está feito, certo?

De facto, estruturar uma dieta é fácil e segui-la não tem de ser difícil. Uma boa dieta é aquela que vai em direcção aos nossos objectivos por um caminho saudável. Para fazê-la existem alguns conceitos que é preciso dominar para evitar erros e tempo perdido.

Este é o objectivo deste post: dar a conhecer os termos através da sequência normal de passos para começar uma dieta saudável.

Parece complicado... por onde se começa?

É mais fácil do que parece.

Em primeiro lugar, é necessário traduzir o nosso objectivo em números, isto é, traduzi-lo para calorias.

Mas, afinal, o que é uma caloria?

Uma caloria é apenas uma unidade de medida para a energia que, neste contexto, provém dos alimentos.

Além do objectivo principal ser começar uma alimentação saudável, como já referi, as metas mais pessoais envolvem o peso e passam por manter, ganhar ou perdê-lo. É, então, necessário estipular qual o número de calorias diário a ingerir, é preciso calcular o nosso *intake calórico diário*. A proporcionalidade é directa: mais calorias, aumento de peso; menos calorias, diminuição de peso.

(Mais uma vez, este e outros procedimentos serão abordados mais tarde no blog. Por agora, importa apenas familiarizar com os termos.)

Faz sentido. Então, após determinarmos o nosso *intake calórico diário*, o que se segue? Combinar alimentos saudáveis em refeições até atingirmos o nosso valor diário de calorias?

Bem, quase. Mais do que distinguir os alimentos em saudáveis ou prejudiciais, importa olhar um pouco mais a fundo para percebermos melhor como tudo funciona, olhar para os nutrientes dos alimentos.

Os nutrientes que resultam da decomposição dos alimentos ingeridos são naturalmente variados e podem agrupar-se em: **Macronutrientes** e **Micronutrientes**.

Em resumo, e fazendo o mapeamento para as calorias, os macronutrientes são aqueles que fornecem energia ao organismo e que são necessários em maiores quantidade.

1g de Proteína fornece 4 calorias
1g de Hidratos de Carbono fornece 4 calorias.
1g de Gordura fornece 9 calorias.

É verdade, todos os dias surge informação sobre proteínas, hidratos de carbono ou gorduras. Mas qual é a importância destes macronutrientes?

Além de fornecerem energia, são as funções que cada um exerce e a complementaridade entre eles que os tornam tão importantes.

Proteínas:

As proteínas são fundamentais para a estrutura e função metabólica do nosso corpo. São necessárias para a regeneração das células, logo, essenciais para o crescimento muscular ou apenas manutenção da estrutura do corpo humano.

As proteínas têm várias funções no nosso organismo (entre outras, funções enzimática e de transporte) e são formadas por aminoácidos. Os aminoácidos podem ser:

- Essenciais: não são produzidos pelo organismo (ex: fenilalanina, leucina ou valina);
- Semi-essenciais: podem ser sintetizados a partir de outros aminoácidos (ex: arginina ou histidina);
- Não Essenciais: são produzidos facilmente pelo organismo (ex: glutamina ou ácido aspártico)

Por outro lado, tendo em conta o teor de aminoácidos essenciais, podemos considerar as proteínas como:

- Proteínas de Alto Valor Biológico: proteínas que contêm todos os aminoácidos essenciais e que são derivadas de alimentos de origem animal
- Proteínas de Baixo Valor Biológico: proteínas que não contêm todos os aminoácidos essenciais e que são derivadas de alimentos de origem vegetal

Hidratos de Carbono:

Os hidratos de carbono ou glicídios são a principal fonte de energia na nossa dieta. São degradados e absorvidos no sangue na forma de glicose.

Os hidratos de carbono têm, essencialmente, duas funções: estrutural e de armazenamento/transporte de energia. Podem distinguir-se entre:

- Hidratos de carbono complexos: são constituídos por cadeias de açúcares (polissacarídeos) e, por isso, de lenta absorção. A massa ou arroz são bons exemplos deste tipo de hidrato.
- Hidratos de carbono simples: podem dividir-se em monossacarídeos ou dissacarídeos, quer sejam constituídos por um ou dois açúcares, respectivamente. Em oposição aos hidratos de carbono complexos, a sua absorção é bastante rápida. O açúcar de cana (sacarose) é talvez o exemplo mais amplamente conhecido de hidrato de carbono simples.

Gorduras:

As gorduras ou lípidos, ao contrário do que muitas vezes “passa para fora”, são bastante importantes para o nosso organismo e devem constar em qualquer dieta. O desajuste no seu consumo, seja pela quantidade ou tipo de gordura ingerida, é que pode ser prejudicial.

O facto de fornecerem energia às células, ácidos gordos essenciais e protegerem os órgãos vitais só atesta a sua importância.

