



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Sara Azevedo Quadros

julho | 2013



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

SARA AZEVEDO QUADROS

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DE GRAU DE LICENCIADO EM
DESPORTO

Julho/2013

Ficha de Identificação

Discente: Sara Azevedo Quadros

Número do aluno: 5007138

Grau: Obtenção da Licenciatura em Desporto

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco Reis

Diretor do Curso: Professor Doutor Nuno Serra

Docente orientador: Mestre Jorge Casanova

Local de Estágio

Instituição recetora: Escola Municipal de Desporto de Estarreja

Endereço: Rua Dr. Tavares da Silva, 3860, Estarreja

Telefone: 234871234

Responsável da instituição: Abílio Silveira

Orientador do Formando: Dr. Paulo Morais e Dr. Rodolfo Pinto

Identificação do projeto: Estágio curricular na Escola Municipal de Desporto de Estarreja.

Destinatários: População estarrejense.

Duração do estágio: de 4 de outubro de 2012 a 29 de junho de 2013

Agradecimentos

“O agradecimento é a memória do coração” (Lao Tsé)

Em primeiro lugar gostaria de agradecer á minha família.

Obrigado mãe e Sérgio por todos os sacrifícios, compreensão, valores transmitidos e por acreditarem muitas vezes mais do que eu que seria bem-sucedida, sem vocês não seria a pessoa que sou hoje. Aos meus irmãos Simão e Mónica, por fazerem, de mim uma pessoa mais responsável e melhor a cada dia de forma a ser um bom exemplo a seguir. Ao meu namorado por todo o incentivo, por toda a paciência e por me fazer crescer de forma motivada, independentemente das dificuldades, ele tem sido um dos pilares mais fortes da minha vida. Um enorme obrigado, por ser um grande amigo, companheiro, confidente e uma referência.

Em segundo lugar ao meu orientador Professor Jorge Casanova, pela orientação disponibilidade, paciência e apoio.

À Dra. Cristiana Santos e ao Dr. Abílio Silveira pela possibilidade de estágio numa organização tão completa como é a Escola Municipal de Desporto de Estarreja, ao Dr. Rodolfo Pinto e Dr. Paulo Morais pela orientação dada no local de Estágio e a todos os professores da instituição de acolhimento, especialmente á Susana, á Cíntia, ao Saramago e ao Guimarães e ao Alberto, que além de colegas de trabalho, foram amigos e me ajudaram a crescer quer a nível pessoal quer a nível profissional.

A vocês agradeço a partilha de conhecimento, amizade e compreensão.

Em terceiro lugar agradeço a todo o corpo docente por toda a formação de qualidade dada ao longo destes três anos de formação.

A vocês agradeço todas as dificuldades, não fosse por elas, eu não teria saído do lugar. As facilidades impedem-nos de caminhar. Até as críticas auxiliaram-me muito. (Chico Xavier)

Aos meus amigos e restantes familiares por estarem sempre presentes.

A todos vocês o meu sincero OBRIGADA...

Resumo

O meu estágio teve início no dia quatro de outubro de 2012, nesse dia reuni com o Dr. Rodolfo, acordamos quais seriam as atividades que ia desenvolver na instituição.

Eu expliquei que gostaria de diversificar os grupos e as modalidades, então ficou combinado que eu iria ficar com turmas de: bodypower (que com as alterações de horário passou a ser localpower), fitball, yoga, projeto +50, hidroginástica, cardiofitness, natação nível I, e natação para bebés.

Assim ficaria com a oportunidade de trabalhar com crianças, idosos e pessoas em idade ativa.

Inicialmente iria apenas observar as aulas, mas como algumas pessoas se devem sentir desconfortáveis com a observação, e para eu ter a noção dos exercícios, convidaram-me a fazer uma observação participada, numa segunda fase comecei por lecionar algumas partes de aulas. Em alguns casos esta participação que seria em coorientação não se verificou e tive de dar aulas completas mais cedo do que eu estava á espera, mas foram das aulas em que aprendi mais. Numa fase final, já dei algumas aulas sozinha, e os professores davam-me feedbacks depois da aula.

A parte do estágio participei em algumas atividades pontuais, e inclusive tive a oportunidade de organizar uma atividade.

Palavras chave: atividades desenvolvidas, plano de estágio.

Abstract

My internship began on October 4th 2012, on that day I met with Dr. Rodolfo and we made an agreement on what activities I would develop for the institution. I explained that I would like to diversify the groups and activities, so it was agreed that i would be responsible for the: bodypower(which after schedule changes became localpower), fitball, yoga, project +50, water aerobics, cardiofitness, Level I swimming and swimming for babies classes.

This way I would have the opportunity of working with children, working age people and the elderly.

Initially I would just observe, but since some people are uncomfortable with being observed during classes and so I would also have a better understanding of the exercises I was invited to adopt the methodology of participant observation, and during a second phase I began teaching parts of the classes. In some cases this participation that was meant to be orientated did not occur and I had to teach full classes sooner than I was expecting, these classes were nonetheless the ones in which I learned the most. During the final phase, I gave some classes alone, and teachers would give me feedback after class.

Besides the internship I participated in some activities and also had the opportunity to organize one of the activities.

Keywords: activities, internship plan

Índice

Ficha de Identificação	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Abstract	IV
Índice de Figuras	IX
Índice de Gráficos e Tabelas	X
Lista de Siglas	XI
Introdução	1
Parte I – Caraterização e contextualização do local de Estágio	3
1.Conselho	de
.....	Estarreja
.....	4
1.1. População residente no Conselho e Freguesias	4
1.2. Equipamento social.....	5
1.2.1. Cultura:	5
1.2.2. Religião:	5
1.2.3. Desporto:	5
2. Escola Municipal de Desporto de Estarreja.....	5
2.1. Projetos da EMD (Escola Municipal de Desporto).....	7
2.1.1. Mais “50”	7
Funcionamento	7
Objetivos:	7
Do ponto de vista da saúde:	7
Do ponto de vista social:	8
<i>Slogan</i> Utilizado	8
População Alvo	8
2.1.2. Escola de Squash.....	8

2.1.3.	Escola de ténis	8
2.1.4.	Escola de Natação	8
2.1.4.1.	Natação crianças (NC)	8
2.1.4.2.	Natação adultos (NA)	9
2.1.4.3.	Natação bebés (BB)	9
2.1.5.	Aulas de <i>Fitness</i>	9
2.1.5.1.	Localizada	9
2.1.5.2.	Step	9
2.1.5.3.	Aeróbica	10
2.1.5.4.	Treino em circuito	10
2.1.5.5.	Local Power	10
2.1.5.6.	GAP (ginástica localizada para glúteos, abdómen e pernas)	10
2.1.5.7.	PLT (variação de exercícios de pilates e taichi)	10
2.1.5.8.	Yoga Ashtanga	10
2.1.6.	Hidroginástica e hidrobike	11
2.1.6.1.	Hidroginástica (HG)	11
2.1.6.2.	Hidroginástica de manutenção (HIDRO)	11
2.1.6.3.	Hidroginástica de treino (HIDRO TREINO)	11
2.1.6.4.	Hidroginástica sénior (HS)	12
2.1.6.5.	Hidrobike (HBIKE)	12
2.1.7.	Ginástica Pré e Pós Parto	12
2.1.7.1.	Pré-parto	12
2.1.7.2.	Pós parto	12
	Parte II – Revisão Bibliográfica	13
1.Benefícios	da	atividade
		física
		14

1.1.Natação	com	Bebés	
.....			14
1.1.1.	Os objetivos da natação com bebés.....		14
1.1.2.	A idade dos bebés.....		15
1.1.3.	Porque começar tão cedo.....		15
1.1.4.	Efeitos positivos que a natação tem nos bebés.....		16
1.1.5.	A natação como um efeito secundário positiva.....		16
1.2. Natação	com	crianças	
.....			17
1.2.1.	Caraterísticas das crianças por idades		17
	Dos três aos quatro anos de idade.....		17
	Dos quatro aos cinco anos de idade.....		17
	Dos cinco aos seis anos de idade		18
1.2.2.	Relação do desenvolvimento com o meio aquático		18
	Desenvolvimento motor aquático dos três aos quatro anos de idade		18
	Desenvolvimento motor aquático dos quatro aos cinco anos de idade		19
	Desenvolvimento motor aquático dos cinco aos seis anos de idade.....		19
1.3.A	atividade física e a	terceira idade	
.....			20
1.3.1.	Quais as atividades mais recomendadas.....		21
1.3.1.1.	Atividades aeróbias.....		21
1.3.2.	Aspetos a ter em conta quando trabalhamos com esta população.....		22
1.4.Atividade física em populações sadias e em idade ativa			
.....			24
1.4.1.	Cardiofitness.....		26
1.4.2.	Hidroginástica.....		27
1.4.3.	Treino da força.....		28

Parte III – Atividades planeadas desenvolvidas ao longo do período de estágio	29
1. Atividades de carater contínuo	30
1.1. Horário de atividades regulares	30
1.2. Tabela de atividades.....	30
1.3. Objetivos gerais	31
1.4. Objetivos específicos	32
1.4.1. Projeto + 50	32
1.4.2. Aulas de grupo.....	32
1.4.3. Ginásio de cardiofitness.....	32
1.4.4. Natação com crianças	33
1.4.5. Natação com bebés	33
1.4.6. Hidroginástica.....	33
2. Atividades de carater pontual	34
2.1. Gala + 50	34
2.1.1. Peddy-paper +50.....	35
2.1.2. Festival de encerramento +50.....	36
2.1.3. Festival de encerramento das aulas da piscina	36
Parte IV – Reflexões	37
1. Reflexão crítica do primeiro semestre do estágio.....	38
2. Reflexão crítica do segundo semestre de estágio	41
3. Reflexão global do estágio	44
Conclusão	48
Bibliografia.....	49

Índice de Figuras

Figura nº 1 - Brasão representativo da cidade de Estarreja.	4
Figura nº 2 - Complexo de Desporto e Lazer	6
Figura nº 3 - Fotografia tirada na aula de natação para bebés.	14
Figura nº 4 - Imagem representativa da realidade.	17
Figura nº 5 - 50 "Estarreja em movimento"	20
Figura nº 6 - Foto tirada durante a aula de natação com bebés.	33
Figura nº 7 - Foto tirada durante uma aula de hidrogenástica.....	33
Figura nº 8 - Fotografia tirada no início da atividade.....	35
Figura nº 9 - A parte da equipa vencedora que ficou para o piquenique com os seus prémios.	35

Índice de Gráficos e Tabelas

Tabela 1 - Idades mínimas recomendadas para o início da prática Barata & outros (1997)	19
Tabela 2 - Efeitos benéficos do exercício regular na saúde Barata (2005)	24
Tabela 3 - Recomendações gerais acerca do exercício para adultos saudáveis American College of Sports Medicine (2010)	26
Tabela 4 - Horário das atividades regulares	30
Tabela 5 - Quadro de atividades desenvolvidas	30
Tabela 6 - Tabela de atividades de caráter pontual	34
Gráfico 1 - Variação Populacional entre 2001 e 2011 nas Freguesias do Concelho de Estarreja	5

Lista de Siglas

EMD	5, 48
Escola Municipal de Desporto.....	5, 6, 30
FC	
Frequência Cardíaca	8
INE	
Instituto Nacional de Estatística	4
IPG	
Instituto Politécnico da Guarda	46, 48

Introdução

Considero importante começar este relatório com a definição de estágio, segundo (Fransisco, 2006) o estágio caracteriza-se como um momento de inevitável confrontação com a realidade do ensino. Surge, também, como um momento de conflito entre as expectativas pessoais e profissionais.

Como tal, esta fase de exploração e aprendizagem é acompanhada por supervisores que deverão estimular e multiplicar as experiências dos alunos.

Na vida de um estudante do ensino superior o estágio assume uma grande importância, comigo não foi diferente.

O primeiro passo foi a escolha da instituição de estágio, optei pela Escola Municipal de Desporto de Estarreja, por três principais razões, primeiro porque é perto do meu local de residência, segundo porque já tinha feito trabalhos de voluntariado como membro de partilha na instituição e em terceiro lugar porque as instalações e as condições do complexo desportivo de Estarreja são muito boas e modernas.

Posto isto apresentei a minha proposta na escola onde foram feitos os contactos com o local de estágio. Fui aceite e tive a primeira reunião com o meu supervisor na entidade no dia quatro de outubro de 2012. Nessa reunião ficou acordado o meu plano de estágio que segue em anexo (consultar anexo 1) ao presente documento.

Resumidamente decidimos que o meu estágio seria composto por três fases, a primeira seria a observação participada das aulas, a segunda seria a coorientação dessas aulas, e por fim a lecionação de aulas completas.

O presente relatório está dividido em quatro partes que passo a descrever resumidamente:

Parte I: Consiste na caracterização do local de estágio, primeiro a caracterização de Estarreja e depois a caracterização da instituição.

Parte II: Consiste na revisão bibliográfica, nesta parte realizei uma pesquisa em relação aos públicos-alvo e às modalidades assumidas durante o estágio.

Parte III: Nesta parte do relatório descrevo as atividades de caráter regular e pontual bem como os meus objetivos gerais e específicos.

Parte IV: Esta é a parte do relatório que contém as minhas reflexões, a do primeiro semestre a do segundo e finalmente uma reflexão global de todo o estágio.

Assim deste relatório constam todas as atividades, funções, dificuldades, evoluções e outros pormenores que considere pertinentes.

