



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Delphine Marques Rodrigues

julho | 2013



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

Instituto Politécnico da Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

---

DELPHINE MARQUES RODRIGUES

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM DESPORTO

Guarda, Julho de 2013



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

Instituto Politécnico da Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

DELPHINE MARQUES RODRIGUES

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM DESPORTO

Guarda, Julho de 2013

## Ficha Técnica

**Instituição:** Instituto Politécnico da Guarda e Fundação Augusto César Ferreira Gil

**Escola:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Endereço:** Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

**Telefone:** 271220135; **Fax:** 271220111; **E-mail:** [directoresecd@ipg.pt](mailto:directoresecd@ipg.pt)

**Docente orientador de estágio:** Professora Natalina Roque Casanova

**Telemóvel:** 964142448; **E-mail:** [rocasa@ipg.pt](mailto:rocasa@ipg.pt)

**Discente:** Delphine Marques Rodrigues

**Nº de aluno:** 5007196

**Telemóvel:** 961478820; **E-mail:** [delphinerodrigues27@hotmail.com](mailto:delphinerodrigues27@hotmail.com)

### Instituição de Estágio

**Endereço:** Instituto Politécnico da Guarda: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Fundação Augusto Gil: Avenida Alexandre Herculano 6300 659 Guarda

**Telefone:** Instituto Politécnico da Guarda: 271220135;

Fundação Augusto Gil: 271220410

**E-mail:** [directoresecd@ipg.pt](mailto:directoresecd@ipg.pt)

**Orientador na Instituição:** Professora Natalina Roque Casanova

**E-mail:** [rocasa@ipg.pt](mailto:rocasa@ipg.pt)

**Duração do Estágio:** 32 semanas

**Data de Início:** 15 de Outubro de 2012

**Data de Fim:** 25 de Junho de 2013

## **Agradecimentos**

Começo por agradecer aos docentes do Instituto Politécnico da Guarda, a oportunidade que me deram para poder estagiar na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

Agradeço à minha orientadora Professora Natalina Roque e coorientadora Bernardete Jorge pela atenção, disponibilidade e apoio demonstrado a mim e a todos os meus colegas, com o fim de assegurar um estágio de sucesso e uma realização interior de cada um de nós.

Aos meus colegas de estágio, André Ribeiro, Filipe Bernardo, Vera Real e Luís Antunes, o meu sincero obrigado pela compreensão, solidariedade, amizade e confiança que depositaram em mim e no meu trabalho.

A todos os professores que me acompanharam e que me ajudaram na aquisição de competências e conhecimentos ao longo destes três anos, um muito obrigado, pois sem eles, jamais poderia colocar em prática qualquer tipo de aprendizagem já adquirida.

Por fim, quero agradecer de uma forma muito especial à minha família, pais e irmã, pelo apoio incondicional ao longo da minha licenciatura e principalmente por me terem dado a oportunidade de chegar até aqui sem nunca terem duvidado das minhas capacidades.

Um muito obrigado a todos!

## Índice

Agradecimentos .....	II
Índice de Ilustrações .....	V
Índice de Tabelas .....	VI
Lista de Abreviaturas .....	VII
Resumo .....	VIII
Introdução.....	1
Parte 1.....	2
Caracterização do Local de Estágio .....	2
<b>1. Local de Estágio</b> .....	12
<b>2. População Alvo</b> .....	14
3.1. Aulas de Grupo.....	14
3.2. Musculação .....	15
3.3. Adaptação ao Meio Aquático.....	16
3.4. Fundação Augusto César Ferreira Gil .....	16
<b>2. Calendarização do Estágio</b> .....	17
<b>3. Objetivos do Estágio</b> .....	17
<b>4. Horário do Estágio</b> .....	18
Parte 2.....	20
Revisão Bibliográfica.....	20
<b>1. Aptidão Física</b> .....	21
<b>2. Atividade Física</b> .....	22
<b>3. Atividade Física e a Criança</b> .....	23
3.1 Adaptação ao meio Aquático .....	25
<b>4. Atividade Física e o Idoso</b> .....	26
4.1 Prescrição de Atividade Física para idosos.....	28

4.3 O treino de Força no Idoso.....	30
4.4 Prescrição do treino de força para idosos .....	31
<b>5. Desportos de Academia .....</b>	<b>32</b>
5.1 Step.....	32
5.2 Aeróbica.....	35
5.3 Ginástica Localizada .....	36
Parte 3.....	37
Descrição das Atividades Desenvolvidas.....	37
<b>1. Atividades Contínuas .....</b>	<b>38</b>
1.1 Step.....	38
1.2 Aeróbica.....	39
1.3 Ginástica Localizada .....	40
1.4 Adaptação ao meio Aquático .....	41
<b>2. Atividades Pontuais.....</b>	<b>42</b>
Parte 4.....	45
Reflexões .....	45
<b>1.Reflexão Crítica.....</b>	<b>46</b>
1.1 Aspetos Positivos.....	46
1.2 Aspetos a Melhorar .....	47
Conclusão .....	48
Bibliografia.....	49
Anexos.....	50

## Índice de Ilustrações

Ilustração 1 - Mapa de Portugal.....	3
Ilustração 2 - Concelho da Guarda .....	4
Ilustração 3 - Sé da Guarda .....	5
Ilustração 4 - Distrito da Guarda .....	5
Ilustração 5 - Direção do IPG.....	7
Ilustração 6 – ESECD .....	8
Ilustração 7 - Diretor e Subdiretor da ESECD .....	8
Ilustração 8 - Símbolo do IPG .....	9
Ilustração 9 - Órgãos Sociais da Fundação Augusto Gil.....	10
Ilustração 10 - Sala de Fitness IPG.....	14
Ilustração 11 - Sala de Musculação do IPG .....	15
Ilustração 12 - Sala de Musculação do IPG .....	15
Ilustração 13 - Piscina IPG.....	16
Ilustração 14 - Aula de Step no IPG .....	38
Ilustração 15 - Aula de Aeróbica no IPG .....	39
Ilustração 16 - Material de Ginástica Localizada IPG .....	40
Ilustração 17 - Material de Ginástica Localizada IPG .....	40
Ilustração 18 - Aula de Adaptação ao Meio Aquático.....	41
Ilustração 19 - Flashmob dia dos Cursos .....	44
Ilustração 20 - Coreografia de Natal .....	44



## Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário de estágio no 1º Semestre	<b>Erro!</b>	<b>Marcador</b>	<b>não definido.</b>
Tabela 2 - Horário de Estágio no 2º Semestre	<b>Erro!</b>	<b>Marcador</b>	<b>não definido.</b>
Tabela 3 - Aptidão Física (Mota,2009) .....			21
Tabela 4 - Necessidades das crianças .....	<b>Erro!</b>	<b>Marcador</b>	<b>não definido.</b>
Tabela 5- Horário do IPGym Aulas de Grupo .....			53
Tabela 6 - Horário do IPGym - Ginásio de Musculação .....			54
Tabela 7 - Plano de um aula de step .....			56
Tabela 8 - Plano e uma aula de aeróbica.....			57
Tabela 9 - Plano de uma aula de ginástica localizada .....			59

## **Lista de Abreviaturas**

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ESECD – Escola superior de Educação, Comunicação e Desporto

LDPAF – Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física

## **Resumo**

No âmbito da Licenciatura de Desporto surgiu a oportunidade da realização de um estágio curricular na Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, na Guarda.

O relatório que a seguir se apresenta, descreve as atividades desenvolvidas ao longo de 33 semanas de estágio no projeto IPGym que ocorreu desde 15 de outubro de 2012 a 30 de junho de 2013.

Este estágio vai de encontro à aplicação dos conhecimentos teóricos e práticos adquiridos anteriormente, mas de uma forma prática para possibilitar a aquisição de competências dentro da área, a nível profissional.

Com a realização de modalidades de academia, como o step, aeróbica e localizada, e atividades direcionadas a crianças e idosos, foram adquiridas novas capacidades e conhecimentos para planear e lecionar aulas, assim como lidar com populações diferentes.

No final, verificaram-se todos os objetivos e missões cumpridos.

**Palavras-Chave:** atividade física, estágio, atividades de academia, crianças, idosos.

## **Introdução**

No 3º ano do curso de Desporto, ocorre o estágio curricular, com o objetivo de testar a capacidade que os alunos estagiários têm em demonstrar e colocar em prática os seus conhecimentos e competências adquiridos ao longo dos três anos de curso.

Durante os três anos de licenciatura em Desporto, foi-nos dada uma formação pedagógica, científica e técnica, que nos forneceu diversas experiências, que no âmbito desportivo, relativamente à atividade física e saúde pública, nos enriqueceram para o nosso futuro enquanto profissionais.

Este relatório consiste num resumo bem formado do estágio de formação prática, que teve uma duração de dois semestres, realizado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

O estágio realizado inclinou-se para as atividades planeadas anualmente no IPGym, um projeto que se insere no Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física (LDPAF) e que abrange vários tipos de atividade, incluindo atividades realizadas no ginásio de musculação e cardiofitness, na sala de fitness (aulas de grupo) e nas piscinas (adaptação ao meio aquático).

O estágio iniciou-se no dia 15 de Outubro de 2012 e terminou oficialmente no dia 25 de Junho de 2013 na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Este relatório aborda teoricamente todas as atividades em que estivemos e colaborámos, tanto na escola, como em atividades fora do espaço escolar.

O relatório inicia-se com a caracterização do local de estágio, onde se especifica o Distrito da Guarda, o seu concelho e a sua cidade e também o funcionamento e organização da ESECD e as suas instalações desportivas, como o IPGym e as piscinas.

Na segunda parte do relatório é apresentada a descrição das atividades que se desenvolveram ao longo do ano letivo: execução das aulas de academia (step, aeróbica e ginástica localizada), orientação das aulas de adaptação ao meio aquático para crianças e realização das aulas de desenvolvimento motor na Fundação Augusto Gil a crianças entre os 2 e os 5 anos, referindo os objetivos gerais e específicos de cada atividade.

Por fim, é feita uma reflexão crítica de todo o estágio, revelando os aspetos positivos e os aspetos a melhorar.

## **Parte 1**

# **Caracterização do Local de Estágio**

### Caracterização do Distrito da Guarda

O distrito da Guarda localiza-se na Região da Beira Interior, é constituído por 14 concelhos e, ocupa uma área de 5.535,6 km<sup>2</sup> e com uma população de 173 831 habitantes.