São constituídas maioritariamente por triglicéridos, mas também por colesterol, carotenóides e outros elementos. Podemos dividir as gorduras em:

- Gorduras saturadas: são provenientes, na grande maioria, de origem animal ou seus derivados. (ex: manteiga, toucinho, banha). Tendem a aumentar o colesterol de baixa densidade (LDL), vulgo “mau colesterol”.
- Gorduras insaturadas: dividem-se em
 - Gorduras monoinsaturadas: a sua utilização em substituição das gorduras saturadas é benéfica, visto que reduzem o nível de colesterol de baixa densidade (LDL). O azeite é o principal fornecedor deste tipo de gorduras e o seu consumo deve ser privilegiado
 - Gorduras polinsaturadas: dividem-se em ácidos gordos polinsaturados $n6$ e $n3$ (conhecidos como ω -6 e ω -3, respectivamente). São considerados ácidos gordos essenciais, pois o organismo não tem capacidade para os sintetizar.
 - **ω -6:** são a principal forma de ácidos gordos na alimentação, em especial o ácido linoleico, pois deriva dos óleos vegetais. Têm um papel activo no crescimento e desenvolvimento, assim como na actividade cerebral. Promovem a inflamação.
 - **ω -3:** podemos distinguir três tipos de ácidos gordos nesta categoria: EPA e DHA (encontram-se nos “peixes gordos”, como salmão ou sardinha) e ALA (proveniente de frutos secos como nozes ou amêndoas). Têm inúmeras vantagens, como, por exemplo, a diminuição do nível de triglicéridos, protecção contra o Alzheimer (estudos recentes têm vindo a demonstrar a importância destes ácidos gordos em doenças que afectem a memória) e até em problemas de ossos e articulações, fruto das suas características – ao contrário do ω -6 – anti-inflamatórias.
 - **Equilíbrio no consumo de ω -3 e 6:** um dos problemas que existe em muitas dietas é o de que o consumo de ω -6 é muito superior ao de ω -3. Devido às propriedades pró e anti-inflamatórias de cada um, respectivamente, um rácio desproporcional no consumo deste tipo de gorduras pode levar a um excesso de inflamação no organismo, o que contribui, naturalmente, para várias doenças. Embora não haja um consenso sobre qual o rácio “correcto”, existem vários estudos assegurando que o rácio na actualidade é desproporcional e perigoso.

E os micronutrientes?

Os micronutrientes, por outro lado, são naturalmente necessários em menor quantidade, mas essenciais para um bom funcionamento do organismo. Fazem parte deste grupo: as vitaminas lipo e hidrossolúveis, os sais minerais e oligoelementos.

Vitaminas:

As vitaminas são necessárias em pequenas quantidades, mas fundamentais para a realização de muitos processos que ocorrem no nosso corpo. A maioria das vitaminas chega ao organismo apenas por via alimentar. Podemos distingui-las em:

- Vitaminas lipossolúveis: são absorvidas juntamente com as gorduras (ou lípidos). Ex: Vitaminas A, D, E ou K.
- Vitaminas hidrossolúveis: solúveis em água. Ex: Tiamina (Vitamina B1), Ácido Fólico (Vitamina B9) ou Vitamina C.

Sais Minerais:

Ex: Cálcio, Fósforo, Magnésio ou Ferro.

Oligoelementos: Zinco ou Cobre.

Mais do que combinar refeições com a intenção de perfazer o nosso “intake calórico diário”, devemos, sim, calcular os nossos valores de macro (e micro) nutrientes diários e ajustar as refeições em função disso?

Exactamente! Os nossos objectivos, que se “traduzem”, neste contexto, no intake calórico diário, em conjunto com as funções dos vários nutrientes são os pilares para o planeamento e estruturação de uma dieta. Agora que já foram introduzidos os conceitos, os próximos posts servirão naturalmente para explicar como calcular e distribuir estas várias variáveis da dieta, que, em última instância, se reflectem nas refeições e respectivos alimentos que as constituem.

APÊNDICE

TREINOS (SUMÁRIOS)

Treinos (sumários)

- **27/02/14**
 - Encontro com os jovens;
 - Discussão sobre os termos do acompanhamento personalizado;
 - *Overview* sobre o tema;
 - Duração: 1h
- **03/03/14**
 - Inscrição no ginásio;
 - Primeiros conceitos de ginásio (musculação);
 - Pesagem e medição/Clarificação de objectivos pessoais e individuais;
 - Recomendação de leitura de artigo em anexo sobre tipos de corpo;
 - StrongLifts – Início da semana 1 (plano A);
 - Duração: 1h30
- **05/03/14**
 - Diálogo sobre alimentação e dieta: perceber hábitos alimentares;
 - Recomendação de leitura de artigo em anexo sobre Nutrição;
 - StrongLifts – Continuação da semana 1 (plano B);
 - Duração: 1h30
- **07/03/14**
 - StrongLifts – Conclusão da semana 1 (plano A);
 - Balanço da 1ª semana: dificuldades, expectativas e objectivos;
 - Duração: 1h30
- **10/03/14**
 - Esclarecimento de dúvidas sobre refeições pré e pós-treino;
 - Recomendação de leitura autónoma sobre o tema;
 - StrongLifts – Início da semana 2 (plano B);
 - Duração: 1h30
- **12/03/14**
 - StrongLifts – Continuação da semana 2 (plano A);
 - Duração: 1h30
- **14/03/14**
 - Discussão sobre o aumento das cargas em cada exercício;
 - StrongLifts – Conclusão da semana 2 (plano B);
 - Balanço da 2ª semana – discussão sobre os ganhos;
 - Duração: 1h30
- **17/03/14**
 - Esclarecimento de dúvidas sobre a última refeição do dia, a ceia;
 - StrongLifts – Início da semana 3 (plano A);
 - Duração: 1h30
- **19/03/14**
 - Diálogo acerca de possíveis receitas saudáveis para o pequeno-almoço;
 - Discussão sobre os benefícios de cortar o nível de açúcar ingerido na dieta;

- StrongLifts – Continuação da semana 3 (plano B);
 - Duração: 1h30
- **21/03/14**
 - StrongLifts – Conclusão da semana 3 (plano A);
 - Balanço da 3ª semana – aviso sobre a postura na execução de alguns exercícios, discussão sobre a velocidade dos ganhos, etc
 - Duração: 1h30