Parte I – Caracterização e contextualização do local de Estágio

1. Conselho de Estarreja



Figura nº 1 - Brasão representativo da cidade de Estarreja.

Fonte: <http://www.cm-estarreja.pt/seccao.php?s=caracterizacao>

O conselho de Estarreja está inserido no distrito de Aveiro e é delimitado a norte pelos conselhos de Ovar e Oliveira de Azeméis, a Sul e Este pelo conselho de Albergaria-a-Velha, e a Oeste pelo conselho da Murtosa. Possui uma área de 108.11 Km² dividida em sete freguesias: Avanca, Beduído, Canelas, Fermelã, Pardilhó, Salreu e Veiros, por onde se distribui uma população e de 26.997 de acordo com os dados dos censos 2011. Segundo a informação disponibilizada no *site* da Câmara Municipal de Estarreja esta região caracteriza-se pela

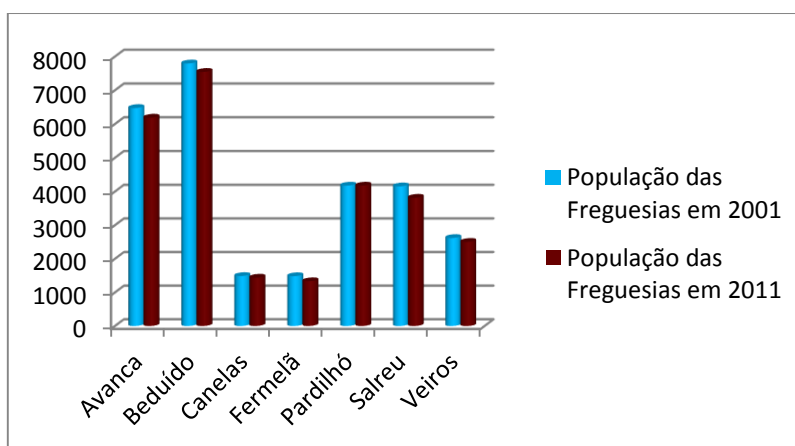
existência de esteiros e canais em todas as freguesias, esta influência marinha constitui nela e ao seu redor, uma diversidade de biótipos (águas livres, ilhas com vegetação, vasas e lodos, sapais, salinas e campos agrícolas), com grande importância do ponto de vista ecológico.

Todo o concelho é bastante recortado por linhas de água, sendo o mais importante o rio Antuã, caracterizado por margens bem protegidas onde se registam por vezes declives superiores a 25%, ao mesmo tempo que imprime à paisagem um encanto surpreendente e bucólico, pelas represas e azenhas ao longo do seu curso.

1.1. População residente no Conselho e Freguesias

Tendo por base os dados presentes no INE podemos comparar os censos de 2001 com os de 2011, assim podemos concluir que nestes dez anos o Conselho de Estarreja perdeu 1185 habitantes, passando de 28.182 pessoas em 2001, para 26.997 em 2011. Podemos observar nos gráficos que se seguem as distribuições demográficas referentes aos dois censos. Com estes gráficos podemos observar de que forma se desenvolveu a perda populacional observada e concluir que a freguesia em que se observou uma perda mais acentuada foi a freguesia de Salreu (menos 338 pessoas), seguida de Avanca (menos 285 pessoas), Beduído (menos 250 pessoas), Fermelã (menos 150 pessoas), Veiros (menos 115 pessoas), Canelas (menos 48 pessoas), e em Pardilhó verifica-se o ganho de uma pessoa.

Gráfico 1 - Variação Populacional entre 2001 e 2011 nas Freguesias do Concelho de Estarreja



Apesar das alterações referidas nota-se que as freguesias mais povoadas continuam a ser Beduído e Avanca, seguidas de Pardilhó e Salreu, depois Veiros e por último Canelas e Fermelã.

1.2. Equipamento social

- 1.2.1. Cultura: o conselho de Estarreja possui diversos espaços culturais, de destacar a Biblioteca Municipal, a Casa da Cultura, a Casa Museu Egas Moniz, o Cineteatro entre outros.
- 1.2.2. Religião: em Estarreja a maioria da população é Católica, podendo encontrar em cada uma das freguesias uma igreja e algumas capelas, onde se realizam as missas semanais, catequeses, e convívios.
- 1.2.3. Desporto: para a prática da atividade desportiva o concelho coloca ao dispor diversos espaços, como é o exemplo do Complexo de Desporto e Lazer, Projeto +50, Escola de Ténis, dispõe ainda de espaços onde a prática da atividade física é gratuita, como é o exemplo do Parque municipal, e do circuito de manutenção de Avanca no parque municipal do Mato.

2. Escola Municipal de Desporto de Estarreja

Segundo o *site* da (Escola Municipal de Desporto de Estarreja, s.d.) a EMD é um projeto da Câmara Municipal de Estarreja, que tem por objetivo principal a promoção da atividade física e desportiva junto dos munícipes. A EMD está inserida na Unidade de Desporto, no Setor Escola Municipal de Desporto.

De uma forma estrutural, a Escola Municipal de Desporto, encontra-se organizada mediante os seguintes projetos

- + 50 "Estarreja em Movimento";
- Escola de Ténis;
- Escola de Squash;
- Escola de Natação;
- Aulas de Fitness;
- Treino de Cardiofitness
- Aulas de Hidroginástica e Hidrobike;
- Ginástica Pré e Pós Parto;
- Programa Municipal de Marcha e Corrida;

Todos eles, na sua forma de funcionamento, ainda que distintos entre si, têm pontos comuns no que respeita aos seus objetivos, tais como: promoção de hábitos desportivos, promoção de saúde (física e psíquica), combate ao sedentarismo, desenvolvimento de personalidades dinâmicas e seguras através da prática desportiva e proporcionar atividades desportivas, de recreação e de melhoria da Aptidão Física geral e lazer.

A EMD localiza-se no Complexo de Desporto e Lazer.



Figura nº 2 - Complexo de Desporto e Lazer

Fonte: <http://www.cm-estarreja.pt/newstext.php?id=7454>

2.1. Projetos da EMD (Escola Municipal de Desporto)

2.1.1. Mais “50”

Segundo Escola Municipal de Desporto de Estarreja (s.d.) este projeto consiste na sensibilização e criação de hábitos para a prática de atividade física regular. São desenvolvidas atividades contínuas de ginástica de manutenção e atividades pontuais sob forma de encontros desportivos e/ou passeios.

Dado conhecerem-se os benefícios da prática regular e sistemática de atividades físicas nos diferentes domínios físico, fisiológico, psicológico e social, é objetivo geral, promover na população concelhia um conjunto de atividades, de forma individualizada e devidamente orientada, que possibilitem uma melhoria da autonomia e qualidade de vida dos sujeitos, com reflexos esperados na sua saúde.

Funcionamento

As atividades têm a duração de um ano (Janeiro a Dezembro). As sessões caracterizam-se por um trabalho generalizado, incluindo uma ativação geral, exercícios aeróbios (caminhar, dança, jogging), exercícios de força, de equilíbrio, jogos lúdicos e relaxamento final;

Duas Sessões semanais de 60 minutos cada, junto das infraestruturas locais;

Atividades na natureza (marchas de orientação, jogos e outras atividades nas ruas e jardins);

Festas e outros intercâmbios com os outros grupos;

Objetivos:

Do ponto de vista da saúde:

- Aumentar a aptidão cardiovascular;
- Aumentar os níveis de força e resistência musculares;
- Manter e/ou atenuar a perda da flexibilidade, coordenação e equilíbrio;
- Diminuir os fatores de risco atribuíveis ao desuso e ao envelhecimento.

Do ponto de vista social:

- Aumentar a interação social;
- Diminuir o isolamento;
- Aumentar os níveis de independência e autonomia;
- Ocupar os tempos livres;
- Promover o bem-estar.

Slogan Utilizado

"Movimentar Estarreja"

População Alvo

Comunidade em geral (utentes com mais de 50 anos).

2.1.2. Escola de Squash

De acordo com o *site* da Escola Municipal de Desporto de Estarreja (s.d.) esta modalidade caracteriza-se por haver "trocas de bola" de altíssima intensidade e de curta duração. O aumento da FC pode variar entre 94 e 100% da frequência cardíaca máxima;

2.1.3. Escola de ténis

De acordo com o *site* da Escola Municipal de Desporto de Estarreja (s.d.) existem aulas para crianças e adultos, a pares ou singulares, nos seguintes escalões:

- Miniténis;
- Aperfeiçoamento;
- Iniciação;
- Competição.

2.1.4. Escola de Natação

Segundo o *site* Escola Municipal de Desporto de Estarreja (s.d.) existem aulas para crianças e adultos no Complexo de Desporto e Lazer

2.1.4.1. Natação crianças (NC)

Nível 1 – Adaptação ao Meio Aquático

Nível 2 – Iniciação das técnicas alternadas (Crawl e Costas)

Nível 3 - Aperfeiçoamento das técnicas de Crawl e Costas. Domínio das técnicas de partida e viragem destas técnicas e iniciação à técnica de braços

Nível 4 - Aperfeiçoamento das técnicas de Crawl, Costas e Braços. Domínio das técnicas de partida e viragem destas técnicas e iniciação à técnica de Mariposa.

Nível 5- Aperfeiçoamento de todas as técnicas de nado. Domínio das técnicas de partida e viragem na prova de estilos

2.1.4.2. Natação adultos (NA)

Ensino e treino das técnicas de nado, traduzindo-se também numa forma de prática desportiva de manutenção

2.1.4.3. Natação bebés (BB)

Atividades para bebés e acompanhante (Pai/Mãe/outro) que se traduz na adaptação ao meio aquático e aquisição das competências elementares: manipulação objetos, controlo da respiração e algumas habilidades

2.1.5. Aulas de *Fitness*

Segundo o *site* da Escola Municipal de Desporto de Estarreja (s.d.) existe um variado leque de aulas para adultos onde se promove o exercício em grupo.

2.1.5.1. Localizada

Desenvolvimento da resistência muscular localizada, visando o fortalecimento e definição dos grandes grupos musculares. Os exercícios realizados com sobrecarga e peso corporal, trabalham cada grupo muscular alternadamente, destacando-se assim por ser uma modalidade ótima para enrijecer e modelar o corpo, diminuindo a flacidez.

2.1.5.2. Step

Desenvolvimento das capacidades cardiovascular e respiratória. Combina movimentos de subir e descer uma plataforma de altura regulável, em coreografias que podem ser inovadoras e desafiantes.

2.1.5.3. Aeróbica

Composta por movimentos coreografados de alto e baixo impacto, cujo objetivo é desenvolver a capacidade cardiovascular, respiratória e coordenação motora. Utiliza-se diferentes tipos de músicas que podem ir do Dance, Techno, Latina, entre outras.

2.1.5.4. Treino em circuito

Carateriza-se pelo desenvolvimento das capacidades cardiovascular, respiratória e neuromuscular, foi pensada para pessoas que não gostam de estar num único equipamento de ginástica repetindo sempre os mesmos movimentos. É uma aula de intensidade média alta em que são realizados entre seis e 15 exercícios diferentes, chamados de estações, com intervalos de 15 a 20 segundos entre cada um e com 3 graus de intensidade.

2.1.5.5. Local Power

Aula onde os exercícios são realizados com o uso de sobrecarga ou peso corporal, em sincronismo com a música. Tem como objetivo desenvolver a força e a resistência muscular, bem como a tonicidade postural.

2.1.5.6. GAP (ginástica localizada para glúteos, abdómen e pernas)

Semelhante à aula de ginástica localizada sendo direcionada para o fortalecimento e modelagem dos glúteos, do abdómen e das pernas. Caracteriza-se pela realização de exercícios de resistência muscular localizada, combinados de modo a proporcionar um trabalho intenso de grande eficiência.

2.1.5.7. PLT (variação de exercícios de pilates e taichi)

Aula com variação de exercícios de Pilates e de Taichi que promove essencialmente a manutenção da forma física com fortalecimento dos músculos ao mesmo tempo que também é uma excelente forma de tonificar e modelar as formas do corpo, orientada para melhorar e contribuir para o aumento do bem-estar e da saúde.

2.1.5.8. Yoga Ashtanga

Atividade de intensidade moderada, que inclui as sequências de poses com Ujjayi, respiração e vinyasas, ensina também como respirar melhor, como relaxar, como

concentrar-se e como trabalhar os músculos, através de exercícios físicos, porém respeitando o ritmo biológico de cada pessoa.

Atualmente ainda que não referido no *site* o complexo desportivo oferece Zumba *fitness*

Segundo Ramalhão (s.d.) Zumba® é uma aula de fitness dançada inspirada em movimentos e músicas latinas e internacionais que criam um sistema de fitness dinâmico, excitante e efetivo. Zumba® integra alguns dos princípios básicos de aeróbica, treino intervalado e de resistência maximizando: a queima de calorias, os benefícios cardiovasculares e com tonificação total do corpo.

2.1.6. Hidroginástica e hidrobike

De acordo com a informação disponível no *site* da Escola Municipal de Desporto de Estarreja (s.d.) estas aulas estão disponíveis para adultos nos seguintes formatos:

2.1.6.1. Hidroginástica (HG)

Atividade física de carácter moderado/intenso para manter/aumentar a condição física geral, com melhoria das capacidades de coordenação motora, resistência cardiovascular e flexibilidade; Proporciona também sensação relaxante de bem-estar devido ao efeito de massagem que a água provoca no corpo derivado ao ritmo trabalhado com a música das aulas e mostra-se eficaz também no combate ao *stress*.