É um distrito montanhoso, com elevações e altitudes que variam entre os 500 e 900 metros, onde a sua altura máxima é na Serra da Estrela (mais de 1900 metros), um local de bastante atração turística para a região, pelas características que apresenta.

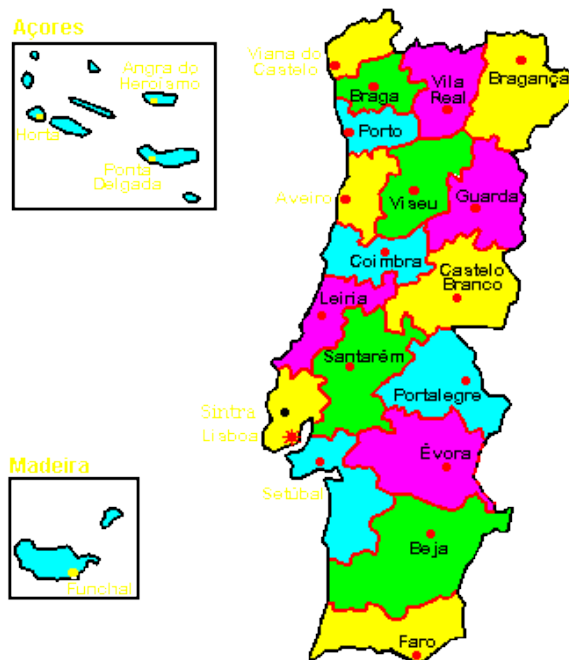


Ilustração 1 - Mapa de Portugal

(<http://aprenderbrincando.no.sapo.pt/estrutura.htm>)

## Caracterização do Concelho da Guarda

A Guarda é um concelho com 712,11 km<sup>2</sup> de área e apresenta 42541 habitantes. É constituído por 55 freguesias, 52 rurais e 3 urbanas: S. Vicente, Guarda (Sé) e S. Miguel da Guarda.

É um concelho rodeado pelo Concelho de Pinhel, pelo Concelho de Almeida, pelo Concelho de Sabugal, pelo Concelho de Belmonte, pela Covilhã, pelo Concelho de Manteigas, por Gouveia e pelo Concelho de Celorico da Beira.



**Ilustração 2 - Concelho da Guarda**

(Fonte: [http://mapas.owje.com/5948\\_guarda-district-map-portugal.html](http://mapas.owje.com/5948_guarda-district-map-portugal.html))

### Caracterização da Cidade da Guarda

A Guarda, desde os seus primórdios, foi habitado por diferentes povos lusitanos, dos quais Igaeditani's, Lancienses Oppidani e os Transcudani. Durante dois seculos estes povos, unidos, lutaram contra a romanização.

O nome, Guarda, deriva de um castro sobranceiro ao Rio Mondego, o Castro de Tintinholo, identificado como a Ward visigótica. Apesar das origens da cidade perderem-se no tempo, todos os povos que aqui permaneceram tinham um objetivo em comum, defesa e vigilância. Foi com a construção da linha férrea que a cidade deixou de estar unicamente confinada as muralhas da cidade para se expandir.



Ilustração 3 - Sé da Guarda

(<http://cagido.blogs.sapo.pt/325574.html>)

Conhecida como cidade dos cinco F's: **forte** (a torre do castelo e as muralhas, demonstram a sua força), **farta** (devido à riqueza do vale do Mondego), **fria** (a proximidade à Serra da Estrela), **fiel** (Álvaro Cabral recusou dar a chave da cidade ao Rei de Castela) e **formosa** (pela sua natural beleza). A Guarda situa-se a



Ilustração 4 - Distrito da Guarda

Fonte: <http://viajar.clix.pt/mapas.php?d=8&lg=pt&w=guarda>

1056m de altitude o que a faz a cidade mais alta de Portugal. Cidade, sede de concelho e capital do distrito. Em 2011, a cidade, apresentava 42541 habitantes, e o distrito 173831 habitantes. O natural ou habitante da Guarda denomina-se egitaniense, e o distrito faz parte da província da Beira Alta e é limitada a norte pelo distrito de Bragança, a sul pelo de castelo Branco, a oeste pelos de Viseu e Coimbra e a leste por Espanha. Todo



o território do distrito é muito montanhoso, formado por elevações de diversas altitudes. Além do terreno montanhoso é também atravessado por diversos rios, sendo o mais importante o Douro, e os afluentes da sua margem esquerda, Águeda, Aguiar, Coa, Teja, Torto e Távora, e também pelos rios Mondego, Zêzere que têm o seu início na região.

Foi D. Sancho, que em 1199 concedeu o foral à cidade da Guarda. Existem vários edifícios importantes na história da cidade:

- a Sé, uma das mais ostentosas catedrais portuguesas;
- a Igreja da Misericórdia
- a Igreja de S. Vicente
- a Torre do Ferreiros
- a Capela Românica de Nossa Senhora do Mileu

A Guarda desempenha um papel importante na ligação entre a região da Beira Interior e a Província de Salamanca como centro distribuidor de relações económicas, culturais e turísticas, além da função de capital administrativa. A cidade tem uma dupla posição geográfica periférica a nível nacional e regional, isto por ser capital de distrito e sede de concelho.

(<http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=577&Action=seccao>)

### Caracterização do Instituto Politécnico da Guarda

No Instituto Politécnico da Guarda (IPG), atualmente o presidente é o Prof. Doutor Constantino Mendes Rei e como vice-presidentes temos o Professor Doutor Gonçalo Poeta Fernandes e o Professor Doutor Pedro Alexandre Nogueira Cardão.

O principal objetivo do IPG é formar profissionais qualificados com boas bases humanísticas sólidas para que contribuam em vários aspetos no desenvolvimento da região do país (www.ipg.pt).

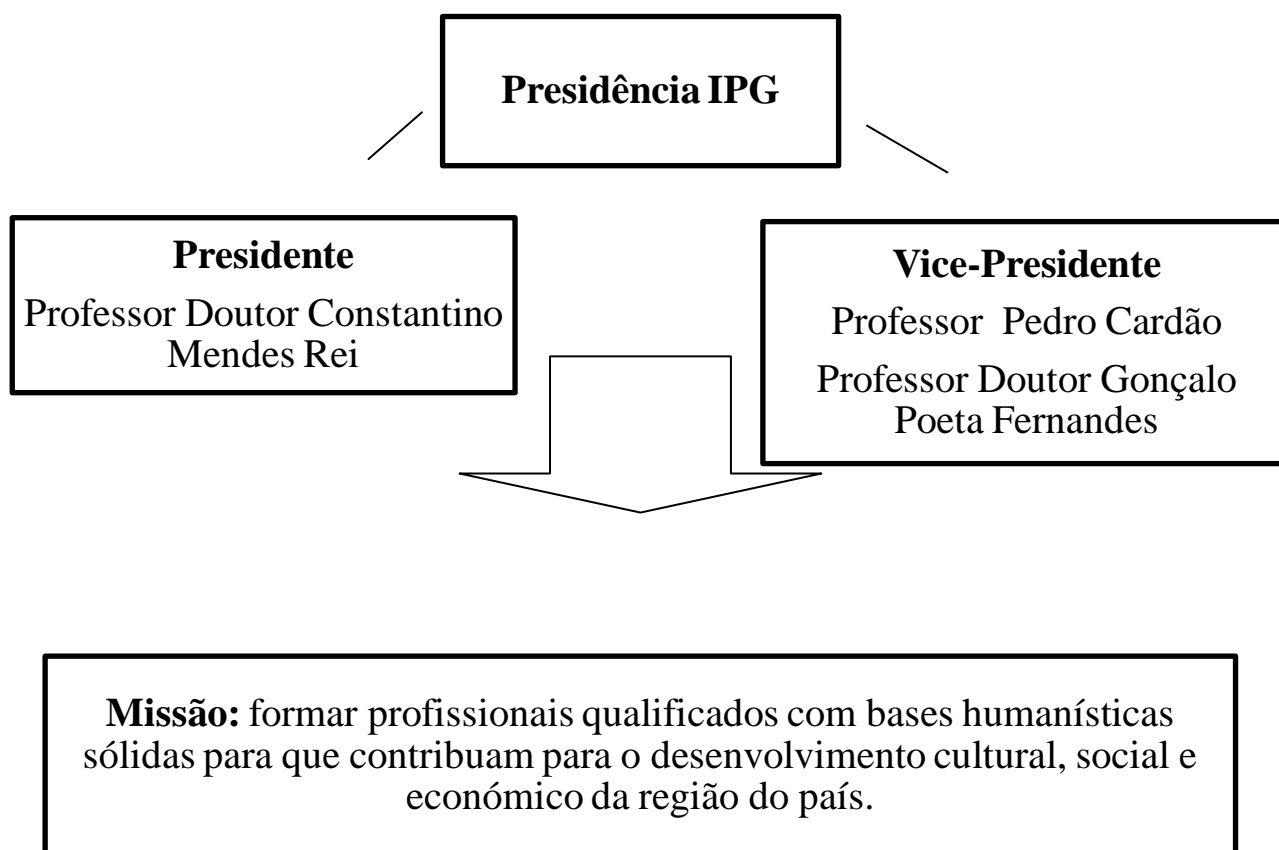


Ilustração 5 - Direção do IPG

(Fonte própria)

### **Caracterização da ESECD**

A Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) foi criada em 1979 e é uma das escolas constituintes do Instituto Politécnico da Guarda, que oferece diversos tipos de curso, desde Cursos Tecnológicos de Especialização Tecnológica, Licenciaturas e Mestrados, tanto na área de Educação, como de Comunicação e de Desporto. A ESECD tem como órgãos sociais, o Diretor Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis e o Subdiretor Professor José Carlos Almeida Alexandre.



**Ilustração 6 – ESECD**

(Fonte: [http://www.esecd.ipg.pt/candidatos\\_estudar\\_eseg.asp](http://www.esecd.ipg.pt/candidatos_estudar_eseg.asp))



**Ilustração 7 - Diretor e Subdiretor da ESECD**

(Fonte: [http://www.esecd.ipg.pt/escola\\_direccao.asp](http://www.esecd.ipg.pt/escola_direccao.asp))

**Diretor:** Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

**Subdiretor:** Professor José Carlos Almeida Alexandre

## **Simbologia do Instituto Politécnico da Guarda**



**Ilustração 8 - Símbolo do IPG**

(Fonte: [www.ipg.pt](http://www.ipg.pt))

Este símbolo é recente e tem integrado como imagem central uma águia, simbolizando as alturas, pois a Guarda é a cidade de Portugal erguida na altitude mais elevada, e simboliza também a sabedoria.

### Caracterização da Fundação Augusto César Ferreira Gil

A Fundação Augusto César Ferreira Gil tem como missão a solidariedade social e beneficência em todas as suas vertentes, nomeadamente ao nível social, cultural, educativo, assistência médica e recreativo e desenvolve diversas atividades.

É uma instituição que está dividida em três conselhos, em que estão inseridos vários órgãos sociais. O Conselho de Curadores que apresenta um presidente, o Engenheiro Joaquim Carlos Dias Valente e outros elementos constituintes. O Conselho de Administração, tem dois presidentes: a Doutora Marília Dulce Raimundo e o Doutor Carlos Alberto Correia Andrade. O Conselho Fiscal tem como responsáveis, o Doutor Manuel Batista Rodrigues, o Engenheiro Carlos Alberto Ramos e o Engenheiro Ricardo Jorge Cruz.

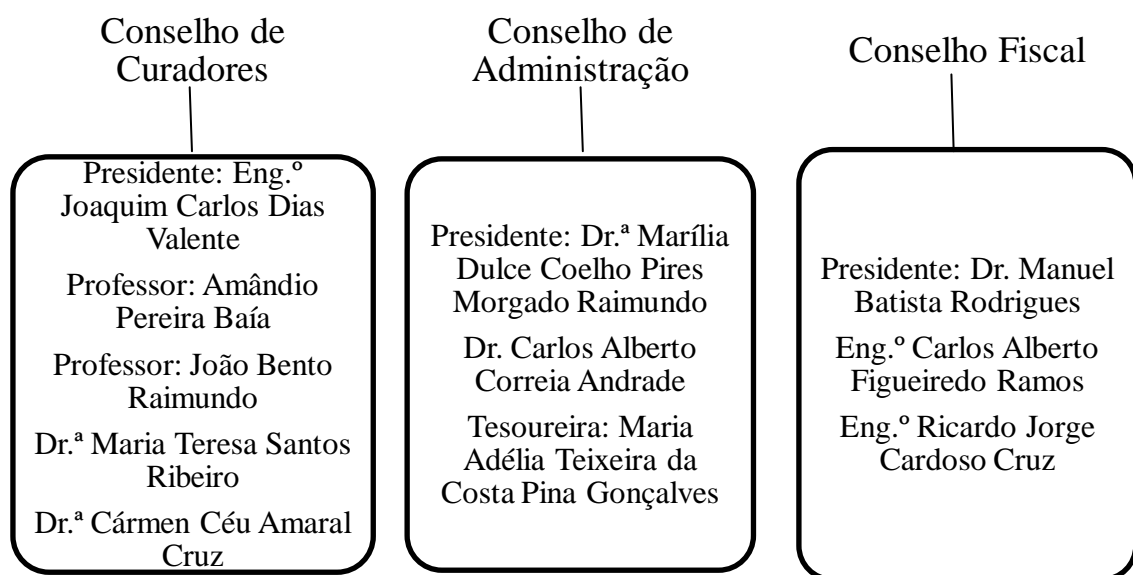


Ilustração 9 - Órgãos Sociais da Fundação Augusto Gil

(Fonte própria)

### **Objetivos da Instituição Augusto Gil**

- Criação, gestão e manutenção de Creches e Jardim-de-infância e de Centros de Atividades de Tempos Livres;
- Criação, gestão e manutenção de Lares para Crianças e Jovens privados do meio familiar normal ou outras situações de risco, e de Lares para Deficientes;
- Criação, gestão e manutenção de Lares e Centros de Dia para Idosos e de outras formas de apoio;
- Prestação de apoio a familiares, nomeadamente no encaminhamento e orientação;
- Criação, gestão e manutenção de Colónias de Férias para Famílias, Idosos, Jovens e Crianças;
- Promover ações de cooperação e de troca de experiências com Instituições congéneres, Nacionais e Internacionais.



## 1. Local de Estágio

No âmbito do 3º ano do Curso de Desporto do ano letivo 2012/2013, o estágio curricular ocorreu durante todo o ano letivo nas instalações da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, no programa IPGym e na Fundação Augusto César Ferreira Gil na Guarda durante algumas semanas.

Este programa, IPGym, tem como fim incentivar a prática de atividade física pelos alunos, professores e funcionários do IPG, assim como externos.

Para garantir uma boa organização e gestão diárias do IPGym, foi implementada uma equipa constituída por 6 estagiários, que tiveram um papel fundamental no bom funcionamento da sala de musculação e aulas de grupo: Delphine Rodrigues e André Ribeiro, responsáveis pelas aulas de grupo e de adaptação ao meio aquático, Filipe Bernardo, Luís Antunes e Vera Real, responsáveis pela sala de musculação, e André Barra, responsável pela gestão no Laboratório de Desporto. A docente coordenadora dos estagiários, Professora Natalina Roque Casanova e a coorientadora Professora Bernardete Jorge, também colaboraram nas atividades organizadas e realizadas no âmbito desportivo.

O IPGym é um projeto elaborado pelo Laboratório de Desporto e Promoção da Atividade Física (LDPAF), e apresenta uma sala de musculação e uma sala de *fitness*.

O LDPAF, apresenta equipamentos próprios e em boas condições para a realização de avaliações físicas dos que frequentam o ginásio de musculação e as aulas de grupo, assim como é o local onde se processa tudo o que se relaciona com a gestão e organização de atividades desportivas realizadas pelo IPGym.

A sala de musculação é constituída por diversos aparelhos completamente adequados para uma boa prática de atividade física, que dá a oportunidade aos utentes de trabalhar todo o corpo e assim cumprirem os seus objetivos.

Na sala de *fitness* decorreram as aulas de grupo, que permitiram a prática de diversas modalidades de academia: *step*, *aeróbica*, *total pump*, *localizada* e *zumba*.

Relativamente ao horário de funcionamento, tanto as aulas de grupo como a sala de musculação estavam abertas ao público diariamente. A parte do *fitness* desde as 18:15h até às 19:45h e a sala de musculação desde as 9:00h até às 20:00h, sempre com um estagiário presente para acompanhar os utentes.

Para além disto, os utentes têm direito a duas casas de banho/balneários e cacifos para guardarem os seus pertences.

As aulas de adaptação ao meio aquático, foram realizadas nas piscinas do IPG, às Quintas-Feiras desde as 10:00h às 11:00h. As piscinas continham todo o material necessários para o sucesso das aulas.

Na Fundação Augusto Gil, foi solicitada a presença de estagiários, Delphine Rodrigues e Vera Real, para o planeamento e realização de aulas para o desenvolvimento motor de crianças com idades compreendidas entre os 2 e os 5 anos.

Esta instituição apresentava uma sala espaçosa com vários tipos de materiais para a realização das atividades infantis propostas pelas estagiárias. As aulas decorriam às sextas-feiras, desde as 10:00h às 10:30h, aula dos 2 anos, das 14:30h às 15:00h, aula dos 4 anos, das 15:00h às 15:30h, aula dos 3 anos e das 15:00h às 16:00h a aula dos 5 anos.



## 2. População Alvo

Durante todo o estágio lidámos com diversos tipos de população, desde crianças a idosos.

O estágio foi constituído por atividades tanto para crianças como para adultos, com um objetivo recreativo, de aprendizagem de modalidades e a melhoria da condição física. Especificando a caracterização da nossa população, a sala de musculação e as aulas de grupo foram frequentadas por alguns docentes do Instituto Politécnico da Guarda, bem como sua comunidade externa. De qualquer forma, todas as atividades desportivas realizadas, bem como as suas instalações podiam ser frequentadas e utilizadas por qualquer faixa etária e sexo.

A adaptação ao meio aquático e as atividades realizadas na Fundação Augusto Gil, foram as únicas atividades inseridas no estágio, a obter uma população específica, pois apenas as crianças com idades entre os 2 e 5 anos é que constituíram o grupo alvo às nossas atividades. Também o treino de força para idosos, era direcionado a uma população especial, os idosos.

Os estagiários, desenvolveram as suas aulas/atividades tendo em consideração todos os critérios de condição física, idade, sexo, objetivos e saúde dos utentes.

### 3.1. Aulas de Grupo

A população mais regular e fiel à prática das aulas de grupo foi o sexo feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 60 anos.



As modalidades com maior número de presenças foram o step e o zumba, durante todo o ano com uma média de 10 a 15 alunas.

Estes dois tipos de aula eram realizados às segundas-feiras (Zumba), às terças-feiras (Step) e às quintas-Feiras (ambas).

**Ilustração 10 - Sala de Fitness IPG**

(Fonte própria)

### 3.2. Musculação

No ginásio de musculação, neste ano letivo, os utentes maioritários foram do sexo masculino, no entanto o sexo feminino também marcou a sua presença, embora em menor número.

Os alunos do IPG foram os que mais frequentaram a sala de musculação, seguindo-se a comunidade externa, os docentes e por último os funcionários.

A segunda-Feira foi o dia da semana que mais teve afluência e sexta-Feira o que teve menos.



**Ilustração 12 - Sala de Musculação do IPG**

(Fonte própria)



**Ilustração 11 - Sala de Musculação do IPG**

(Fonte própria)

### 3.3. Adaptação ao Meio Aquático

A piscina do IPG apresenta um tanque de aprendizagem, que está ao dispor de toda a comunidade escolar com horas de utilização livre e com horário específico para aulas de adaptação ao meio aquático, dadas a uma turma de 13 alunos com idades entre os 2 e os 5 anos, e para aulas que estejam incluídas em alguma unidade curricular.

É constituído por 2 balneários para utentes e um para monitores, uma sala de observação e vários materiais extremamente essenciais para o decorrer das aulas lá realizadas.



**Ilustração 13 - Piscina IPG**

(Fonte Própria)

### 3.4. Fundação Augusto César Ferreira Gil

A Fundação Augusto Gil, na Guarda, é um dos melhores exemplos de como a solidariedade social pode ser exercida, para apoiar crianças dos 4 meses ao 1.º ciclo, deficientes e pessoas idosas e desenvolver iniciativas inovadoras.

Esta instituição apresenta um conjunto de edifícios vistoso, unidos entre si, com espaço livre em redor e com boas zonas bem iluminadas (com luz natural e luz artificial) capaz de acolher dezenas de crianças (a partir dos 4 meses), deficientes (pessoas diferentes, que têm necessidades diferentes e que aqui são ajudadas a descobrir e a aperfeiçoar as capacidades que têm) e idosos.