2.1.6.2. Hidroginástica de manutenção (HIDRO)

Permite a manutenção e melhoria das componentes da condição física: capacidade aeróbia, capacidade cardiovascular e pulmonar, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal;

Intensidade moderada a alta.

2.1.6.3. Hidroginástica de treino (HIDRO TREINO)

De características semelhantes à anterior mas de maior intensidade e maior solicitação cardiorrespiratória;

Necessário saber nadar.

2.1.6.4. Hidroginástica sénior (HS)

Permite de forma divertida, fácil e segura a realização de vários exercícios físicos gerais e que contribuem para a manutenção da condição física e bem-estar geral. Realiza-se nas zonas pouco profundas.

2.1.6.5. Hidrobike (HBIKE)

Atividade praticada com bicicleta estática, dentro de água que desenvolve a capacidade aeróbica e anaeróbia, força e resistência muscular Também é bom para pessoas que passaram por cirurgia ao joelho ou hérnia discal e que precisam fazer exercício dentro da água.

2.1.7. Ginástica Pré e Pós Parto

Segundo o *site* da Escola Municipal de Desporto de Estarreja (s.d.) existem cursos de preparação para o parto e acompanhamento que decorrem no Complexo de Desporto e Lazer. Nos seguintes formatos:

2.1.7.1. Pré-parto

Curso teórico-prático que promove sessões de ginástica de preparação mental e física para o parto, e paralelamente de partilha de conhecimentos para a maternidade e o cuidar do recém-nascido. Atividade onde de uma forma segura e confortável é exercitada a musculatura geral, a pélvis, os exercícios respiratórios e com orientação para a atividade física adequada. Deve ser iniciado por volta das 25 semanas.

2.1.7.2. Pós parto

Exercícios de recuperação executados de uma forma segura, eficaz e agradável com o objetivo de tonificar, alongar a musculatura geral, fortalecer o abdómen e a pélvis, alívio do *stress*, correção postural, etc... Simultaneamente é levado a cabo o esclarecimento de dúvidas e acompanhamento na resolução de alguns problemas práticos normais desta nova etapa, pelo que as mães podem levar consigo o bebé. Pode ser iniciado quatro semanas após parto normal e seis semanas no caso de cesariana.

Um dos mais novos projetos do município é também o ginásio de cardiofitness onde eu tive a oportunidade de colaborar.

Parte II – Revisão Bibliográfica

Nesta parte do relatório irei fazer um levantamento bibliográfico onde relacionarei os benefícios da atividade física com as fases da vida da população com quem contactei.

Antes de mais convém especificar quais as populações com quem eu tive a oportunidade de contactar.

Tive a sorte de poder variar o meu estágio de forma a poder trabalhar com crianças, idosos, e população em idade ativa.

1. Benefícios da atividade física

Antes de começar a definir quais os benefícios da atividade física é importante definir este conceito de forma a saber do que estamos a falar.

Segundo Barata (2005) é toda a atividade muscular ou motora que um ser assume, ou seja, tudo aquilo que implique movimento, força ou manutenção postural. Estar de pé é ter mais atividade física do que estar sentado. Correr é ter mais atividade física do que andar. Assim o conceito de atividade física é muito abrangente. Mas em última análise é ela que vai produzir benefícios ou malefícios no corpo humano.

Existem dois tipos de atividade física:

- A estruturada que obedece a um esquema próprio, tem objetivos e regras.
- A não estruturada ou espontânea que faz parte do quotidiano e é realizada porque se quer ou porque se gosta, sem obedecer a regras.

Ambas são importantes, porque se complementam, pelo que devem ser realizadas em conjunto de forma a tirar melhor partido da atividade física em geral.

1.1. Natação com Bebés

Segundo Ahr, Kuenzi, & Zimmer (2006) não é necessário que o bebé aprenda a nadar no entanto na água o bebé experimenta uma enorme possibilidade de movimentos, que são possíveis em terra, no entanto são muito mais limitados.

Está provado que os bebés que frequentam estas aulas apresentam um melhor desenvolvimento.



Figura nº 3 - Fotografia tirada na aula de natação para bebés.

Fonte própria.

1.1.1. Os objetivos da natação com bebés

A mesma autora Ahr, Kuenzi, & Zimmer (2006) diz que antes de mais devemos entender que os bebés desfrutam muito do facto de se poderem mover livremente na água, bem como de estar em contacto com os pais e com outros bebés.

Deste ponto de vista é importante que os pais percebam como reagir às ações dos seus filhos, pois este é um ótimo momento para intensificar a relação pai-bebé.

Os pais podem e devem oferecer ajudas, atenção e muita paciência, e sobretudo elogiar os bebês pelos seus esforços.

1.1.2. A idade dos bebês

Normalmente os bebês começam a movimentar-se livremente aos seis meses de idade. No ponto de vista de Ahr, Kuenzi, & Zimmer (2006) a natação acelera notavelmente essa possibilidade. Os bebês podem entrar numa turma de natação a partir das seis ou sete semanas de vida. Esta estimulação precoce para o movimento terá um efeito positivo sobre muitas capacidades do bebê.

1.1.3. Porque começar tão cedo

O recém-nascido possui uma série de movimentos reflexos e reações, grande parte dos quais desaparecem durante o primeiro ano de vida. Entre estes reflexos encontramos o reflexo natatório e o reflexo da glote¹.

Atualmente é indiscutível que o desenvolvimento motor e o desenvolvimento intelectual condicionam-se e influenciam-se mutuamente. A atividade aquática oferece aos bebês um espectro de ação vastíssimo em idades muito tenras, pelo que permitem aos bebês experimentar mais estímulos do que outros da mesma idade que não estejam incluídos nestas turmas.

Um estudo realizado pela professora Diem de Colonia demonstrou que os bebês que realizavam atividades aquáticas demonstravam ser mais inteligentes. O resultado do estudo foi que o desenvolvimento dos bebês que nadavam se processava muito melhor face aos que nunca haviam nadado, os primeiros eram capazes de se adaptar melhor a situações novas, tinham melhor capacidade de concentração e inclusive obtinham melhores resultados nos testes de inteligência. Os melhores resultados obtiveram-se em crianças que começaram a nadar a partir do terceiro mês de vida.

¹ Quando a água entra nas vias respiratórias do bebê, este reflexivamente bloqueia a respiração, impedindo que a água entre nos pulmões, indo diretamente para o estômago assim é muito comum vermos os bebês com a barriga dilatada depois das aulas de natação.

1.1.4. Efeitos positivos que a natação tem nos bebês

- Segundo Ahr, Kuenzi, & Zimmer (2006) estimula o desenvolvimento motor:
 - Aprendem a dominar e coordenar melhor os seus movimentos;
 - Dispõem desde muito cedo de um amplo raio de ação para movimentar-se;
 - Desenvolvem um melhor sentido de equilíbrio e melhor consciência corporal.
- Estimula o desenvolvimento cognitivo:
 - Mostram uma melhor capacidade de concentração;
 - Mostram uma maior fantasia e criatividade;
 - Obtêm melhores resultados nos testes de inteligência, face aos bebês que não realizam esta atividade;
 - Mostram uma maior capacidade de reação.
- Estimula o desenvolvimento social:
 - Estes bebês procuram o contato com os demais, e gostam de se relacionar;
 - Mostram-se mais perseverantes, autônomos, conscientes e confiantes das suas capacidades;
 - São mais motivados;
 - Adaptam-se mais facilmente a novas situações.

1.1.5. A natação como um efeito secundário positiva

É possível que um bebê de 20 meses de idade seja capaz de avançar alguns metros debaixo e á superfície da água, isto designa-se de “autossalvamento” é possível que o bebê se atire á piscina, volte á superfície nade, até á borda e consiga sair da piscina, no entanto esta atividade nada tem á ver com a verdadeira natação, um bebê nestas condições é realmente capaz de se deslocar uns metros dentro de água, no entanto é incapaz de nadar livremente durante largos períodos de tempo.

1.2. Natação com crianças

1.2.1. Características das crianças por idades



Segundo Pérez, Pérez, & Torres, (s/d) as características das crianças:

Figura nº 4 - Imagem representativa da realidade.

Fonte: <http://www.phisic-sport.com/institucional/ver.asp?id=71>

Dos três aos quatro anos de idade

- A nível físico: verificam-se pequenas modificações quanto á constituição física, face aos anos anteriores. Se forem estimulados através das atividades quotidianas adquirem mais destrezas, coordenação, força, flexibilidade e resistência.
- A nível psíquico: experimentam um grande desenvolvimento intelectual marcado pelas diferenças sexuais. Freud identificou esta idade como etapa fálica, onde aparecem os complexos de Édipo e Electra. O desenvolvimento da sua imaginação permite brincar com outras crianças a imitar animais imaginários consoante o seu estado de espirito.
- A nível social: têm claro o sentido de família, relacionam-se bem com os seus, no entanto pode haver birras e discussões. Participa ativamente em jogos coletivos, cooperativos e imaginativos. Inicia-se o período de descoberta da realidade exterior.
- Linguagem: grande aumento do vocabulário. A criança já é capaz de utilizar a maioria das estruturas sintáticas básicas, e expressar as suas ideias e intenções.

Dos quatro aos cinco anos de idade

- A nível físico: o corpo do ponto de vista funcional é assimétrico, sendo que a lateralidade manifesta-se nesta fase. As suas capacidades e habilidades de motricidade melhoram de uma forma geral, no entanto a motricidade fina evidencia um grade avanço pela manipulação de objetos pequenos como por exemplo material escolar.

- A nível psíquico: o seu pensamento é realista, existe confusão entre o interno e o externo. Nada para eles é subjetivo. Também se podem dar episódios de exibicionismo sexual.
- A nível social: as crianças nesta fase são egocêntricas². Mostra-se rude e impaciente com os demais.
- Linguagem: fala muito, inventa histórias descabidas (fábulas) e exagera continuamente. É brusco e utiliza insultos e obscenidades.

Dos cinco aos seis anos de idade

- A nível físico: veste-se sem ajuda. Maior domínio corporal, melhora a coordenação segmentada. Aumenta as suas destrezas de motricidade. Geralmente é nesta fase que se iniciam num desporto para disfrutar da competitividade e demonstrar a sua força e/ou velocidade.
- A nível psíquico: compreende perfeitamente a noção do espaço e do tempo. O desenvolvimento cognitivo também é identificado nos seus desenhos e grafismos.
- A nível social: encontra-se melhor integrado por interiorizar as condutas racionais e morais. Sente orgulho de si e dos seus parentes, especialmente da sua mãe. Gosta muito de falar como os adultos. Mostra-se afável compreensivo e útil.
- Linguagem: melhora a sua pronúncia, pergunta o significado das palavras. Começa a escrever e ler.

1.2.2. Relação do desenvolvimento com o meio aquático

Segundo Pérez, Pérez, & Torres (s/d) estas características verificam-se quando existe uma progressão no processo de adaptação ao meio aquático.

Desenvolvimento motor aquático dos três aos quatro anos de idade

- Domínio completo das habilidades aprendidas nos anos anteriores (respiração, equilíbrio, voltas, deslocamentos, e imersão).

² Vêm-se a elas próprias como o centro da realidade, e não se podem por noutra perspetiva que não a sua.

- Aperfeiçoamento das voltas sobre o eixo transversal, realização de voltas em ambos os sentidos.
- Manifestam nos deslocamentos movimentos aéreos dos membros superiores graças ao melhor controlo postural e conhecimento do esquema corporal.
- Demonstram evolução natural na posição dorsal, com apoios subaquáticos.

Desenvolvimento motor aquático dos quatro aos cinco anos de idade

- Domínio e melhoria de todas as capacidades e habilidades adquiridas anteriormente.
- Melhoria e aumento da propulsão com e sem material em ambas as posições.
- Adota posições hidrodinâmicas.
- Percebe e realiza o deslize.
- Nados globais em ambas as posições.

Desenvolvimento motor aquático dos cinco aos seis anos de idade

- Aumento da coordenação no nado global, nas diversas posições, descreve movimentos ondulatórios e aéreos bem definidos.
- Aumento das vivências no meio aquático.
- Iniciação das remadas (atividade segmentada).

De um modo geral segundo Barata & outros (1997) a prática regrada de exercício físico na infância e adolescência é potencialmente benéfica e aconselhável. As possíveis repercussões prendem-se com três tipos de erros: a má preparação física, o não cumprimento de regras higiénico-terapêuticas, e a prática de modalidades inadequadas á idade.

Tabela 1 - Idades mínimas recomendadas para o início da prática Barata & outros (1997)

Idades mínimas recomentadas para o início da prática desportiva consoante o tipo de desporto	
Desportos de equilíbrio (natação, bicicleta, patinagem, etc)	Três a cinco anos
Desportos exigindo técnicas e regras específicas (desportos coletivos e de	Oito a 11 anos

combate)

Desportos atléticos (atletismo, vela e ciclismo) 10 a 13 anos

1.3.A atividade física e a terceira idade

Segundo Barata (2005) o envelhecimento caracteriza-se por um conjunto de processos involutivos e degenerativos que se repercutem nos diversos sistemas e órgãos do corpo, dando origem a doenças, a perda progressiva de diversas capacidades, desde as intelectuais e outras do foro neuro-



psicológico, até às capacidades físicas. A velocidade, a massa muscular, a massa óssea e o metabolismo em repouso são as que mais declinam com a idade. A perda de faculdades psico-motoras que envolvem a coordenação gestual, o equilíbrio e os automatismos motores é acentuada com a idade e normalmente é a principal origem de quedas que afetam particularmente esta faixa etária, com as habituais graves consequências (fraturas) que se conhecem. É fundamental que uma pessoa se mantenha ativa em todas as idades, sobretudo nas mais avançadas, para combater o ciclo vicioso que se instala.