## **2. Calendarização do Estágio**

O estágio iniciou-se no dia 15 de Outubro de 2012, e terminou no dia 25 de Junho de 2013, tendo uma duração de 2 semestres (8 meses).

Decorreu principalmente às Terças-Feiras, Quartas-Feiras, Quintas-Feiras e Sextas-Feiras, no entanto se fosse necessária a colaboração dos estagiários nos restantes dias para alguma atividade, eles marcavam presença.

## **3. Objetivos do Estágio**

O Estágio é um período de aprendizagem que se constitui por atividades planeadas pelos professores supervisores de estágio. Neste período o estagiário em formação, vivencia o dia-a-dia de ambientes educativos e adquire novas competências através da apreensão de conhecimentos práticos, visto que interagem com diversas experiências em áreas e modalidades distintas ligadas ao Desporto.

Os estagiários tiveram como principal função pôr em prática os conhecimentos já adquiridos, utilizando as instalações e o equipamento desportivos próprios e necessários para um bom desempenho na execução das aulas.

Os objetivos subdividem-se em gerais e específicos.

### **Objetivos Gerais**

- Promover o gosto e o hábito pela prática da Atividade Física;
- Lecionar modalidades de grupo e adequá-las às diferentes populações;
- Aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos de licenciatura;
- Participar e organizar atividades propostas pela orientadora de estágio;
- Apoiar os docentes

Objetivos Específicos

- Obter conhecimentos relativamente à organização e gestão no funcionamento de um ginásio de academia;
- Elaborar planos de aula;
- Adquirir experiência na instrução de aulas de grupo em diferentes modalidades de atividade física;
- Saber planificar uma boa sequência de exercícios para os grupos musculares que se pretendem trabalhar numa aula de grupo;
- Saber corrigir e explicar movimentos, posturas e exercícios nas aulas de grupo.

**4. Horário do Estágio**

No primeiro e segundo semestres, os horários foram ligeiramente diferentes. As aulas de grupo mantiveram-se as mesmas e com os mesmos horários nos dois semestres. No entanto, no segundo semestre o horário de estágio foi complementado por mais duas atividades: lecionação de aulas de desenvolvimento motor à sexta-feira de manhã no mês de março e abril e um acompanhamento de idosos em treinos de força no âmbito de uma tese de mestrado de uma aluna do IPG, realizado no ginásio de musculação durante o mês de maio e junho.

Tabela 1 - Horário de Estágio 1º Semestre

Horas /Dias	Segunda- Feira	Terça -Feira	Quarta- Feira	Quinta- Feira	Sexta -Feira
10:00 – 11:00				Adaptação ao Meio Aquático	
18:15 – 19:00			Aeróbica		
19:00 – 19:45		Step	Ginástica Localizada		

Tabela 2 - Horário de Estágio 2º Semestre

Horas /Dias	Segunda-Feira	Terça -Feira	Quarta- Feira	Quinta- Feira	Sexta - Feira
10:00 – 11:00				Adaptação ao Meio Aquático	Desenvolvimento Motor para crianças (Março – Abril) Acompanhamento aos idosos no treino de força (Maio- Junho)
18:15 – 19:00			Aeróbica		
19:00 – 19:45		Step	Ginástica Localizada		

## **Parte 2**

### **Revisão Bibliográfica**

Para um bom desenvolvimento da prática da atividade física, é necessária uma boa aptidão física, pois ajuda a obter um melhor rendimento em qualquer faixa etária.

A aptidão física apresenta componentes que variam de indivíduo para indivíduo e que podem ser melhorados com a prática de modalidades desportivas. As modalidades de academia e musculação ajudam na melhora da aptidão física em qualquer idade.

A adaptação ao meio aquático melhora a aptidão física principalmente nas crianças.

Segue-se então a definição de aptidão física e as suas componentes.

## 1. Aptidão Física

Segundo Guedes (1996, *citado por* Araújo, 2000), aptidão física é um estado dinâmico de energia e vitalidade, que segundo as componentes de Mota (2009), referidas na tabela abaixo, permitem a cada um não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas também, evitar o aparecimento das funções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver.

Tabela 3 - Aptidão Física (Mota,2009)





## **2. Atividade Física**

A atividade física, define-se como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em dispêndio energético. Qualquer atividade de lazer, ocupacional e doméstica poderá ser incluída nesta definição.

A atividade física apresenta benefícios independentemente da faixa etária, tanto psicológicos como físicos (Lança, 2009).

### **Benefícios da Atividade Física**

A nossa sociedade gera diariamente com situações de stresse e pressões, e os benefícios da prática da atividade física são cada vez mais importantes e reconhecidos como maneira de combater as dificuldades que se criam e as já existentes. A atividade física transmite uma sensação de bem-estar e ajuda o indivíduo a conviver e/ou ultrapassar o stresse, atuando nos planos físico (melhora da aptidão e condição físicas), mental (diminuição do stresse e tensão diária) e social (interação com os outros) equilibrando perfeitamente estes três fatores (Lança, 2009).

Relacionar a aptidão física com a atividade física foi uma das mais recentes inovações (Mota, 2009 *citado por* Lança, 2009). A aptidão física adquire-se e mantém-se apenas com a prática de atividade física, incluindo modalidades como, a marcha, natação, corrida, andar de bicicleta entre outros, juntando o interesse de manter um bom estado de saúde e aumentar o número de praticantes de atividades desportivas que apenas se verifica com a prática regular da atividade física (Lança, 2009).

Os benefícios da atividade física regular são visíveis em todas as idades, nas crianças porque se incentiva o hábito da prática desportiva e de um estilo de vida saudável, e nos idosos porque existe a necessidade de manter o corpo ativo (Lança, 2009).

Em geral, as atividades físicas e desportivas têm um papel importante na saúde pública, funcionando em todas as partes do corpo humano.

### 3. Atividade Física e a Criança

Apesar da importância da atividade física ser reconhecida em todas as fases da vida, na fase da infância toma um papel imprescindível, visto que é inculcido nas crianças o hábito de prática desportiva e de um estilo de vida ativo.

As crianças são naturalmente ativas e querem movimentar-se através do mais simples ao mais complicado jogo, amadurecendo o sistema nervoso, muscular, sensorial e atuando beneficemente a nível social.

Os programas de atividade física para as crianças facilitam a prática do jogo (Lança, 2009).

Neto & Pereira (1994, *citados por* Lança, 2009), afirmam que as crianças, a nível de jogo, só o exploram se forem apresentadas as condições necessárias: segurança, possibilidade de aumentar o número de experiências e a perceção exata dos objetivos.

O jogo possibilita a relação da criança com a responsabilidade e liberdade, permitindo também desenvolver a criatividade, a expressão e a comunicação.

Este tipo de atividades tem um papel fundamental no desenvolvimento e aprendizagem das capacidades motoras e físicas.

No entanto, o meio em que a criança está envolvida, é determinante na sua formação como ser humano. O espaço lúdico e o ato de brincar são extremamente importantes (Mota & Rodrigues, 1999 *citados por* Lança, 2009).

O desporto de recreação, tendo aspeto lúdico e desportivo, tem uma função social fundamental, pois ensina a respeitar regras, atende às necessidades das crianças (Tabela 4) e ajuda no desenvolvimento dos seguintes campos (Lança, 2009):

- Físico e motor – coordenação de movimentos e posição corporal;
- Intelectual e cognitivo – elaboração de estratégias de atuação e antecipação;
- Afetivo – assimilação de situações vividas e aprendizagem através do esforço pessoal;
- Social – aprendizagem das regras e participação em grupo.

Segundo Neto (1979, *citado por* Lança,2009), a articulação das necessidades das crianças resume-se no seguinte quadro:

Tabela 4- Necessidades das Crianças (Lança, 2009)

Necessidades da Criança	Espaços a utilizar	Materiais e Equipamentos	Atividades possíveis
<b>Movimento</b>	Espaços livres (zonas descobertas, etc)	Equipamentos fixos (barra, escadas, espaldares, etc)	Atividades de exploração (andar, correr, saltar, etc)
<b>Espaço</b>	Espaços polivalentes descobertos (piscinas, escolas, etc)	Equipamentos semimóveis (caixas, aparelhos transportáveis)	Atividades culturais (estudos, experiências)
<b>Afetividade</b>	Espaços imprevistos (átrios, lugares de encontro)	Materiais acessórios (arcos, bolas, cordas, etc)	Atividades lúdicas (jogos sensoriais, motores, tradicionais, etc)
<b>Contato com a natureza</b>	Espaços Organizados (parques infantis, jardins, etc)	Materiais rudimentares (areia, água, ferramentas)	Atividades desportivas (jogos individuais ou coletivos organizados)
<b>Materiais diversificados</b>			Atividades expressivas (gráfica, musical, plástica, dramática)
<b>Acesso ao jogo</b>			Atividades de construção (trabalhos manuais)
<b>Exploração do jogo</b>			
<b>Ser livre, experimentar</b>			
<b>Convivência em grupo</b>			

### **3.1 Adaptação ao meio Aquático**

Segundo Carvalho (1994, *citado por* Gomes N.,2011), a adaptação ao meio aquático é a 1ª fase de formação de um nadador, mas também uma fase de aprendizagem. Permite a aquisição de habilidades, que posteriormente permitirão alcançar vários níveis de prestação.

Aa adaptação ao meio aquático visa desenvolver vários objetivos, não sendo como objetivo principal nestas idades preparar a criança para um maior grau de complexidade, como a natação. No entanto, criança vai descobrindo um novo meio, tendo como benefícios, a melhora o seu modo de interagir com a água, a melhora do seu estado psíquico e físico (Moreno J. et al., 2010):

#### **Objetivos da Adaptação ao meio aquático**

- Desenvolver o seu repertório motor;
- Fortalecer o tónus muscular;
- Melhorar o equilíbrio;
- Melhorar a postura;
- Adaptar a respiração ao meio aquático;
- Ajudar na tomada de decisão;
- Aumentar a autoestima;
- Adquirir autonomia;
- Aumentar a autoconfiança;
- Melhorar a capacidade de relacionar-se socialmente;
- Desenvolver a motricidade aquática.

#### 4. Atividade Física e o Idoso

Fernandes (2008, *citado por* Neto L., 2009), diz que o *envelhecimento* é um processo gradual e inexorável, que ocorre ao longo da vida. Caracterizado pela redução da capacidade anatomo-funcional, o que diminui a eficiência de todos os sistemas do organismo, gerando modificações de caráter psicológico ao longo do tempo.

Segundo Geis (2003), grande parte das atividades direcionadas para o idoso deverão ter por objetivo melhorar a sua agilidade, além de o fazer sentir bem, valorizar e conhecer o seu próprio corpo.

Deve dar-se ao organismo o que ele necessita para se manter, uma dieta equilibrada e a prática de atividade física adequada.

O organismo envelhece, e vai perdendo progressivamente as suas faculdades: a memória, a orientação e concentração, e pode vir a ganhar problemas físicos (ex: artrose, perda de força muscular), problemas cardio-circulatórios ou respiratórios. A atividade física age positivamente, seja como prevenção ou manutenção. Então cada pessoa deve praticar o tipo de atividade física que mais lhe convém e que se adapte melhor às suas necessidades, trabalhando conforme a intensidade e ritmo que lhe forem mais cómodos.

É importante que cada um conheça o seu corpo, suas possibilidades de movimento, sua capacidade de realizar um exercício de forma correta sem chegar ao esgotamento físico ou psíquico, que controle as suas necessidades e esteja consciente do tipo de atividade que lhe é mais conveniente. Um idoso que se tenha inscrito em programas de atividade física com a finalidade de melhorar uma série de alterações físicas, não realizará a mesma atividade que uma pessoa em que o seu objetivo seja manter uma vida social ou fazer parte de um grupo para fazer amigos.

Um dos problemas dos idosos é a solidão.

Segundo Cagigal (1981, *citado por* Geis, 2003) uma pessoa que realiza atividade física em grupo e se sinta integrada no mesmo, dificilmente se sentirá só.

No momento em que uma pessoa envelhece e começa a fazer parte do grupo de idosos, desvincula-se do nexo de união social que tinha até então. A atividade física dá-nos a possibilidade de criar tal vínculo, pois é um meio de relacionamento e de identificação com pessoas que apresentam as mesmas características.

Falando das características psíquicas, referimo-nos a todos aqueles aspetos relacionados com o desenvolvimento da mente: a atenção, adaptação, memória e perceção.

As alterações típicas da velhice e a maneira como podemos lidar com elas aplicando uma atividade física adequada, trata-se de elaborar um programa de atividades físicas para idosos, que sirva para prevenção e manutenção das capacidades intelectuais (Geis, 2003).

São exercícios e jogos que obrigam o participante a estar atento, a memorizar uma série de movimentos, a aprender algumas regras de jogos (ex. passos de dança), a criar movimentos novos, tendo em conta a prevenção e manutenção das características psicológicas. O objetivo é que na realização das atividades, o idoso experimente, analise e decida o movimento e encontre soluções motoras às propostas do exercício (Geis, 2003).

Para Geis (2003), deve-se trabalhar a memória com atividades de imitação, apresentadas de forma lúdica e em curtas series de movimento. Nos idosos, o objetivo não é o de desenvolver a inteligência, mas sim de prevenir e manter as capacidades intelectuais vitais e de tentar diminuir a velocidade do processo de envelhecimento neurológico. O tipo de trabalho a ser desenvolvido não se baseará apenas na imitação nem tampouco na livre realização, mas sim terá o objetivo do idoso se envolver na atividade física e intelectualmente.

O mesmo autor, refere que há vários aspetos que incidem numa melhora de qualidade de vida, por meio de uma prática desportiva ou atividades físicas contínuas. Embora, no nível fisiológico e biológico, esteja comprovado que há uma melhora nos órgãos internos e nas capacidades físicas (força, resistência, velocidade) a prática desportiva influencia também em diversos aspetos como ocupação do tempo livre, entre outros já referidos acima. Essas, são as razões que motivam os idosos a realizar a atividade física e se for uma atividade bem planeada e prescrita ajudará na comunicação com os outros, e à aceitação de si mesmo e do próximo.

#### 4.1 Prescrição de Atividade Física para idosos

Para a elaborar uma programação de atividades físicas para idosos, devem fazer-se planeamentos básicos: controle de variáveis e estabelecimento de critérios (Geis, 2003).

**Tabela 5 - Estabelecimento de critérios**

<b>Estabelecimento de Critérios</b>		
<b>Objetivos</b>		<b>Conteúdos (Exercícios)</b>
<b>Gerais</b>	<b>Específicos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir que a atividade física faça parte da vida do idosos</li> <li>• Melhorar a qualidade de vida do idoso;</li> <li>• Conseguir um envelhecimento saudável;</li> <li>• Realizar uma atividade física adequada;</li> <li>• Desenvolver uma atividade física motivadora, gratificante, útil e recreativa;</li> <li>• Informar os idosos dos benefícios da atividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenção</li> <li>• Manutenção</li> <li>• Reabilitação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simples e fácil compreensão;</li> <li>• Direcionados à qualidade e não à quantidade;</li> <li>• Motivadores e atraentes;</li> <li>• Relação e comunicação;</li> <li>• Variados</li> </ul>

<b>Controle de Variáveis</b>		
<b>Duração do programa</b>	<b>Conhecimento do grupo</b>	<b>Material</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de aulas adequado à população.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heterogéneo</li> <li>• Homogéneo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolas</li> <li>• Bastões;</li> <li>• Cordas, fitas, elásticos;</li> <li>• Bola gigante;</li> <li>• Balões gigantes;</li> <li>• Cesta de basquete;</li> <li>• Rodas;</li> <li>• Garrafas de plástico;</li> <li>• Cones;</li> <li>• Balões;</li> <li>• Lenços;</li> <li>• Colchões</li> </ul>

“O idoso deve ter atitudes positivas na vida, e a primeira dessas atitudes básicas é ser ele mesmo, aprender a viver consigo mesmo, a conhecer-se da forma como é, com as suas dimensões reais, espaciais, temporais, corporais, espirituais.”

(Cagigal, 1981, p.194 *citado por* Geis, 2003)



### 4.3 O treino de Força no Idoso

A redução da massa e da força muscular que ocorrem com o envelhecimento são dos aspetos que mais prejudicam os idosos nas atividades da vida diária, o que os ajuda a perder a sua independência funcional (Adams K. et al., 1999 *citado por* Soares, 2004).

A atrofia muscular, especialmente dos membros inferiores, tem sido associada ao maior risco de quedas (Lord SR et al., 1995 *citado por* Soares, 2004), à diminuição da densidade mineral óssea (DMO) e à maior probabilidade de fraturas (Hedberg M et al., 1984 *citado por* Soares, 2004), bem como, a outras alterações fisiológicas adversas, como a intolerância à glicose (Miller JP et al., 1994 *citado por* Soares, 2004) e alterações no metabolismo energético e na capacidade aeróbia (Fleg JC et al., 1998 *citado por* Soares, 2004). Os músculos extensores e flexores do joelho desempenham um papel importante na estabilidade corporal e na locomoção. Os estímulos adequados de treino em idosos, independentemente do sexo, retardam a diminuição da força e da massa muscular normalmente associada ao envelhecimento (Izquierdo M et al., 1998 *citado por* Soares, 2004). Assim, programas de atividade física com intensidade suficiente para aumentar a força e o equilíbrio devem ser realizados como forma de prevenção de quedas e lesões.

O treino de força, nos idosos tem adaptações mais neurais do que morfológicos, como o ganho de força máxima, potência e coordenação.

Segundo Aagaard et al (2007, *citado por* Neto L., 2008), o treino de força preserva a massa muscular e a funcionalidade do músculo.

Hakkinen et al (1998, *citado por* Neto L., 2008), diz que um treino de força combinado com exercícios explosivos para a ativação neural, aumenta a força máxima e a força explosiva, assim como também diminui a ativação dos antagonistas na contração voluntária. Vários estudos demonstram também que o treino de força é eficiente no combate à perda da densidade óssea, diminuindo a rapidez dessa perda, mantendo ou até aumentando os níveis da densidade mineral, prevenindo o aparecimento de doenças osteoarticulares (Neto L., 2008).

Para Thomas et al (2002, *citado por* Neto L., 2008), existe uma redução na dor dos joelhos, através de exercícios realizados com uma intensidade progressiva com o fim de aumentarem a força muscular nos joelhos.

O treino da força é também extremamente importante para evitar os riscos de queda dos idosos, melhorando o equilíbrio (Hess e Woollacott *citado por* Neto L., 2008).

Para que um plano de treino de força deste tipo seja eficaz em todos os aspetos já referidos, tem de haver uma prescrição de treino rigorosa visto que os idosos são uma população frágil e que exige um cuidado especial na realização dos exercícios.

#### 4.4 Prescrição do treino de força para idosos

Um programa de treino de força para o idoso tem como objetivo, atrasar as modificações provenientes do envelhecimento. Portanto, o programa deve estar relacionado com os seguintes aspetos: melhora da flexibilidade, força, coordenação e velocidade; aumentar a resistência para reduzir as restrições que existem na realização de atividades quotidianas; manter a gordura corporal nas proporções adequadas (Matsudo, 1992 *citado por* Neto L. 2008).

A American College of Sports Medicine Position Stand (ACSM) (*citado por* Neto L., 2008), refere que a intensidade deve progredir ao longo do treino, tendo em conta a resposta e as condições de cada idoso.

Segundo Fleck e Kraemer (2006, *citados por* Neto L., 2008), os idosos toleram o exercício de força de alta intensidade (80% de 1Repetição Máxima – 1RM), o que origina adaptações positivas, mas mesmo assim é necessário ter cuidado na aplicação da intensidade para não se desenvolver a síndrome de sobre treino nos idosos.

Os mesmos autores realçam que no momento da realização de um programa de treino para idosos devem-se ter em conta alguns fatores, como, pré-testes e avaliação, objetivos individuais, planeamento do programa e o desenvolvimento de métodos de avaliação e reavaliação contínua dos objetivos e métodos de treino.

As componentes de um treino são as seguintes (ACSM *citado por* Neto L., 2008):

- Escolha do exercício: 4 a 6 exercícios para os grandes grupos musculares e 3 a 5 exercícios para os pequenos grupos musculares;
- Ordem dos exercícios: aquecimento, exercícios para grandes grupos musculares e quando todo o corpo é trabalhado, os exercícios alternam-se entre os membros superiores e inferiores;

- Repouso entre séries: 1 a 2 minutos de repouso;
- Número de séries: é recomendada uma série por exercício e 8 a 10 exercícios. Depois de notada uma progressão, o número de séries pode aumentar até 3 séries por exercício;
- Intensidade: 50 a 85% de 1 RM para 8 a 12 repetições;
- Número de repetições: 10 a 15 repetições.