Figura nº 5 - 50 "Estarreja em movimento"

Fonte: <http://www.cm-estarreja.pt/seccao.php?s=emd>



Com a atividade física, muitas vezes não é tanto a doença que melhora, mas sobretudo o doente, ou seja as suas limitações funcionais devido é doença que padece. Numa palavra ganha melhor qualidade de vida.

O declínio das capacidades está mais relacionado com o sedentarismo do que com a idade em si.

De acordo com Barata, (2005) isto aplica-se particularmente às diminuições:

- Da massa muscular (Sarcopénia), e conseqüentemente maior tendência a engordar, ela acarreta muitos inconvenientes principalmente a diminuição da condição física;
- Da capacidade aeróbia e cardiovascular;
- Da massa óssea e conseqüente risco de osteoporose;
- Da coordenação psicomotora e do equilíbrio³.

1.3.1. Quais as atividades mais recomendadas

Segundo o American College of Sports Medicine (2010) as *guidelines* para a prescrição de exercícios nestas populações são as seguintes:

1.3.1.1. Atividades aeróbias

Frequência: cinco dias por semana para atividades de intensidade moderada, ou de três dias por semana para atividades de intensidade forte, ou três a cinco dias por semana da combinação dos dois tipos de exercícios.

Intensidade: numa escala de zero a 10 de esforço físico. Cinco a seis para intensidade moderada, e sete a oito para intensidade forte.

Tempo: para atividades de intensidade moderada, acumular pelo menos entre 30 a 60 min/dia em sessões de pelo menos 10 minutos cada até um total de 150 a 300 minutos por semana. Realizar no mínimo 20 a 30 minutos de atividade de intensidade forte, por dia, perfazendo um total mínimo de 75 a 100 minutos semanais, ou então um combinação equivalente de exercícios de intensidade moderada a forte.

Tipo: qualquer atividade que não envolva *stress* articular. A marcha é uma boa opção, e normalmente a mais utilizada. Exercícios no meio aquático, e ciclo ergómetro são duas boas opções para quem tem tolerância limitada em exercícios com sustentação do peso corporal.

³ Verificou-se que os idosos sedentários são os que mais perdem estas funções por isso são os mais propensos a quedas. Os idosos ativos mantêm os reflexos de defesa e a coordenação em termos mais apurados.

1.3.1.2. Atividades de fortalecimento muscular

Frequência: pelo menos dois dias por semana.

Intensidade: moderada a forte.

Tipo: programa de treino progressivo, com recurso a halteres ou com o peso corporal (oito a dez exercícios envolvendo os principais grupos musculares de dez a 15 repetições cada) subir e descer escadas, ou outras atividades que envolvam grandes grupos musculares.

1.3.1.3. Flexibilidade

Frequência: pelo menos dois dias por semana.

Intensidade: moderada.

Tipo: quaisquer atividades capazes de manter ou aumentar a flexibilidade utilizando alongamentos sustentados para cada um dos grandes grupos musculares e movimentos estáticos em vez de explosivos.

1.3.1.4. Equilíbrio

Não existem recomendações específicas para os exercícios de equilíbrio, no entanto o treino neuromuscular que combina equilíbrio, agilidade e propriocepção, é normalmente efetivo no sentido de reduzir e prevenir quedas se for realizado dois a três dias por semana.

Os exercícios de caráter geral incluem a adoção de posturas cada vez mais complicadas que reduzem progressivamente a superfície de contato com o solo, movimentos dinâmicos que provoquem instabilidade no centro gravitacional, solicitando os grupos musculares estabilizadores, exercícios com limitações sensoriais.

1.3.2. Aspectos a ter em conta quando trabalhamos com esta população

Quando trabalhamos com pessoas devemos ter em conta que existem uma série de regras a considerar, não nos podemos esquecer que estamos a lidar com clientes, e acima de tudo que estas pessoas sabem muito, viveram muito e merecem ser respeitadas. Seguidamente apresentarei alguns dos aspetos mais importantes a ter em

conta ao lidar com pessoas de idade avançada, retirado de American College of Sports Medicine (2010).

- A duração e intensidade dos exercícios devem ser baixas inicialmente, principalmente se as pessoas estão em baixo de forma, funcionalmente limitadas ou se têm problemas crónicos, que afetem a capacidade de realizar atividade física.
- As progressões devem ser aplicadas individualmente e ajustadas às capacidades e preferências de cada um; pode ser necessária uma abordagem mais conservadora, pois estas pessoas são muito desconfiadas e por vezes fisicamente limitadas.
- Para o treino da força que envolve o uso de máquinas, as sessões iniciais devem ser supervisionadas e monitoradas por pessoal especializado que seja sensível às necessidades especiais desta população.
- Nos estágios iniciais de um programa de exercícios as atividades de fortalecimento muscular devem ser realizadas antes do treino aeróbio entre os indivíduos mais frágeis.
- Estas pessoas devem ultrapassar gradualmente as quantidades mínimas recomendadas de atividade física tentando uma progressão contínua, incrementando a aptidão física de cada um.
- Se a existência de limitações físicas impede a realização da quantidade de exercício mínima recomendada, as pessoas devem apenas realizar os exercícios na medida do tolerável, de forma a evitar que sejam sedentários.
- Esta população deve ser estimulada a ultrapassar as quantidades mínimas recomendadas a fim de melhorar as suas limitações crónicas, para as quais um nível mais elevado de atividade física confere sabidamente algum benefício terapêutico.
- Devem ser incutidas estratégias comportamentais que aumentem a capacidade de fazer escolhas saudáveis incluindo participar de um programa de exercícios.
- Os profissionais de atividade física devem proporcionar feedbacks regulares e reforços positivos de forma a estimular a adesão e motivação dos participantes.

1.4. Atividade física em populações saudáveis e em idade ativa

Segundo Barata, (2005) é difícil distinguir os benefícios que a atividade física tem na condição física e na saúde, porque os mecanismos do organismo subjacentes à boa saúde, são muitas vezes os que permitem a boa condição física e vice-versa. A atividade física regular afeta benéficamente quase todos os órgãos, aparelhos e sistemas.

Na tabela seguinte podemos observar alguns deles bem como os efeitos promovidos.

Tabela 2 - Efeitos benéficos do exercício regular na saúde Barata (2005)

Por aparelho	Efeitos promovidos
No peso e na composição corporal	<ul style="list-style-type: none">• Diminui a gordura corporal;• Fundamental na prevenção e tratamento da obesidade;• Preserva a massa muscular.
Na prevenção e tratamento da diabetes	<ul style="list-style-type: none">• Otimiza a ação da insulina;• Baixa a glicemia;• Fundamental na prevenção e tratamento da diabetes tipo dois.
Na prevenção das doenças cardiovasculares	<ul style="list-style-type: none">• Previne e melhora a hipertensão arterial;• Previne e melhora as alterações de gorduras no sangue: triglicéridos, colesterol total e suas funções;• A sua ação na insulina é muito importante a este nível também.
No funcionamento do coração	<ul style="list-style-type: none">• Melhora o seu funcionamento (o coração é um músculo muito treinável);• Confere-lhe estabilidade elétrica, protegendo-o de arritmias graves;• Aumenta a sua irrigação, tornando-o menos vulnerável a um ataque.
Na circulação venosa	<ul style="list-style-type: none">• É a melhor prevenção das varizes.
Na composição do sangue e no risco	<ul style="list-style-type: none">• Diminui a tendência das plaquetas entupirem os vasos (agregação);

de trombozes	<ul style="list-style-type: none"> • Diminui a concentração de certas substâncias que conferem excessiva tendência de coagulação ao sangue, e que aumentam o risco de trombozes.
Na imunidade	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta a capacidade de defesa a infecções; • Certos cancros são mais frequentes em indivíduos sedentários.
No aparelho locomotor	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta a massa óssea prevenindo a osteoporose; • Aumenta o tónus muscular, melhorando a postura e a força; • Melhora a saúde das articulações; • Evita as limitações de movimento e melhora a flexibilidade; • Melhora a estrutura dos tendões e do colagénio.
No crescimento e desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> • Promove o desenvolvimento físico, psíquico, e social mais harmonioso nas crianças e jovens; • Aumenta o repertório psico-motor.
Na evicção de drogas	<ul style="list-style-type: none"> • Útil no combate á toxicodependência; • Talvez ajude a motivar quem quer deixar de fumar ou beber a faze-lo.
A nível psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • Importante ação antidepressiva; • Reduz o estado de ansiedade; • Melhora a função cognitiva; • Melhora a autoestima e autoconfiança; • Diminui o <i>stress</i> e por isso a libertação basal de adrenalina, o que é importante em termos de risco de ataque cardíaco e de obesidade abdominal.

Segundo American College of Sports Medicine (2010) existe uma grande variedade de exercícios que podem ajudar a melhorar as componentes da condição física dos indivíduos, que são:

- Aptidão cardiovascular;
- Força e resistência muscular;
- Flexibilidade;
- Composição corporal.

Todos os adultos deveriam seguir um plano de exercícios baseado nos seguintes princípios:

Tabela 3 - Recomendações gerais acerca do exercício para adultos saudáveis American College of Sports Medicine (2010)

Frequência semanal (dias por semana dedicados a um programa de exercícios)	Tipos de Exercícios
Pelo menos cinco dias por semana	Atividades aeróbias (resistência cardiovascular) de intensidade moderada (40% a <60%), exercícios com sustentação do peso corporal, exercício de flexibilidade.
Pelo menos três dias por semana	Atividades aeróbias de intensidade forte ($\geq 60\%$ da $VO_2 R$), exercícios com sustentação do peso corporal, exercício de flexibilidade.
Três a cinco dias por semana	Uma combinação de atividades aeróbias de intensidade moderada e forte, exercícios com sustentação do peso corporal, exercícios de flexibilidade.
Dois a três dias por semana	Força e resistência muscular, exercício de resistência, calistenia, exercícios de equilíbrio e agilidade

1.4.1. Cardiofitness

Segundo Barata (2005) este é uma excelente opção embora não seja substituto das atividades originais ao ar livre, o ideal é que estas atividades sejam alternadas com ar livre e interior, dependendo por exemplo das condições climáticas. Para a grande maioria da população o cardiofitness é a base do trabalho de ginásio e *health-clubs*, e é a atividade principal dos programas de emagrecimento. Face ao trabalho exterior o cardiofitness interior tem a vantagem de facilitar as medições dos parâmetros mais importantes de controlo. Além disto existem outras vantagens que passo a enumerar:

- Permitem a medição constante da frequência cardíaca durante o esforço, que é a melhor forma de controlar a intensidade deste tipo de esforço. Assim a personalização do treino é mais rigorosa.
- Permite com razoável aproximação calcular o custo calórico das atividades praticadas.
- Permite a presença de monitores, professores ou treinadores que podem ir corrigindo os erros das práticas.
- A sua prática não está limitada pelas condições climatéricas.
- Servem como excelente forma de aquecimento para o treino de força que muitas vezes é o motivo que leva o individuo ao ginásio. Neste caso é usual as pessoas começarem pelo treino de cardiofitness e depois irem fazer o treino de força (musculação).
- Permitem as medições de tensão ou glicémia se tal for necessário em certos doentes.
- Embora a atividade ao ar livre seja a ideal, ela pressupõe a ausência de poluição e criminalidade ameaçadora, o que não se consegue muitas em muitas zonas e nesses casos pode ser mais vantajoso fazer exercícios numa passadeira ou numa bicicleta ergométrica, do que respirar fumos de escape ou industriais, ou ainda ser assaltado.
- Por fim para quem aprecia o ambiente de ginásios com tudo o que ele oferece, relações sociais, animação, musica etc...o cardiofitness para essas pessoas pode ser uma opção mais apelativa do que os bosques, as praias, a beira-rio ou os campos.

1.4.2. Hidroginástica

Segundo Barata (2005) esta é uma atividade que tem ganho cada vez mais adeptos e é muito interessante, pois adapta-se a diversas finalidades, abrangendo diversas variantes. Conforme a orientação das turmas, assim se privilegia o trabalho aeróbio geral, a flexibilidade e a mobilidade articular ou a força-resistência, se forem usadas resistências adicionais flutuantes. Muitos programas de terceira idade recorrem a este tipo de atividade devido aos problemas articulares habituais nestas idades.

Conforme o ritmo dos exercícios e o uso ou não de flutuadores ou de resistências dentro de água, as exigências aeróbias são adaptáveis às várias necessidades. É uma excelente prática quando há queixas articulares dos membros inferiores.

1.4.3. Treino da força

No meu estágio o treino da força foi aplicado sob a forma de localizada e fitball. Segundo Barata (2005) as atividades aeróbias gerais não proporcionam ganhos significativos de força, nem evitam o declínio da massa muscular que se observa com o passar da idade. A diminuição da força conduz á perda de capacidade funcional mesmo para tarefas da vida diária e consequente perda de proteção das articulações, sobretudo a partir de uma idade em que a artrose começa a espreitar.