## 5. Desportos de Academia

### 5.1 Step

O step surgiu no início da década de 90.

É uma atividade que consiste em subir e descer de uma plataforma ajustável, possibilitando a variação da altura de 10 até 30 cm, permitindo assim que participem na mesma aula pessoas de todos os níveis de condição física, sem esquecer que se devem respeitar os seus aspetos orientadores (postura, subida e descida), para evitar quedas e lesões.

No que se refere à velocidade da música e à altura do step, os autores variam de opinião.

Jucá (1993, *citado por* Vianna et al., 2006), diz que o gasto energético nesta modalidade depende de dois fatores: velocidade da música e altura do step.

Pahmeier (1998, *citado por* Vianna et al., 2006) recomenda um ritmo musical para uma sessão de step entre 118 e 130 bpm, no máximo. Um ritmo musical superior a 130 bpm leva à perda do controle dos movimentos, e aumenta o risco de lesões.

Para alunos iniciantes, deve utilizar-se música de 120 bpm e para alunos intermédios e avançados deve-se utilizar música de 128 a 130 bpm (Temiño, 1996 *citado por* Vianna et al., 2006).

A Associação Americana de Aeróbica e Fitness – AFAA, (1997, *citado por* Vianna et al., 2006) diz que o step deve ser realizado de 118 a 128 bpm com uma altura entre 15,24 e 20,32 cm.

O step é uma atividade de alta intensidade e alto impacto, que apresenta vários benefícios, como, trabalhar os músculos dos membros inferiores, e muitas vezes também dos superiores, melhorar a capacidade aeróbia, entre outros referidos abaixo. (Conti et al., 1999 *citado por* Vianna et al., 2006).

### **Benefícios da prática de step**

O step é uma modalidade de fitness aeróbia, com o objetivo principal de melhorar os níveis de saúde, alcançado devido a um desenvolvimento da aptidão cardio-respiratória, principalmente (Rodrigues A. et al., 1999).

- Trabalha todos os grupos musculares dos membros inferiores, mais especificamente os glúteos, os posteriores e anteriores da coxa e os das pernas.
- Num nível mais avançado, membros superiores devem ser também solicitados.
- Cada indivíduo pode ter um treino individualizado, que é diretamente relacionado com a plataforma.

#### Ao nível das capacidades coordenativas

- Aumento da coordenação e agilidade;
- Melhoria do ritmo;
- Melhoria da orientação espacial;
- Aumento do equilíbrio;
- Melhoria da memória motora;
- Aprendizagem de novas habilidades motoras.

Ao nível psicológico e social

- Melhoria da silhueta e estética corporal (o que aumenta o conceito de autoestima);
- Combate do excesso de peso e da obesidade;
- Aquisição de estilos de vida saudáveis;
- Melhoria da convivência em grupo;
- Promoção de divertimento;
- Melhoria do humor, autoestima e autoconceito;
- Diminuição do stresse e ansiedade;
- Melhoria da concentração, memória e cognição nos trabalhos mentais diários;
- Sensação de conforto e bem-estar (pela libertação de endorfinas).

**Aspetos orientadores no step**

- Postura - cabeça erguida, ombros para baixo e para trás, abdominais e glúteos ligeiramente contraídos. Evitar a hiperextensão dos joelhos e das costas;
- Subida - o pé deve ser completamente apoiado quando sobe para o step, devendo ter-se particular atenção na colocação do calcanhar em cima da plataforma;
- Descida - manter-se perto da plataforma quando se desce (não mais do que o comprimento do pé, de distância) assentando o calcanhar no chão antes de iniciar o passo seguinte.

## 5.2 Aeróbica

A ginástica aeróbica consiste numa combinação de exercícios aeróbios e passos de dança, organizados em pequenas coreografias e ao som de música, proporcionando um bem-estar físico e psicológico aos participantes. As sessões de uma aula eram divididas em três partes: aquecimento, parte principal e retorno à calma (Mattos, 2009 *citado por* Cristófaró F., 2011).

Os padrões de movimentos aeróbicos são a combinação simultânea dos sete passos básicos aeróbicos, com movimentos de braços, executados de acordo com a música para criar sequências dinâmicas, rítmicas e contínuas de movimentos de alto e baixo impacto. Os principais passos básicos são: a marcha, a elevação dos joelhos, chuto alto, a tesoura, e o afundo. Todos esses padrões de braços e pernas devem ser fortes e com forma bem definida para que interfira positivamente com as capacidades coordenativas. (Fig, 2011 *citado por* Cristófaró F., 2011). Portanto, segundo estes autores, a aeróbica apresenta diversos benefícios, ao nível das capacidades coordenativas e ao nível psicológico e social.

### Ao nível das capacidades coordenativas

- Aumento da coordenação e agilidade;
- Melhoria do ritmo;
- Melhoria da orientação espacial;
- Aumento do equilíbrio;
- Melhoria da memória motora;
- Aprendizagem de novas habilidades motoras.

Ao nível psicológico e social

- Melhoria da silhueta e estética corporal;
- Combate do excesso de peso e da obesidade;
- Melhoria da convivência em grupo;
- Promoção de divertimento;
- Melhoria do humor, autoestima e autoconceito;
- Diminuição do stresse e ansiedade;
- Melhoria da concentração, memória e cognição nos trabalhos mentais diários;
- Sensação de conforto e bem- estar (pela libertação de endorfinas).

### 5.3 Ginástica Localizada

Nos métodos de condicionamento neuromuscular utilizados, está inserida a ginástica localizada.

Esta modalidade teve origem no Rio de Janeiro em 1930, segundo Vianna & Novaes (2003, *citado por* Novaes J.S et al., 2003).

Uma aula de ginástica localizada tem vários benefícios, visando o desenvolvimento do sistema cardiopulmonar, da performance muscular localizada dos principais grupos musculares e das principais capacidades e habilidades físicas, como a força, resistência muscular, resistência anaeróbia e aeróbia, flexibilidade, coordenação, equilíbrio.

As vantagens de uma aula de ginástica localizada passam pela melhora da estética corporal, do aumento da tonicidade muscular, da melhora da aptidão física e qualidade de vida (TOS Novaes et al., 2002 *citado por* Novaes J.S et al., 2003).

## **Parte 3**

### **Descrição das Atividades Desenvolvidas**



## 1. Atividades Contínuas

Este tipo de atividades teve como objetivo, o estagiário ter a responsabilidade de cumprir funções específicas, estipuladas por um horário oficial para o efeito.

O estagiário teve oportunidade de adquirir conhecimentos e demonstrar os já adquiridos anteriormente, assim como ganhar e aperfeiçoar em termos práticos a sua experiência em diversas áreas: aulas de step, aeróbica e ginástica localizada dentro dos desportos de academia, e aulas de adaptação ao meio aquático. Então, como atividades contínuas temos as modalidades de academia, e as aulas de adaptação ao meio aquático que se incluem no programa IPGym.

### 1.1 Step

Dentro desta modalidade, foram dadas aproximadamente 32 aulas pela estagiária, uma vez por semana, às terças-Feiras das 19:00 às 19:45 horas.

O material utilizado foi as plataformas, que são ajustáveis à altura que o aluno pretende (1º, 2º ou 3º nível).

Cada aula era dividida por três fases: o aquecimento (fase inicial) com a duração de 5 a 10 minutos, a parte principal (fase principal) com uma duração de 30 a 35 minutos e o relaxamento (fase do retorno à calma) com uma duração de 5 minutos.

No fim de cada aula, antes do retorno à calma, os estagiários (Delphine Rodrigues e André Ribeiro) dançavam com as participantes músicas coreografadas por eles próprios de ritmo brasileiro, para evitar a monotonia das aulas.



Ilustração 14 - Aula de Step no IPG

(Fonte: André Ribeiro)

As aulas de step maior parte das vezes eram também finalizadas com 4 ou 5 exercícios de ginástica localizada.

A planificação prévia e o treino das coreografias, eram uma mais-valia e indispensáveis para o sucesso da aula, evitando um engano e/ou um esquecimento de um passo

por parte do estagiário. À medida que o número de aulas foi aumentando, fora notada uma grande evolução por parte da estagiária em vários aspetos:

aumento da autoconfiança, aumento de experiência na área, diminuição de enganos e bloqueios mentais ao ensinar os passos e um maior gosto pela modalidade.

## 1.2 Aeróbica

Dentro desta modalidade, foram dadas aproximadamente 32 aulas pela estagiária, uma vez por semana, às quartas-Feiras das 18:15 às 19:00 horas.

Apesar de ser uma modalidade que não exige utilização de material específico, a estagiária optou num nível mais avançado, pelo uso de caneleiras com um peso de 1 ou 2 Quilos conforme a vontade das alunas.

Cada aula era dividida por três fases: o aquecimento (fase inicial) com a duração de 5 a 10 minutos, a parte principal (fase principal) com uma duração de 30 a 35 minutos e o relaxamento (fase do retorno à calma) com uma duração de 5 minutos.

No final de cada aula, antes do retorno à calma, a estagiária dançou com as participantes músicas coreografadas por ela de ritmos brasileiros ou outros, para evitar a monotonia das aulas.



**Ilustração 15 - Aula de Aeróbica no IPG**

A planificação prévia e o treino das coreografias, eram uma mais-valia e indispensáveis para o sucesso da aula, evitando um engano e/ou um esquecimento de um passo por parte da estagiária. À medida que o número de aulas foi aumentando, fora notada uma grande evolução por parte da estagiária em vários aspetos: aumento da autoconfiança, aumento de experiência na área, diminuição de enganos e bloqueios mentais ao ensinar os passos e um maior gosto pela modalidade.

(Fonte: André Ribeiro)

### 1.3 Ginástica Localizada

Nesta modalidade, foram dadas aproximadamente 32 aulas pela estagiária, uma vez por semana, às Quartas-Feiras das 19:00 às 19:45 horas.

A ginástica localizada é uma modalidade que exige a utilização de vários materiais, para solicitar zonas do corpo específicas, os grandes músculos musculares superiores e os grandes grupos musculares inferiores, principalmente. O material utilizado era diverso: colchões, caneleiras para os membros inferiores (1 ou 2 Quilos), halteres para os membros superiores (0,5; 1; 1,5; 2; 2,5; ou 3 quilos), plataformas de step, bolas de *fitbal*, barras (3 ou 5 quilos) e discos (1,5; 3; ou 5 Quilos) que tinham como conjunto outro tipo de barras, mais usadas nas aulas de *body pump*. Várias aulas realizadas foram mais específicas, de entre elas, o *fitbal*, a pedido das alunas.