O treino da força pode fazer-se usando o peso do próprio corpo como resistência adicional ao movimento, mas isto só possibilita o exercício de alguns grupos musculares, e não de todos os grupos. A estes exercícios chamam-se calisténicos. Por outro lado o peso do próprio corpo pode ser excessivo quando os níveis de força nos braços são diminuídos.

Nas nossas aulas eram utilizados halteres de 1,5 kg ou 3 kg.

É importante não confundir o treino da força com o desenvolver de enormes massas musculares. Não é isso que se pretende para toda a gente. O que se pretende é trabalhar todos os grupos musculares, de modo a conseguir os seguintes efeitos: tonificar os músculos, aumentar a força e aumentar a massa muscular.

Parte III – Atividades planeadas desenvolvidas ao longo do período de estágio

Ao longo deste ano letivo tive a oportunidade de trabalhar com um leque variado de populações e modalidades. Anteriormente já referi quais os benefícios das atividades em que estive inserida nas populações alvo.

Nesta parte do relatório irei abordar e descrever as atividades uma a uma, quais os meus objetivos tanto nas atividades de carácter contínuo como nas de carácter pontual.

1. Atividades de caráter contínuo

Ao longo deste ano tive a oportunidade de participar de diversos projetos da EMD seguidamente explicarei de forma sucinta sob o formato de tabelas a minha participação nestes projetos.

1.1. Horário de atividades regulares

Tabela 4 - Horário das atividades regulares

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Semana	Manhã			+50		Natação nível I
	IPG	IPG	IPG	+50	Hidroginástica	Natação com bebés
						Natação com bebés
						Natação com bebés
	Almoço					
	Tarde					
	IPG	IPG		Localpower	Cardiofitness	
				Fitball	Cardiofitness	
					Yoga	Cardiofitness

1.2. Tabela de atividades

A tabela seguinte expressa todas as atividades e públicos-alvo com quem eu contatei durante este período de estágio.

Tabela 5 - Quadro de atividades desenvolvidas

Atividades	População-alvo	Número de aulas	Média utentes por atividade	de Participação por
Projeto + 50	Pessoas com mais de 50	≈ 30 Aulas	Salreu: pessoas	13 Observação/prática

	anos		Canelas: 27	
			peessoas	
Localpower	Adultos	≈ 33 Aulas	+/- Dez pessoas	Observação/prática
Fitball	Adultos	≈ 33 Aulas	+/- Dez pessoas	Observação/prática
Yoga	Adultos	≈ 33 Aulas	+/- 11 Pessoas	Observação/prática
Hidrogenástica	Adultos	≈ 33 Aulas	+/- 15 Pessoas	Observação/prática
Cardiofitness	Adultos	≈ 33 Aulas	+/- Seis pessoas	Observação/prática
Natação nível I	Três aos seis anos de idade	≈ 33 Aulas	+/- 21 Crianças	Observação/prática
Natação para bebês	Dos seis aos 18 meses	≈ 33 Aulas	Turma um: +/- seis bebês Turma dois: +/- 13 bebês Turma três: +/- 15 bebês	Observação/prática
Total	---	≈ 261 Aulas	---	---

1.3. Objetivos gerais

Os meus objetivos gerais para com estas atividades eram:

- Observar e participar nas aulas;
- Integrar o método de trabalho da instituição;
- Lecionar e coo-lecionar aulas;
- Adquirir de novas competências;
- Organizar um evento desportivo;
- Adquirir conhecimentos das diferentes atividades a desenvolver;
- Adquirir competências da intervenção profissional nos diferentes tipos de população;
- Promover a transferibilidade de conhecimentos adquiridos.

1.4. Objetivos específicos

1.4.1. Projeto + 50

O principal objetivo para esta atividade foi experimentar que tipo de atividades podia ou não desenvolver com esta população, descobrir a melhor forma de me aproximar destas pessoas, tendo em conta as diferenças etárias.

Aprender, conviver e crescer profissional e pessoalmente com estas pessoas, que são mais velhas, logo mais conscientes e com mais experiências de vida para partilhar.

Como já foi referido nos objetivos gerais queria lecionar ou coo-lecionar aulas, o que aconteceu, primeiro de forma orientada, e depois de forma autónoma (consultar anexo 4).

A participação em algumas aulas ajudou-me a perceber qual o nível de intensidade utilizado no trabalho com esta população.

1.4.2. Aulas de grupo

Nas aulas de grupo os meus objetivos eram principalmente melhorar a minha capacidade de comunicação com os alunos principalmente a nível de feedbacks e voz de comando.

Melhorar a minha postura nos exercícios a demonstrar.

Outro objetivo era aprender a lidar com as pessoas, às vezes são muito críticas, e devemos sempre manter uma boa postura e não permitir que mexam com a nossa autoestima.

Além destes tinha como objetivo a lecionar de aulas completas o yoga não foi possível, devido a exigir alguma formação complementar, pois é uma técnica muito específica, no entanto as aulas de localpower e fitball foi possível (consultar anexos dois e três)

1.4.3. Ginásio de cardiofitness

Neste projeto as minhas principais funções eram fazer a avaliação física das pessoas que entravam, assim o principal objetivo era aperfeiçoar as técnicas e familiarizar-me com elas.

1.4.4. Natação com crianças

Os principais objetivos nestas aulas foram observar exercícios de aprendizagem, ainda que não tenha sido a minha turma tive a oportunidade de lecionar uma das aulas de um professor que tinha adoecido correu bastante bem (consultar anexo 6).

Outro dos objetivos foi aprender a lidar com comportamentos desviantes nomeadamente as birras e os distúrbios, que às vezes podem arruinar o clima de aula.

1.4.5. Natação com bebés

O principal objetivo destas aulas foi aprender as técnicas usadas para levar os bebés a fazer o que nós pretendemos.



Figura nº 6 - Foto tirada durante a aula de natação com bebés.

Fonte própria

Outro objetivo era aprender a lidar com os receios dos pais e dos bebés, fui-me apercebendo que normalmente os receios dos bebés partem dos receios dos pais, ou seja, quanto mais à-vontade estiver o pai com o meio aquático mais fácil será o desenvolvimento dos bebés.

Por último mas não menos importante objetivei aprender a lidar com as expectativas demasiado altas dos pais que muitas vezes exigem demais dos bebés pondo em causa o trabalho desenvolvido até á altura.

1.4.6. Hidroginástica

O principal objetivo destas aulas foram entender de que forma se processavam os exercícios, qual a resistência dentro de água, e de que forma manter os alunos motivados.



Figura nº 7 - Foto tirada durante uma aula de hidroginástica.

Fonte própria.

Na minha opinião esta foi uma das aulas em que mais evolui, comecei por coorientar as aulas de um professor

que adoeceu e ele ia-me corrigindo.

Depois dei partes da aula da turma onde estava inserida com o Professor André Guimarães (consultar anexo 1), este ia-me dando feedbacks e eu ia corrigindo de aula para aula.

2. Atividades de carater pontual

Da mesma forma que apresentei uma tabela para as atividades de carater contínuo penso ser importante apresentar uma para as de carater pontual, posteriormente explicarei pormenorizadamente cada uma delas.

Tabela 6 - Tabela de atividades de carater pontual

Atividades	População-alvo	Média de utentes por atividade	Participação
Gala + 50	Pessoas com mais de 50 anos	+/- 231 Pessoas	Documentação em suporte digital
Peddy-paper + 50	Turmas + 50 Salreu e Canelas	+/- 27 pessoas	Organização
Festival de encerramento + 50	Pessoas com mais de 50 anos	+/- 300 Pessoas	Organização e documentação em suporte digital
Festival de encerramento aulas de nataçã	Crianças	+/- 200 Crianças	Documentação em suporte digital
Total	Quatro atividades	---	---

2.1. Gala + 50

A gala desportiva sénior teve lugar no cineteatro de Estarreja, no dia 2 de Dezembro de 2012, pelas 15 horas e 30 minutos.

Este ano o tema da gala foi a dança. Ao longo da gala as 11 turmas deste projeto apresentaram números de dança aos professores e familiares.

Participaram na atividade cerca de 231 utentes. Esta atividade realiza-se todos os anos de há três anos para cá, e tem por objetivo promover o convívio social, demonstrar á população o que estas pessoas sabem fazer, a meu ver esta iniciativa contribui em larga escala para aumentar os níveis de autoestima, autoconfiança e energia positiva principalmente desta população.

A minha participação nesta gala fez-se principalmente na documentação em suporte digital das atuações.

2.1.1. Peddy-paper +50

Esta foi a minha proposta para o projeto de estágio (consultar anexo 7) e também um dos meus objetivos.

A atividade surgiu no decorrer de um desafio proposto pelo orientador

Jorge Casanova, para que demonstrássemos iniciativa no nosso local de estágio

O projeto de estágio sofreu algumas alterações, nomeadamente nos horários, na quantidade de turmas, e de recursos humanos, inicialmente a atividade era para decorrer da parte da tarde com todas as turmas do projeto e com todos os professores envolvidos, por sugestão da entidade de estágio, a atividade foi limitada ás turmas que eu acompanhava, no horário das aulas de quinta-feira, e como recursos humanos tivemos a professora das turmas, eu própria, e mais quatro membros de partilha.



Figura nº 8 - Fotografia tirada no início da atividade.

Fonte própria



Figura nº 9 - A parte da equipa vencedora que ficou para o piquenique com os seus prémios.

Fonte própria

A atividade consistiu na realização de um percurso na BioRia, onde se realizariam perguntas e desafios em várias estações (consultar anexo sete).

A atividade desenvolveu-se com as pessoas das duas turmas em que eu estava a colaborar (Salreu e Canelas) sendo de carácter facultativo.

Recebi críticas positivas e no meu ponto de vista as pessoas gostaram. Depois da atividade fizemos um piquenique, que contribuiu para a promoção do convívio social dentro das turmas e entre estas.

2.1.2. Festival de encerramento +50

Esta atividade teve lugar no parque das merendas da capela do S. Paio na Torreira no dia 28 de junho.

O plano de atividades incluía uma caminhada, um piquenique, uma mega aula e um bailarico.

A atividade realiza-se todos os anos e teve por objetivo promover o convívio social, aumentando a autoestima e boa energia desta população.

Para mim foi um dia muito gratificante e cheio de emoções, pois além da troca de experiencias foi uma despedida destas pessoas com quem aprendi muito.

2.1.3. Festival de encerramento das aulas da piscina

Esta atividade foi a última em que eu participei, já foi fora do período de estágio, no entanto não me importei de colaborar.

Teve lugar no complexo desportivo de Estarreja, durante o dia 30 de junho, no entanto só colaborei na atividade na parte da manhã.

A minha colaboração foi no registo fotográfico das atividades e colaboração no que fosse necessário.

Parte IV – Reflexões

Desta parte do relatório irão constar as reflexões que fui fazendo ao longo do estágio, bem como uma reflexão global deste processo.

1. Reflexão crítica do primeiro semestre do estágio

Durante estes três meses de estágio considero que já aprendi muito, o primeiro dia foi quatro de Outubro onde elegemos quais as atividades em que ia estar inserida, as atividades escolhidas foram: projeto +50, aulas de grupo; hidroginástica; cardiofitness; natação com crianças e natação com bebés. Nesta reflexão vou enumerar os aspetos bons e os menos bons de cada uma das áreas em que estou inserida, bem como coisas que gostava de ter feito e que não tive oportunidade.

O projeto +50 consiste na sensibilização para a prática de exercícios físicos de manutenção, seja sob a forma de aulas, ou atividades pontuais, por parte das pessoas com mais de 50 anos. As aulas têm a duração de uma hora, a minha participação faz-se sob a forma de observação, ou participação nas atividades, auxiliei ainda nos ensaios para as coreografias para apresentar na gala sénior. A gala sénior consiste na apresentação de coreografias (uma da rancho turma de Salreu, e uma de aeróbica turma de canelas) para os familiares dos utentes, e para a comunidade no cineteatro de Estarreja.

Os aspetos que eu acho que devíamos melhorar:

- Integrar material (que ainda não nos foi fornecido) nas aulas, para que não sejam tao monótonas.
- Aumentar a coesão do grupo de Canelas.
- Melhorar a assiduidade por parte dos utentes de Canelas.

Aspetos positivos:

- A turma de Salreu é muito compreensiva e recetiva a novas presenças.
- Há uma grande troca de experiencias e de conhecimentos.
- Aulas agradáveis de observar.

O que eu gostava de fazer que ainda não tive oportunidade:

- Dar uma aula ou parte dela.

As aulas de grupo em que eu participo são as aulas de treino funcional em circuito, body power, fitball e yoga, estas aulas são dadas pelo professor Nuno Saramago, já aprendi

imenso com ele e considero-o um excelente profissional e sempre se disponibilizou a tirar as dúvidas que eu tivesse. Nestas aulas não comecei por observar, e sim fazer as assim corriji as minhas posturas e ganhei condição física. Houve uma ocasião em que o professor destas aulas esteve doente e eu tive a oportunidade de as lecionar sozinha (consultar anexos 3 e 4).

Aspetos que eu acho que podia melhorar nas aulas que dei:

- Colocação da voz.
- Organização das aulas.
- Interação com a turma.

Aspetos positivos:

- O facto de ter sido “atirada às feras” fez-me aprender muito.
- Aprendizagem de exercícios novos e desconhecidos.
- Melhoria de posturas incorretas.

Como já tive a oportunidade de dar estas aulas completas penso que não haja nada que desejasse ter feito e que não fiz.

Nas aulas de hidroginástica estou com o professor André Guimarães, as aulas costumam ter bastantes participações e são muito dinâmicas. Já tive a oportunidade de dar uma destas aulas embora que não tenha sido a aula do professor André.

Aspetos que eu acho que devia melhorar:

- Colocação da voz.
- Interação com o público.
- Mais repetições em cada exercício.

Aspetos positivos:

- Uso de exercícios criativos.
- Rápida absorção de feedbacks.

Sendo que já tive a oportunidade de lecionar estas aulas penso que não há nada que desejasse ter feito que não tenha tido oportunidade.

No cardiofitness estou a observar e auxiliar a professora Cíntia no ginásio de cardiofitness.

Aspetos a melhorar:

Não tenho nada a apontar.

Aspetos positivos:

- Máquinas modernas e novas.
- Aquisição de conhecimentos em cardiofitness.
- Aplicação de técnicas de avaliação aprendidas nas aulas de planificação.

Como estou a fazer praticamente as mesmas coisas que a professora Cíntia não considero que desejasse fazer alguma coisa que não tivesse tido oportunidade.

Natação com crianças estas aulas são das minhas preferidas, pois gosto muito de crianças e um dos objetivos deste curso seria a oportunidade de trabalhar com elas.

Aspetos a melhorar:

- Dar tempo às crianças para brincarem com o material.
- Assumir uma posição respeitável.
- Demasiadas crianças na mesma aula (exige muita atenção).

Aspetos positivos:

- Aulas muito dinâmicas.
- Grande troca de experiências.
- Aquisição de exercícios novos para a futura utilização com este público.

O que gostaria de fazer que não tive a oportunidade:

Dar uma aula completa com mais do que três crianças.

Natação para bebés, nestas aulas os bebés são manipulados pelos pais.

São aulas muito brincadas que exigem muito de nós.

Aspetos a melhorar:

- Colocação de voz.
- Adquirir técnicas para a comunicação dos exercícios.

Aspetos positivos:

- Grande imaginação para novos exercícios.
- Grande capacidade de paciência.
- Boa interação com as crianças.

Como já dei uma parte de uma aula não há nada que desejasse ter feito que não tenha tido oportunidade.

2. Reflexão crítica do segundo semestre de estágio

Ao longo destes últimos meses de estágio tive a oportunidade de fazer coisas novas que me permitiram aprender mais.

Houveram algumas alterações no que diz respeito às atividades que desenvolvia regularmente, a aula de treino funcional em circuito deixou de existir, e a aula de Bodypower passou a chamar-se Localpower.

Nas aulas dos + 50 manteve-se tudo mais ou menos igual, em relação ao semestre anterior, no entanto irei referir na mesma os aspetos positivos e os aspetos a melhorar.

Aspetos positivos:

- Grande troca de experiências interpessoais.
- Lecionei uma parte de aula e uma aula completa.
- Realizei um peddy-paper com estas turmas.

Aspetos a melhorar:

- Ausência de material.

Tendo em conta que consegui lecionar uma aula completa (consultar anexo 5) penso que não há nada que quisesse ter feito que não tenha tido oportunidade.

Continuei a participar nas aulas de grupo do professor Nuno Saramago, tive a oportunidade de lecionar mais algumas aulas deste professor, primeiro uma ativação funcional depois três aulas e por fim uma parte de Localpower.

Os feedbacks ajudaram-me a melhorar a minha prestação enquanto profissional.

Aspetos positivos:

- Mais e melhor comunicação com os alunos.
- Melhor à-vontade com a turma.

Aspetos a melhorar:

Ao longo das aulas que fui lecionando foram-me dando feedbacks que me ajudaram a melhorar, por esta razão penso que não tenho nada a apontar neste ponto.

Sendo que tive a oportunidade de lecionar aulas considero que não tenha existido nada que eu quisesse fazer que não tenha tido a oportunidade.

Nas aulas de hidrogenástica estou com o professor André Guimarães, neste semestre comecei a lecionar aulas completas e recebendo e acatando os feedbacks face á minha prestação.

Aspetos positivos:

- Face ao semestre anterior penso que consegui melhorar a minha prestação nas aulas;
- A turma é muito recetiva a novos professores e exercícios.

Aspetos a melhorar:

Ao longo das aulas que fui lecionando foram-me dando feedbacks que me ajudaram a melhorar, por esta razão penso que não tenho nada a apontar neste ponto.

Sendo que tive a oportunidade de lecionar aulas penso que não tenha existido nada que eu quisesse fazer que não tenha tido a oportunidade.

Devido ao apoio que me foi dado e às correções, considero que esta aula seja uma das que me sinto mais à-vontade para lecionar.

No cardiofitness estou a fazer mais ou menos as mesmas coisas que a professora Cíntia Guimarães, no entanto cabe-me a mim fazer as avaliações das pessoas novas que entram, inicialmente sentia-me pouco à-vontade, mas com o passar do tempo fui melhorando isso.

Aspetos positivos:

- Introduziram a perimetria nas avaliações.

Aspetos a melhorar:

- Além da perimetria deviam utilizar o método das pregas adiposas.
- Os protocolos para a avaliação cardiovascular deviam ser respeitados.
- Senti alguma falta de conhecimento face aos protocolos.

As aulas das crianças continuam a ser as minhas preferidas com o passar do tempo sinto que fui aprendendo com eles.

Existem jogos que a imaginação deles inventa que podem ser usados nas aulas deles.

Aspetos positivos:

- Grande aprendizagem com esta população.
- Aumento das minhas capacidades a gerir conflitos e comportamentos desviantes.

Aspetos a melhorar:

- Com o passar do tempo senti a minha paciência a diminuir.
- As turmas deveriam ser mais pequenas.

Infelizmente não tive a oportunidade de lecionar uma aula completa na minha turma, gostava de o ter feito.

As aulas dos bebés são muito brincadas e muito engraçadas. Para eles tudo é uma brincadeira, no entanto todos os exercícios têm propósitos específicos.

Aspetos positivos:

- O facto de serem os pais a manipular os bebés coloca-lhes a responsabilidade da segurança e de resolver birras.
- Estas aulas reforçam muito a relação dos pais com o bebé.

Aspetos a melhorar:

Não tenho nada a apontar.

Gostaria de ter lecionado uma parte ou uma aula destas.

3. Reflexão global do estágio

Chegou o momento de fazer um balanço final de tudo o que se passou ao longo deste ano letivo durante o meu estágio.

Como tudo este estágio teve aspetos positivos, e outros menos positivos, começando pelos aspetos positivos, considero que fui muito bem acolhida na instituição, sinto-me privilegiada por terem permitido que o meu estágio pudesse ser tão variado em questões de públicos e modalidades em que estive inserida.

Todos os professores da instituição se mostraram disponíveis para me orientar e ensinar o que sabiam de forma a fazer de mim uma melhor profissional.

Estou agradecida pelos bons amigos que fiz, quer entre o corpo de trabalho como com os docentes, todas as experiências trocadas fizeram de mim uma melhor pessoa e profissional.

Toda a formação adquirida na instituição de ensino foi importante, no entanto existem unidades curriculares que sinto necessidade de destacar pela forma que me ajudaram a solucionar situações do dia-a-dia.

A psicologia do desenvolvimento ajudou-me a entender os estágios dos bebés e crianças permitindo a previsão de algumas atitudes deste público.

A unidade curricular de opção a criança e a atividade física deu-me um leque alargado de exercícios que se podiam adaptar a diversas situações tanto com as crianças em meio aquático, como com os idosos em meio terrestre.

A condição física deu-me as bases para preparar e dar as aulas de grupo em que eu estava inserida.

A fisiologia do exercício e a planificação e avaliação da atividade física transmitiram-me conhecimentos que me auxiliaram no cardiofitness.

A pedagogia e a psicologia do desporto ensinaram-me a lidar e a compreender os públicos com quem trabalhei.

A atividade física adaptada, a saúde pública deram-me a vontade de pesquisar e saber mais em relação aos públicos diferentes, nesta experiencia tive oportunidade não só de trabalhar com crianças e idosos como também tive a oportunidade de contactar com uma grávida, e pelo menos duas pessoas que sofriam de obesidade.

A traumatologia e socorrismo preparou-me para situações eminentes, como reagir e o que fazer no caso de acontecer algum acidente, isto deixou-me muito mais segura face á qualidade dos serviços que poderia prestar.

A saúde, nutrição e desporto ajudou-me a compreender os efeitos dos bons hábitos no organismo humano, permitindo-me esclarecer melhor as pessoas, o que vai automaticamente incrementar os níveis de motivação.

Além das unidades curriculares as trocas interpessoais com colegas de turma e de trabalho ensinaram-me principalmente a lidar de forma prática e razoável a situações que iam surgindo, sem me deixar abalar ou perder a postura.

A ação de formação do dia 25 de abril de 2012 na escola permitiu que não fosse com total desconhecimento para as aulas dos bebés.

Outro ponto favorável do meu estágio foi a oportunidade que tive de realizar todos os meus objetivos, que resumidamente podem agrupar-se em três grandes grupos:

Saber ser

- Conhecimentos teóricos adquiridos e observados nas unidades curriculares da licenciatura.

Saber estar

- Lidar e contactar com diferentes tipos de população.

Saber fazer

- Conhecimentos práticos adquiridos essencialmente durante este processo.

Não existem muitos aspetos menos positivos a destacar, no geral gostei de tudo no estágio.

Lamento o tempo ter sido pouco, penso que o estágio devia ser contínuo, semana após semana, pois o facto de ser só dois ou três dias por semana não nos dá uma visão muito realista do mundo de trabalho.

Gostaria de ter sido mais desafiada no meu local de estágio, participei em todas as atividades que me foram propostas, no entanto tive pena de não terem sido mais.

Assim como sugestão futura para o IPG penso que poderiam fazer o estágio nas férias depois das aulas, não seria anual, no entanto teríamos uma visão mais realista do mundo de trabalho.

Sem mais nada a assinalar no que toca a aspetos positivos e menos positivos, penso ser relevante enumerar as competências adquiridas no final deste processo segundo a metodologia adotada, e estas foram:

- Autonomia, a orientação de aulas ajudou-me a ganhar aquilo de chamam de “traquejo”;
- Iniciativa, o facto de me darem a oportunidade de realizar uma atividade desenvolveu esta capacidade;
- Aperfeiçoamento de técnicas;
- Socialização;

- Capacidade de integração numa equipa de trabalho;
- Sentido de responsabilidade;
- Capacidade de adaptação a tarefas propostas.

Conclusão

Não desfazendo todas as competências adquiridas ao longo destes três anos de licenciatura creio que foi neste ano que aprendi mais, e o estágio teve um papel extremamente importante na aquisição de ferramentas de trabalho no terreno.

Este foi com certeza um período que representou um momento de viragem, esta curta experiencia no mundo do trabalho fez-me ter a certeza de que tinha feito a escolha certa, qualquer dúvida que existisse disseminou-se com esta experiencia.

Considero esta licenciatura como um ponto de partida, e não de chegada, tenciono continuar a crescer academicamente, tirando um mestrado, mas como não é só o currículo académico que conta, tenciono adquirir mais competências práticas com formações.

Considero que todos os objetivos propostos foram atingidos, uns com mais dificuldade, outros com menos. No entanto isso não seria possível sem a ajuda dos profissionais da EMD, bem como do meu orientador professor Jorge Casanova.

Acho que o facto do IPG oferecer a todos os seus alunos a oportunidade de fazer um estágio curricular é algo de congratular, e deve ser com certeza um fator a pesar na escolha da instituição de ensino.

Embora muitas vezes possa ser stressante andar de um lado para o outro por causa do estágio penso que este me ajudou a ter uma pequena noção do universo de trabalho.

Este estágio foi bastante completo, e ajudou-me bastante no meu desenvolvimento como futura técnica de desporto tornando-me uma melhor profissional.

Acima de tudo e independentemente da nota obtida nesta unidade curricular, considero que dei o meu melhor em todas as atividades desenvolvidas, quer fossem de carater contínuo ou pontual, e na minha opinião o sentimento de dever bem cumprido é a melhor recompensa que podia tirar.

Bibliografia

- Ahr, B., Kuenzi, I., & Zimmer, A. (2006). Un curso de natación para bebés de hasta 12 meses de edad . Em B. Ahr, I. Kuenzi, & A. Zimmer, *Nadar con bebés e niños pequeños* (pp. 11-19). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- American College of Sports Medicine. (2010). Em *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição* (pp. 131-132). Rio de Janeiro: Guanabara.
- American College of Sports Medicine. (2010). Prescrição do Exercício para Populações Sadias e Considerações Especiais. Em A. C. Medicine, *Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição* (p. 131). Rio de Janeiro: Guanabara.
- American College of Sports Medicine. (2010). Principios gerais da prescrição de Exercícios. Em A. C. Medicine, *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua Prescrição* (p. 104). Rio de Janeiro: Guanabara.
- Barata, T. (2005). Em T. Barata, *Mexa-se pela sua saúde* (p. 71). Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Barata, T. (2005). Mexa-se pela sua saúde. Em T. Barata. Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Barata, T., & outros, e. (1997). *Atividade física e medicina moderna*. Odivelas: Europress.
- Costa, E. A. (s.d.). *Instituto Politécnico de Bragança*. Obtido em 5 de Fevereiro de 2013, de <http://www.alunos.ipb.pt/~eq6995/terra.html>
- Escola Municipal de Desporto de Estarreja*. (s.d.). Obtido em 25 de Junho de 2013, de emdestarreja.net:
http://emdestarreja.net/php/index.php?option=com_content&task=view&id=5&Itemid=6
- Francisco, C. M. (2006). *Estágio Pedagógico na formação inicial de professores: um problema para a saúde*. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Pérez, E. C., Pérez, F. L., & Torres, L. M. (s/d). Desenvolvimento infantil e a relação com o meio aquático. Em E. C. Pérez, F. L. Pérez, & L. M. Torres, *Educación infantil en el medio acuático* (pp. 56-67). Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.