**Ilustração 16 - Material de Ginástica Localizada IPG**

(Fonte Própria)



**Ilustração 17 - Material de Ginástica Localizada IPG**

(Fonte Própria)

Eram aulas com uma duração de 45 minutos, em que a fase do aquecimento não era necessário visto que era realizada uma aula de aeróbica antes, que devido ao seu ritmo ajudava na preparação do aquecimento dos grupos musculares solicitados na

aula de localizada e aumentava a temperatura corporal.

A parte principal era constituída por diversos tipos de exercícios, que trabalhavam só os membros superiores, só os inferiores ou ambos.

A planificação prévia e o treino de cada exercício antes de cada aula, eram uma mais-valia e indispensáveis para o sucesso da aula, evitando que a estagiária na realização dos exercícios não cometesse erros posturais e tivesse a capacidade de corrigir as alunas. À medida que o número de aulas foi aumentando, fora notada uma grande evolução por parte da estagiária em vários aspetos: aumento da autoconfiança, aumento de experiência na área, aumento da capacidade de correção postural e um ganho de maior gosto pela modalidade.

#### 1.4 Adaptação ao meio Aquático

Dentro desta modalidade, foram dadas aproximadamente 32 aulas pelos estagiários, Delphine Rodrigues, André Ribeiro e Vera Real uma vez por semana, às Quintas-Feiras das 10:00 às 11:00 horas.

Foi uma modalidade dedicada essencialmente a crianças, dos 2 aos 5 anos que exigiu utilização de material específico, em que o mais utilizado a pedido das crianças, e que de fato era o mais adequado para o nível de prestação em que elas se encontravam, foi: colchões, placas, bolas, chouriços e brinquedos aquáticos.

Cada aula era dividida por três fases: o aquecimento (fase inicial) com a duração de 10 minutos, a parte principal (fase principal) com uma duração de 30 minutos e o relaxamento (fase do retorno à calma) com uma duração de 5 minutos.

Nas primeiras aulas, os estagiários sentiram algumas dificuldades, pois o grupo era bastante heterogéneo e inicialmente foi dividido em dois subgrupos, em que num subgrupo os alunos já se sentiam seguros e adaptados ao meio



Ilustração 18 - Aula de Adaptação ao Meio Aquático

aquático sozinhos, enquanto noutro não realizavam os exercícios sem o acompanhamento dos estagiários. Estes fatores dificultaram na planificação das aulas, visto que os exercícios tinham de ser diferentes para cada grupo e por vezes isso não era bem visto pelas crianças.

Ao longo do ano, a evolução das crianças foi bastante notória e deixaram de existir os subgrupos, pois encontravam-se já todos mais ou menos ao mesmo nível, o que facilitou bastante os estagiários e quebrou a monotonia dos exercícios que eram muitas vezes repetidos para ajudar as crianças a evoluir, assim como também foi uma mais-valia para os estagiários adquirirem conhecimentos e experiências com mais um tipo de população que exige cuidados específicos.

## 2. Atividades Pontuais

Foram realizadas algumas atividades extra que apesar de não estarem diretamente relacionadas com o IPGym, ou seja, não pertencem ao plano de estágio, os estagiários estiveram envolvidos na organização:

- Realização de testes de condição física, aos alunos da Escola Básica de 2º e 3º ciclo de Santa Clara – Guarda:

Na escola básica de Santa Clara realizaram-se testes em várias turmas, para a recolha de dados, da condição física em que os alunos se encontravam. Os testes foram realizados segundo o protocolo dos testes do Fitness Gram.

Fui responsável por anotar os resultados dos alunos no teste dos abdominais e flexões de braços.

- Divulgação do curso de Desporto no programa Futurália em Lisboa:

Alguns alunos incluindo os estagiários do IPGym, apresentaram-se em Lisboa voluntariamente, para apresentar uma aula de Zumba e para divulgar o que de melhor possui o curso de Desporto no IPG.

Fui um dos elementos que dançou várias coreografias de Zumba. Visto que este programa continha uma seção de cada Curso de licenciatura de locais variados, fiz uma visita cada curso para enriquecer os meus conhecimentos em alguns aspetos.

- Acompanhamento dos idosos no âmbito de uma tese de mestrado de uma aluna do IPG:

No mês de Maio, às sextas-feiras no período da manhã, acompanhava alguns idosos na realização de um plano de treino previamente definido pela orientadora do estudo, com a função de corrigir algumas posturas e incentivar a população à prática de atividade física.

Cada idoso tinha um plano de treino com cerca de 10 exercícios aproximadamente, em que eu acompanhava cerca de um ou dois simultaneamente para garantir a realização de cada exercício adequadamente

tanto a nível de posturas como a nível do cumprimento de regras já estipuladas anteriormente na utilização de vários aparelhos. Foi uma das atividades que mais gostei de realizar, tanto pelos conhecimentos que adquiri, como pelo ambiente que os idosos com a sua alegria proporcionavam ao local de estágio.

➤ Participação no dia do voluntariado promovido pelo IPG:

A atividade foi realizada no dia 19 de Junho de 2013 com uma duração de uma hora, começando às 14horas e terminando às 15 horas. Consistiu em dar uma aula de zumba às crianças desfavorecidas que frequentam a instituição da Sagrada Família da Guarda que constituíam uma turma de aproximadamente 20 alunos.

As crianças aderiram à atividade com entusiasmo, alegria e empenho, conseguindo com que tanto eu como o meu colega estagiário André Ribeiro conseguíssemos atingir o nosso objetivo para essa tarde: animar as crianças, promover a atividade física e a modalidade de *Zumba* e sobretudo aperfeiçoar a nossa capacidade de lecionar uma aula.

➤ Dança de Natal dos alunos do 3º Ano de Desporto:

Nesta atividade participou toda a minha turma, do 3º Ano de Desporto.

Eu fui responsável pela construção das coreografias, uma de aeróbica, mais inclinada para a dança e outra de step. Participaram em média 30 alunos do 3º Ano. A coreografia foi apresentada no Largo da Sé da Guarda no período da tarde e no IPG na parte da manhã do dia 20 de Dezembro de 2012. Foi uma atividade realizada com sucesso, visto a grande aderência e empenho da turma, e tendo em conta que os objetivos foram conseguidos.

- Ida a Seia representar o curso de Desporto à Escola Superior de Turismo e Hotelaria:

Esta atividade, teve como objetivo promover o Curso de Desporto. Foi realizada uma dança de *Zumba* que inclui diversas coreografias lecionadas pela Professora Bernardete Jorge nos intervalos das aulas curriculares que os alunos de Seia da Escola Superior de Turismo e Hotelaria tinham, para poderem participar.

Eu e os meus colegas, estagiários do IPGym e não estagiários, participámos na atividade com o intuito de acompanhar a professora na dança e solicitar a participação dos alunos.

O nosso objetivo teve sucesso, pois participaram na atividade aproximadamente 35 alunos do IPG e da Escola Superior de Turismo e Hotelaria.



**Ilustração 19 - Flashmob dia dos Cursos**



**Ilustração 20 - Coreografia de Natal**

## **Parte 4**

## **Reflexões**



## **1. Reflexão Crítica**

No meu estágio realizado na Escola Superior de Educação e Desporto da Guarda, no programa IPGym, foi fundamental passar pelas experiências vividas com diversos tipos de população e diversos tipos de modalidades, pois adquiri imensos conhecimentos e tive oportunidade de por em prática os conteúdos académicos adquiridos ao longo dos três anos de Licenciatura em Desporto.

O acompanhamento da orientadora de estágio foi extremamente importante, visto que sempre demonstrou disposição e interesse em esclarecer possíveis dúvidas e em dar os seus feedbacks, quer positivos, quer negativos que contribuíram para a minha evolução tanto teórica (conhecimentos teóricos) como prática.

Referindo as principais dificuldades sentidas no início resume-se, a falta de autoconfiança da minha parte, ao dar as aulas de desportos de academia, o que me levava a bloquear mentalmente nos passos da coreografia. No entanto, em termos práticos, as dificuldades e falta de conhecimento eram mínimas, visto que o gosto por este tipo de atividade e o interesse em adquirir sempre mais conhecimentos, estiveram presentes desde o 2º Ano de licenciatura no âmbito da unidade curricular de Desportos de Academia.

### **1.1 Aspetos Positivos**

Todos os conhecimentos adquiridos nas diversas áreas, anteriormente já especificadas, são de extrema importância para além de serem uma vantagem na minha vida futura na área profissional de desporto.

As experiências vividas e todo o trabalho realizado ao longo do estágio, como a planificação de uma aula, a sua execução e correção de erros foram muito importantes para o meu desenvolvimento a nível pessoal, profissional e académico.

O estágio para além de profissional, tem também uma vertente social, pois os meus colegas estagiários também foram um fator muito positivo e gratificante, tendo em conta toda a entajuda, companheirismo, apoio, solidariedade e amizade que existiram neste processo entre nós, que ajudaram a ultrapassar mais facilmente e de forma mais confiante algumas dificuldades.

A orientadora de estágio foi outro elemento indispensável ao sucesso do meu estágio, pois a sua disponibilidade, boa capacidade de diálogo e apoio aquando

momentos menos agradáveis ou acontecimentos indesejados, foram essenciais para que o estágio decorresse no mínimo de forma satisfatória.

## 1.2 Aspetos a Melhorar

Neste período de estágio, visto que estive mais presente na parte de gestão do ginásio de musculação e aulas de grupo, tenho de realçar como aspeto a ser melhorado, a falta de organização nos pagamentos mensais dos utentes frequentadores do ginásio e das aulas de academia.

O excesso de utentes a praticar ao mesmo tempo no ginásio de musculação, deve ser outro fator a ter em conta, visto que pode prejudicar o desempenho dos próprios utentes devido à falta de espaço e de material para utilizar. Como sugestão, deveria ser estipulado um número máximo de utentes a praticar atividade física simultaneamente no ginásio.

A nível pessoal, apesar das minhas evoluções se terem sobressaído bastante ao longo do ano letivo, ainda tenho um longo caminho a percorrer para me tornar uma profissional mais competente, sábia e experiente.

Os aspetos que eu tenho mais a melhorar é o posicionamento da voz ao dar uma aula e aumentar a minha concentração ao lecionar uma coreografia para que sejam evitados falhas de memória e enganos.

Apesar destes aspetos terem de ser melhorados, a progressão vai-se verificando aos poucos e consoante a formação que vou ter ao longo da vida. No entanto, para este ano letivo, ainda que cometa vários erros, os meus objetivos específicos pessoais foram alcançados com sucesso.