Ramalhão, G. (s.d.). *Eu amo Zumba*. Obtido em 25 de Junho de 2013, de <http://www.eu-amo-zumba.com/>

Anexos

ANEXO 1

Plano e convenção de estágio

ANEXO 2

Plano da parte principal de uma aula de Hidroginástica

Plano da parte principal da aula de Hidroginástica

Data: 24 de maio de 2013

Hora: 10:50 horas

Local: Complexo Desportivo de Estarreja

Objetivos: tonificar partes superior, média e inferior do corpo.

Parte da aula	Nome do exercício	Descrição	Objetivos	Tempo	
2ª Parte Parte Principal	Braçada do nado peito	Em marcha realizar com os membros superiores a braçada do nado de peito.	Exercícios	1'	1'
	Polichinelo	Afastar e juntar membros superiores ao mesmo tempo.	localizados á parte superior do corpo.	1'	2'
	Afastar e juntar rapidamente os membros superiores	Na posição de equilíbrio, "Sentado a cavalo" afastar e juntar os membros superiores em movimentos curtos.		1'	3'
	Rosca direta	Na posição de equilíbrio, "Sentado a cavalo" realizar a flexão e extensão dos membros superiores.		1'	4'
	Pedalar	Puxar o joelho bem ao peito, esticar a perna e ao tocar com o pé no chão, repetir o exercício com a perna oposta.	Exercícios localizados á parte inferior do corpo	1'	5'
	Abdução e adução	Afastar e juntar um dos membros inferiores de cada vez.		2'	7'
	Chutar	Executar o movimento de chuta alternadamente.		1'	8'
	Batimento de pernas no nado de costas sem deslocamento	Na borda da piscina os alunos devem efetuar o movimento do batimento de pernas.		1'	9'
	Joelhos ao peito	Com o corpo recto, contrair a zona abdominal e trazer os joelhos ao peito.	Exercícios	1'	10'
	Rotação do tronco	Com o corpo recto contrair a zona abdominal e trazer os joelhos ao peito, efetuar a rotação e cair de lado.	localizados para a parte média do corpo	1'	11'
	Abdominais na beira da piscina	Com as pernas para fora da piscina e as cochas encostadas á parede, contrair o abdominal de forma a elevar o tronco do nível da água.		1'	12'

	Abdominais oblíquos	Apoiado na borda da piscina em decúbito dorsal, fletir as pernas e rodar as ancas lateralmente.		1'	13'
	Rotação da anca				
	Entrega do material (halteres)			1'	14'
Exercícios com material	Corrida com halteres	Corrida no lugar movimentando os braços para trás e para a frente.	Exercícios	1'	15'
	Elevação de membros inferiores alternadas	Com os halteres á frente do tronco, elevar o membro inferior até chegar ao haltere do mesmo lado.	localizados com halteres.	1'	16'
	Elevação de membros inferiores	Com os halteres á frente do tronco, elevar os membros inferiores até chegar aos halteres.		1'	17'
	Saltos	Com os membros inferiores e superiores fletidos, dentro de água dar forte impulso e sair o mais que se consiga para fora de água esticando os membros superiores acima da cabeça.		1'	18'
	Abdominais laterais	Com os membros inferiores afastados, e com um haltere em cada mão, descer o tronco alternadamente levando o haltere ao joelho.		1'	19'
	Abdominal inferior	Com os halteres debaixo da axila, deitados em decúbito dorsal puxar os joelhos ao peito.		1'	20'
	Trícep kick- back	Com o braço ligeiramente fletido estender atrás do corpo.		1'	21'
	Rotação de braços	Em corrida rodar os braços, um sob o outro.		1'	22'
	Polichinelo	Afastar e juntar membros superiores ao mesmo tempo.		1'	23'
	Bater palmas com os halteres	Com os halteres debaixo de água bater com os halteres um no outro 1º em cima da cabeça, depois debaixo de água		1'	24'
	Dar início ao relaxamento com rotações laterais do tronco			1'	25'

ANEXO 3

Plano de metade da aula de LocalPower

Plano de metade da aula de LocalPower

Data: 20 de junho de 2013

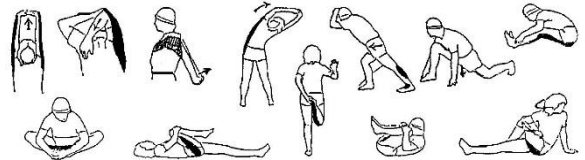
Hora: 18:35 horas

Local: Complexo Desportivo de Estarreja

Objetivos: tonificar deltoide, bíceps e quadríceps.

Parte da aula	Nome do exercício	Descrição				Objetivos			Tempo	
		Descrição do exercício	Repetições	Séries	Grupo muscular	Ritmo	Material	Parcial	Total	
Parte inicial – Ativação funcional	Ativação funcional	Exercícios variados, para aumentar o ritmo cardíaco e temperatura corporal.							5'	5'
	Extensão de ombros palmas das mãos para dentro	De pé com os MI afastados á largura dos ombros e joelhos ligeiramente fletidos, segurar dois halteres á altura dos ombros com as palmas voltadas uma para a outra. Empurrar os halteres para cima, aguentar 2 segundos e depois voltar á posição inicial.	8 Repetições	3 Séries	Deltoide	Subir em 1 tempo descer em 3	Halteres	1'	6'	
Parte principal	Extensão de ombros	De pé com os MI afastados á largura dos ombros e joelhos ligeiramente fletidos, segurar dois halteres á altura dos ombros com as palmas das mãos voltadas para a frente. Empurrar os halteres para cima, aguentar 2 segundos e depois voltar á posição inicial.	8 Repetições	3 Séries	Deltoide	Subir em 1 tempo descer em 3	Halteres	1'	7'	
	Levantamento frontal	De pé com os MI afastados á largura dos ombros e joelhos ligeiramente fletidos, com os halteres á frente das coxas, e com as mãos em pronação, elevar os braços até á altura dos ombro e continuar a eleva-los até á extensão do braço. Esperar 2 segundos e depois descer os braços.	8 Repetições	3 Séries	Deltoide	Subir em 2 tempos descer em 4	Halteres	1'	8'	
	Remada alta	De pé com os MI afastados á largura dos ombros e joelhos	8 Repetições	3 Séries	Deltoide	Subir em 1	Halteres	1'	9'	

	ligeiramente fletidos, com os halteres á frente das coxas, e com as mãos em pronação, levantar os halteres até á altura do peito e descer depois de uma pausa de 2 segundos.				descer em 3			
Elevação lateral	De pé com os MI afastados á largura dos ombros e joelhos ligeiramente fletidos, com os halteres á frente das coxas, e com as mãos voltadas uma para a outra, levantar lateralmente os MS até que estes estejam quase paralelos ao chão, aguentar 1 segundo e descer devagar	8 Repetições	3 Séries	Deltoide	Subir em 1 descer em 3	Halteres	1'	10'
Pausa para hidratar							30''	10'30''
Rosca alternada	De pé com os MI afastados á largura dos ombros e joelhos ligeiramente fletidos, com as palmas das mãos voltadas uma para a outra, fletir o cotovelo elevando os halteres até que estes estejam á altura dos ombros. Quando se faz a elevação deve fazer-se em simultâneo a rotação das mãos, ate que fiquem voltadas para dentro.	16 Repetições	3 Séries	Bíceps	Subir em 2 descer em 2	Halteres	1'	11'30''
Rosca interior	De pé com os MI afastados á largura dos ombros e joelhos ligeiramente fletidos, com as palmas das mãos voltadas uma para a outra, levantar e rodar ambos os halteres (os dedos mindinhos devem estar mais próximos do que os polegares) e retomar a posição inicial depois de uma pausa.	8 Repetições	3 Séries	Bíceps	Subir em 1 descer em 3	Halteres	1'	12'30''
Rosca Martelo	De pé com os MI afastados á largura dos ombros e joelhos ligeiramente fletidos, com as palmas das mãos voltadas uma para a outra, levantar os halteres fletindo os cotovelos. Retomar a posição inicial depois de ma pausa de 1 segundo.	8 Repetições	3 Séries	Bíceps	Subir em 1 descer em 3	Halteres	1'	13'30
Lunge com bíceps curl	Com uma perna á frente da outra descer o tronco até que as pernas façam um angulo de 90 graus ao mesmo tempo que se desce o tronco subir os halteres até que estas atinjam a altura dos ombros.	8 Repetições 4 para cada perna	3 Séries	Bíceps e Quadríceps		Halteres	1'	14'30''

(pega martelo)									
Parte final – retorno á calma	Agachamento concentrado com bíceps curl	Com os membros inferiores em posição de agachamento e com os halteres caídos á frente do corpo, elevar os halteres á altura dos ombros. (Pega martelo)	6 Repetições	3 Séries	Quadríceps	Subir em 1 descer em 2	Halteres	1'	15'30''
	Pausa para hidratar							30''	16'
	Alongamentos			1 Repetição cada exercício	1 Serie	Todos os grupos musculares	30'' Cada posição		5'
						principalmente os mais solicitados durante a aula.			

ANEXO 4

Plano de Fitball

Plano de metade da aula +50



Data: 13 de dezembro de 2012

Hora: 19:25 horas

Local: Complexo Desportivo de Estarreja

Objetivos: proporcionar aos utentes uma aula diferente com material (balões).

Nome do exercício	Descrição	Grupo Muscular	Repetições	Tempo
Ativação funcional	Corrida no lugar a driblar a bola, á frente e nas laterais, saltos de pendulo a driblar a bola, balanços com a bola de um lado para o outro, saltar na bola ter atenção aos pés fora do chão, afastar e juntar as pernas, saltar e levantar as pernas alternadamente, com uma perna levantada levar a anca para um glúteo e para o outro repetir com a outra perna, mais saltos na bola	Todos		6.30 min
Lunge	Com uma mão na bola, uma perna atrás e outra á frente, fazer agachamento para baixo. Erros comuns: Inclinação do tronco à frente; Desalinhamento da base (posição dos pés)	Quadricípite e glúteo	10 Rep. Em cada perna 3 séries	6 min
Agachamento no espelho	Com a bola atrás das costas fazer agachamentos no espelho.	Quadricípite e glúteo	15 Rep 3 Séries	6 min
Abdominal na bola	Com a lombar apoiada na bola, contrair o abdominal	Abdominal	15 Rep 3 séries	6 min
Super-homem	Com a barriga apoiada na bola estender o braço esquerdo com a perna direita	Costas	10 Rep. 3 séries	5 min
Desenrolamento abdominal	Com os joelhos no colchão e os braços na bola descer na bola até á zona das axilas, sempre com o abdominal contraído, depois voltar	Abdominal	6 Rep. 3 Séries	4 min.
Caminhar na bola	Com a barriga apoiada na bola e as mãos no chão, caminhar sob as mãos até chegar á ponta dos pés, tirar um pé e depois o outro e voltar para trás	Abdominal	8 Rep.	4 min
Equilíbrio	Exercícios variados de equilíbrio	Estabilizadores		3 min
Prancha	Com as mãos na bola fazer prancha	Abdominal	3 séries de 1 min	2 min

Flexão	Com a zona da anca fazer flexões e levantar as pernas.	Peito	10 Rep. 3 Séries	6 min
Y e T	Com o abdómen na bola e peito levantado fazer o Y e o T com os braços.		12 Rep. 3 Séries	6 min
Crucifixo	Com as costas na bola, e com os glúteos contraídos descer os braços ao mesmo tempo	-Peito	12 Rep. 3 Séries	6 min
Extensão de tríceps	Com as costas apoiadas na bola, mãos atrás da cabeça e cotovelos a apontar para o teto, fazer a extensão dos tríceps.	Tríceps	15 Rep. 3 Séries	6 min
Rosca	Sentados na bola com um haltere em cada mão traze-los para a zona dos ombros. Ter em atenção os braços, junto ao tronco	Bíceps	15 Rep. 3 Séries	6 min
Ponte calcanhar	Com os calcanhares na bola, levantar o glúteo do chão, contrair bem este músculo	Pernas	12 Rep. 3 Séries	5 min
Ponte ponta do pé	Com a ponta do pé na bola, levantar o glúteo do chão, contrair bem este músculo	Pernas	12 Rep. 3 Séries	5 min
Extensão de perna e braço alternada	Deitadas no colchão, com perna e braços levantados, bola entre eles, tirar a mão esquerda com a perna direita, e vice-versa.	Costas	12 Rep. 3 Séries	5 min
Retorno á calma	  massagens se for pouca gente			5 min