## **Conclusão**

Este relatório tem como significado o fim da Licenciatura em Desporto na ESECD na Guarda.

Para além de ser um marco na minha vida, o estágio indica que chegou o fim de uma grande etapa em que o objetivo desta é formar bons profissionais de desporto.

Todo o estágio que decorreu durante o ano letivo foi uma experiência que de fato me será bastante útil na minha vida futura enquanto Técnica de Desporto.

Foram muitos os conhecimentos adquiridos e os erros corrigidos. Muitos desses conhecimentos e aprendizagens foram obtidos pela minha iniciativa, visto que a necessidade de responder aos desafios era constante e a vontade de saber mais e aumentar a minha competência e eficiência era cada vez mais, uma das minhas grandes prioridades no decorrer dos dias.

Foram cumpridos todos os objetivos propostos inicialmente, com sucesso e com escassos aspetos a melhorar, o que me leva a aproximar do mercado de trabalho em grande forma, tanto física, como académica.

A solidariedade e entajuda dos meus colegas, principalmente do André Ribeiro, que sempre me acompanhou em praticamente todos os bons e maus momentos do estágio, foi essencial para que aprendêssemos um com o outro e discutíssemos o que havia a melhorar e até mesmo mudar totalmente.

O meu estágio na área de Desporto interferiu positivamente na minha formação, pois tornou-me mais madura, experiente e profissional em diversos tipos de modalidade, em que aprendi a lidar e lidei com pessoas totalmente diferentes, desde crianças a idosos.

Posso afirmar que após este ano letivo, concluo a minha licenciatura mais sábia, mais autoconfiante das minhas capacidades e mais autónoma no que toca à área de Desporto.

## Bibliografia

Araújo, C. G. (2000). Aptidão Física, saúde, e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira Med Esporte* , 6.

Fundação Augusto César Ferreira Gil. (2009). Obtido de <http://www.fagil.org/>

geis, p. (2003). *A Terceira Idade e a Atividade Física*.

Gomes, N. (2011). *Curso de Natação Adaptada*. Centro Estudos Fitness.

Instituto Politécnico da Guarda. (s.d.). Obtido de <http://www.ipg.pt/index.htm>

Lança, R. (2009). *Animação Desportiva e Tempos Livres*. Alfragide: Texto Editores.

Moreno, J. A. (2010). *Guia de Educação aquática Infantil*. Espanha: INDE Publicaciones.

Neto, L. G. (2009). *os benefícios do treinamento de força no processo de envelhecimento: estudo de revisão de artigos científicos*. Porto Alegre.

Rodrigues, A. (1999). *Metodologia da Ginástica Aeróbica e Step*. Centro Estudos Fitness.

Soares, J. (2004). Força muscular m idosos- Efeito de um programa complementar de treino na força muscular em idosos de ambos os sexos. *Revista Brasileira de Ciências de Desporto* , 4, 58-65.

Vianna, V. (2006). *Gasto Energético da aula de "Step"* (Vol. 3). Estação Científica.

## **Anexos**

# Anexos 1

---

## **Plano de Estágio**

## Anexo 2

---

### **Horário de Funcionamento do IPGym**

Horário do IPGym – Aulas de Academia

<b>Meses</b>	<b>Setembro - Junho</b>
<b>Dias</b>	
<b>Segunda – Feira</b>	<b>Zumba / Total pump</b>
<b>Terça-Feira</b>	<b>Pilates / step</b>
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Aeróbica / Ginástica Localizada</b>
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Step / Zumba</b>
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Step</b>

Tabela 6- Horário do IPGym Aulas de Grupo



Horário do IPGym – Ginásio de Musculação

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9,00h/10,00h	Prática livre (1)	<b>Desporto</b>	Prática livre	<b>Desporto</b>	Prática orientada
10,00h/11,00h	Prática livre	<b>Desporto</b>	Prática livre	<b>Desporto</b>	Prática orientada
11,00h/12,00h	Prática livre	Prática orientada	<b>Desporto</b>	<b>Desporto</b>	Prática orientada
12,00h/13,00h	Prática livre	Prática orientada	<b>Desporto</b>	<b>Desporto</b>	Prática orientada
13,00h/14,00h					
14,00h/15,00h	<b>Desporto*</b>	Prática orientada	Prática orientada	Prática orientada	Prática orientada
15,00h/16,00h	<b>Desporto</b>	Prática orientada	Prática orientada	<b>Desporto</b>	Prática orientada
16,00h/17,00h	<b>Desporto</b>	Prática orientada	Prática orientada	<b>Desporto</b>	Prática orientada
17,00h/18,00h	Prática orientada (2)	Prática orientada	Prática orientada	Prática orientada	Prática orientada
18,00h/19,00h	Prática orientada	Prática orientada	Prática orientada	Prática orientada	Prática orientada
19,00h/20,00h	Prática orientada	Prática orientada	Prática orientada	Prática orientada	Prática orientada

- \*Os restantes clientes poderão frequentar ao mesmo tempo o ginásio
- 1 Prática sem monitor
- 2 Prática com monitor

Tabela 7 - Horário do IPGym - Ginásio de Musculação

## Anexo 3

---

### **Exemplo de um Plano de cada Aula de Grupo**

**Step**

**Aeróbica**

**Localizada**

<b>Data:</b> 14/05/2013	<b>Duração:</b> 45 minutos
<b>Hora:</b> 19:00	<b>Nº de Alunos:</b> 13
<b>Tema de aula:</b> Step	<b>Local:</b> IPG
<b>Material:</b> Plataformas de step	<b>Professor:</b> Delphine Rodrigues
<b>Conteúdos:</b> V, <i>chassé</i> , saltos, joelhadas, chutos, <i>twist</i> , calcanhares	
<b>Objetivos Gerais:</b> diminuir a tensão diária; perder calorias; tonificação dos membros inferiores.	

	Tempo (min)	Descrição	Objetivos
<b>Parte Inicial (Aquecimento)</b>	5	8 V's 8 joelhos direita 8 joelhos esquerda 8 calcanhares direita 8 calcanhares esquerda 8 <i>step touch</i> com braços ao lado 8 <i>step touch</i> com braços em cima	Aumentar a temperatura corporal e aquecer os músculos solicitados
<b>Parte Principal</b>	35	1 V 2 Chuta Lado/ <i>Chassé</i> / Lado 4 saltos no canto do step 3 joelhos direita, estica perna esquerda atrás 3 joelhos esquerda, estica perna direita atrás Cruza em cima do step 8 calcanhares 1 <i>twist</i>	Aperfeiçoar as capacidades motoras
<b>Parte Final (Retorno à calma)</b>	5	Alongamentos dos membros superiores e inferiores	Voltar à temperatura corporal inicial e alongar o corpo para evitar lesões.

Tabela 8 - Plano de um aula de step

<b>Data:</b> 12/06/2013	<b>Duração:</b> 45 minutos
<b>Hora:</b> 18:15	<b>Nº de Alunos:</b> 10
<b>Tema de aula:</b> Aeróbica	<b>Local:</b> IPG
<b>Material:</b> Caneleiras	<b>Professor:</b> Delphine Rodrigues

<b>Conteúdos:</b> V, mambos, <i>twist</i> , <i>grapevine</i> , <i>step touch</i> , joelhos, calcanhares
<b>Objetivos Gerais:</b> diminuir a tensão diária; perder calorias; tonificação dos membros inferiores.

	Tempo (min)	Descrição	Objetivos
<b>Parte Inicial (Aquecimento)</b>	5	8 V's 8 joelhos direita 8 joelhos esquerda 8 calcanhares direita 8 calcanhares esquerda 8 <i>step touch</i> com braços ao lado 8 <i>step touch</i> com braços em cima 4 <i>grapevines</i> 8 mambos direita 8 mambos esquerda	Aumentar a temperatura corporal e aquecer os músculos solicitados
<b>Parte Principal</b>	35	1 V 8 joelhos direita 8 joelhos esquerda 8 calcanhares 2 mambos / <i>chassé</i> / 2 mambos 4 <i>step touch</i> 2 <i>grapevine</i> 1 <i>twist</i>	Aperfeiçoar as capacidades motoras
<b>Parte Final (Retorno à calma)</b>	5	Alongamentos dos membros superiores e inferiores	Voltar à temperatura corporal inicial e alongar o corpo para evitar lesões.

Tabela 9 - Plano e uma aula de aeróbica

**Data:** 10/04/2013

**Hora:** 19:00

**Tema de aula:** Ginástica Localizada

**Material:** colchões, caneleiras, bolas de fitbal

**Duração:** 45 minutos

**Nº de Alunos:** 15

**Local:** IPG

**Professor:** Delphine Rodrigues

**Conteúdos:** agachamentos, abdominais, extensão e flexão da perna

**Objetivos Gerais:** diminuir a tensão diária; tonificação dos membros inferiores; aumentar o nível de algumas capacidades e habilidades físicas.

	Tempo (min)	Descrição	Objetivos
<b>Parte Inicial (Aquecimento)</b>	5	Aeróbica	Aumentar a temperatura corporal e aquecer os músculos solicitados

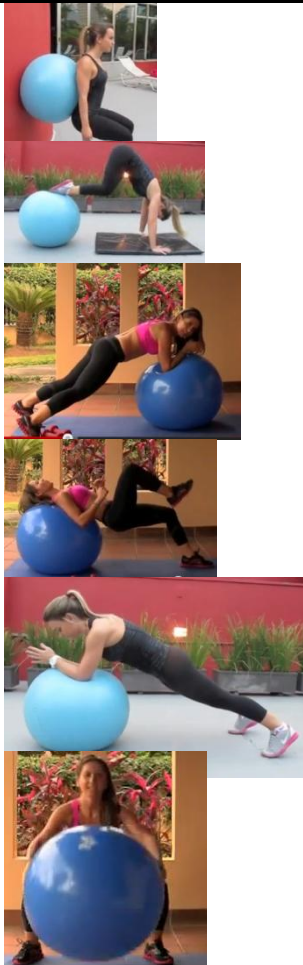
<p><b>Parte Principal</b></p>	<p>35</p>		<p>Aperfeiçoar as capacidades e habilidades motoras como o equilíbrio e a força</p>
	<p><b>Parte Final (Retorno à calma)</b></p>	<p>5</p>	<p>Alongamentos dos membros superiores e inferiores</p>

Tabela 10 - Plano de uma aula de ginástica localizada