ANEXO 5

Plano de aula + 50

Plano da aula +50

Data: 16 de maio de 2013

Hora: 09:00 e 10:00 horas

Local: Complexo Desportivo de Estarreja

Parte da aula	Nome do exercício	Descrição	Objetivos	Tempo
1ª Parte Ativação funcional	Marcha.	Elevar os joelhos alternadamente a um ritmo moderado.	Preparar o organismo para a aula que se segue.	2' 2'
	Jogo do lençinho (em equipas)	<p>Dividir a turma ao meio, e fazer 2 equipas equilibradas.</p> <p>Dar um número a cada elemento da equipa, e dar o mesmo número a elementos (idênticos em capacidades) da equipa adversária.</p> <p>As equipas posicionam-se a distâncias equivalentes do professor, que irá chamar os números aleatoriamente, quando ouvem o seu número os alunos devem dirigir-se ao professor o mais rápido que conseguirem e apanha o lenço que este terá em sua posse, a equipa que conseguir chegar ao lugar com o lenço em sua posse ganha um ponto. Ganha a equipa com mais pontos.</p>		5' 7'
	Estafetas com balões	<p>Com as mesmas equipas do fogo anterior.</p> <p>Jogo 1 – Transportar o balão com o sopro. A primeira pessoa da fila deve transportar o balão com o sopro, até a um local determinado, chegando lá deve voltar para trás com o balão nas mãos sem correr e entrega-lo ao colega da frente, passando assim para o fim da fila. O colega repete o exercício bem como todos os outros, ganha a equipa cujo primeiro elemento a sair chegue ao início da fila.</p> <p>Jogo 2 – o principio é o mesmo do jogo anterior, só que neste jogo os alunos têm de transportar 3 balões pelo ar sem deixar que estes caiam podendo utilizar todo o corpo, se algum dos balões cair, devem voltar ao início e recomeçar a sua vez.</p>		8' 15'

3ª Parte Retorno á calma	Jogo da cabra cega	Este jogo dispensa apresentações, no entanto adaptando ao nosso público acho que a pessoa vendada deve estar acompanhada pelo professor, deste modo podemos prevenir quedas. Para facilitar pode haver alguém a dar indicações, (quente e frio)	Ajudar o organismo a recuperar o estado inicial.	5'	5'
	Alongamentos	De pé, alongar o pescoço, os membros superiores, a zona média do corpo, e os membros inferiores.		3'	8'

ANEXO 6

Plano de aula natação nível 1

Plano de aula natação nível 1

Data: 14 de dezembro de 2012

Hora: 18:35 horas

Local: Complexo Desportivo de Estarreja

Objetivos: treinar equilíbrio, deslocamentos, emersões.

Nome do exercício	Descrição	Material	Tempo
Ativação funcional	Apresentação. Corrida no lugar, rotação de braços, rotação do tronco (fora de água) Bater as pernas na beira da piscina mergulhar na água, caminhar na água, para a frente e para trás. Molhar os colegas e os professores.		5 min
Batimento de pernas	Bater pernas segurando as placas (pega longa), os professores ajudam os alunos 2 a 2 incentivando o batimento das pernas e a respiração correta.	Placas	5 min
Jogo do lobo e dos coelhos	Um aluno fica a apanhar (lobo), os outros devem fugir (coelhos), quando o lobo apanhar um coelho o coelho passa a lobo.	Tubos	5 min
Caça ao tesouro	Distribuir os arcos pequenos pela piscina, os piratas devem mergulhar para apanhar as barras de ouro... o que tiver mais é o pirata mais rico.	Arcos pequenos	5 min
Tubarões	Com o arco grande incentivar os alunos a fazer deslizes e passar por dentro do arco.	Arco grande	3 min
Estafetas com os pullbuoy	Fazer duas equipas com o grupo, e incentivar as crianças a construir um castelo com os pullbuoy que devem estar espalhados pela piscina.	Pullbuoys	5 min
Estafetas com bolinhas	Com as mesmas equipas os alunos devem soprar as bolinhas devem dirigir-se ao fim da piscina, e trazer as bolinhas para a borda da piscina ganha a primeira equipa que conseguir ter todas as bolas na borda da piscina	Bolinhas pequenas	5 min
Brincar na água	Deixar as crianças brincarem á vontade na água	Material usado na aula e bolas grandes	10 min

ANEXO 7

Projeto de Estágio



Projeto +50



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Projeto de Estágio

Estagiária: Sara Quadros; 5007138

Docente orientador: Dr. Jorge Casanova

Guarda, 2013



Projeto +50

Proposta de Atividade (*peddy-paper*)

Introdução

No âmbito do meu estágio curricular na Escola Municipal de Desporto de Estarreja gostaria de apresentar uma proposta para uma atividade a desenvolver com os utentes do projeto +50, a atividade pretendida é um *peddy-paper* ao longo do percurso do Rio Jardim da BioRia.

Classificação da atividade

O *peddy-paper* é uma prova de orientação pedestre, que tem por objetivo proporcionar aos utentes do projeto em causa uma atividade lúdica pelas paisagens do Rio Jardim.

Contamos com a presença das 10 turmas do projeto, bem como a dos respetivos professores que acompanhariam as turmas, e eventualmente caso seja necessário mais alguns professores para o caso de existirem turmas sem acompanhantes.

No que diz respeito á abrangência, trata-se de uma atividade local, pois é exclusiva para os utentes do projeto +50, o que leva a que os custos envolvidos para a realização desta atividade sejam reduzidos. Quanto ao âmbito ou zona de ação a atividade é considerada externa, já que não decorre nas instalações utilizadas durante as aulas.

O publico alvo a que se destina a atividade são os alunos das turmas +50, e quanto á tipologia da atividade pode considerar-se uma atividade desportiva, ambiental, paisagística e cultural.

Justificação

O *peddy-paper*, surge com a necessidade de proporcionar aos utentes uma maior diversidade de atividades e experiências, principalmente por ser ao ar livre, também pretende dar a conhecer aquela que foi considerada pela revista Sábado uma das 12 maravilhas de Portugal.



Projeto +50

Definição de metas e objetivos

O objetivo primordial desta atividade é proporcionar aos utentes uma atividade lúdica na natureza.

Como objetivos secundários temos:

- Dar a conhecer o projeto BioRia de uma forma divertida.
- Proporcionar momentos de socialização entre as turmas do projeto +50.
- Desenvolver as capacidades de orientação dos nossos alunos.
- Melhorar as relações interpessoais das turmas.
- Desenvolver o espírito de entreatajuda nas turmas.

Organização da atividade

Mediante a aprovação da atividade, o primeiro passo a dar seria a elaboração de um guião para o *peddy-paper*, para isso seria importante solicitar as informações presentes nos painéis informativos do percurso escolhido, seguidamente a escolha de uma data e horário para a realização do *peddy-paper*, divulgação da atividade junto das turmas, elaboração de fichas de inscrição para a atividade.

A deslocação para o local de início da atividade fica ao encargo dos participantes, o local de início pode ser o Centro de Interpretação Ambiental de Salreu.

Como sugestão, e para estimular o desenvolvimento de relações entre turmas, considero interessante a organização de um lanche, que poderia ficar ao encargo da Camara Municipal de Estarreja, ou poderíamos sugerir os utentes que trouxessem alimentos para a realização de um lanche de convívio no local de encontro para o início da atividade, ou ainda pedi que os utentes dessem uma pequena quantia e organizar-mos nós o lanche.

Orçamento previsto



Projeto +50

No que respeita a custos esta atividade caracteriza-se como um evento sem fins lucrativos. Dependendo das opções tomadas os utentes podem ou não pagar os lanches, a Câmara Municipal de Estarreja pode ou não decidir oferecer o lanche, ou pode até optar por não o incluir a atividade.

Plano promocional e de divulgação

Já que é fácil atingir o nosso público-alvo, o plano promocional não precisa de ser muito elaborado. Os professores podem divulgar a atividade durante as aulas e ainda podemos elaborar cartazes para colocar nos pavilhões onde decorrem as aulas.

Escolha do percurso

O percurso Rio Jardim é com certeza o mais indicado para o nosso público-alvo por não ser um percurso longo cerca de 2 km e pela ausência de desníveis. Para além disso dispõe de uma extensa área sombria proporcionada pela densa vegetação arbórea.

Proposta de cronograma

<i><u>Peddy paper +50</u></i>	
14:30 – 14:45	Receção dos alunos
14:45 – 15:00	Explicação da atividade
15:00	Início da atividade
16:30	Fim da atividade
16:30 – 17:00	Contagem dos pontos e divulgação da turma vencedora
17:00	Lanche

Recursos humanos

Para a realização da atividade iremos contar com pelo menos um professor por cada turma, se possível um membro de partilha também, e da estagiária do curso de Desporto da Escola Superior de Desporto de Estarreja



Projeto +50

Recursos materiais

Cada aluno deve fazer-se acompanhar das t-shirts oferecidas pela Escola Municipal de Desporto de Estarreja, bem como calçado e roupa apropriada, protetor solar, chapéu e garrafa de água, caneta e lenços de papel.

Cada professor, membro de partilha e estagiária deve fazer-se acompanhar de calçado e roupa apropriada para a atividade, protetor solar, garrafa de água, um pequeno kit de primeiros socorros e lenços de papel.

ANEXO 7

Documentos do projeto de estágio

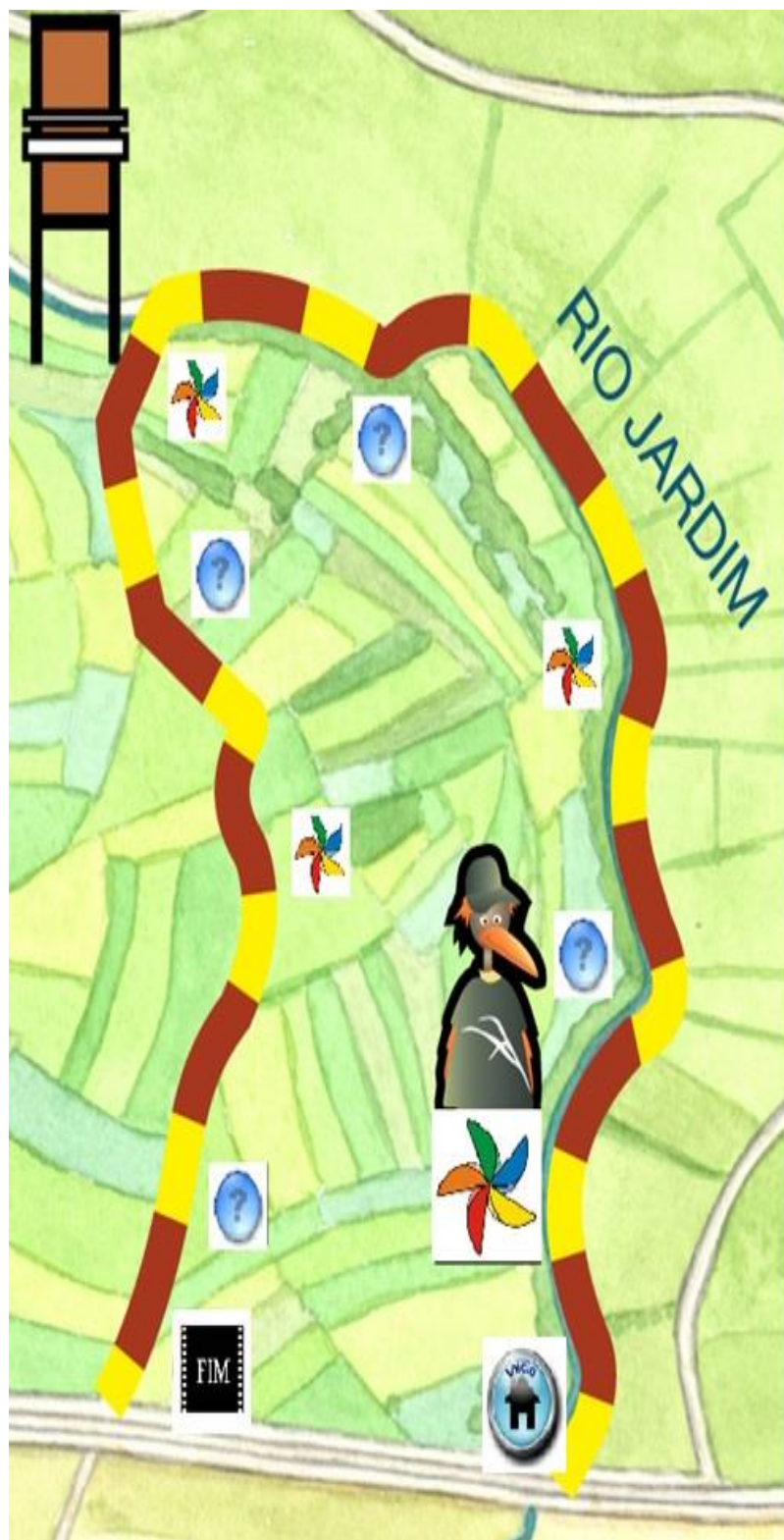



Carta de prova

Bom dia a todos, hoje a nossa aula vai ser especial, vamos fazer um peddy-paper.

Nestas folhas vocês têm tudo o que precisam para realizar a prova com sucesso, a prova é composta por quatro jogos escritos e quatro jogos práticos. Em cada um dos jogos práticos vocês podem escolher o jogador, não podem trocar de jogador depois de já terem escolhido, no final dos jogos, se a prova for bem conseguida irão receber um elástico que sinalizará que a prova foi bem conseguida, caso contrário partirão sem nada. Após chegarem ao fim devem entregar as folhas e os elásticos, para que possamos fazer a contagem dos pontos.

Boa Sorte e acima de tudo divirtam-se muito.



 Pergunta

 Jogo

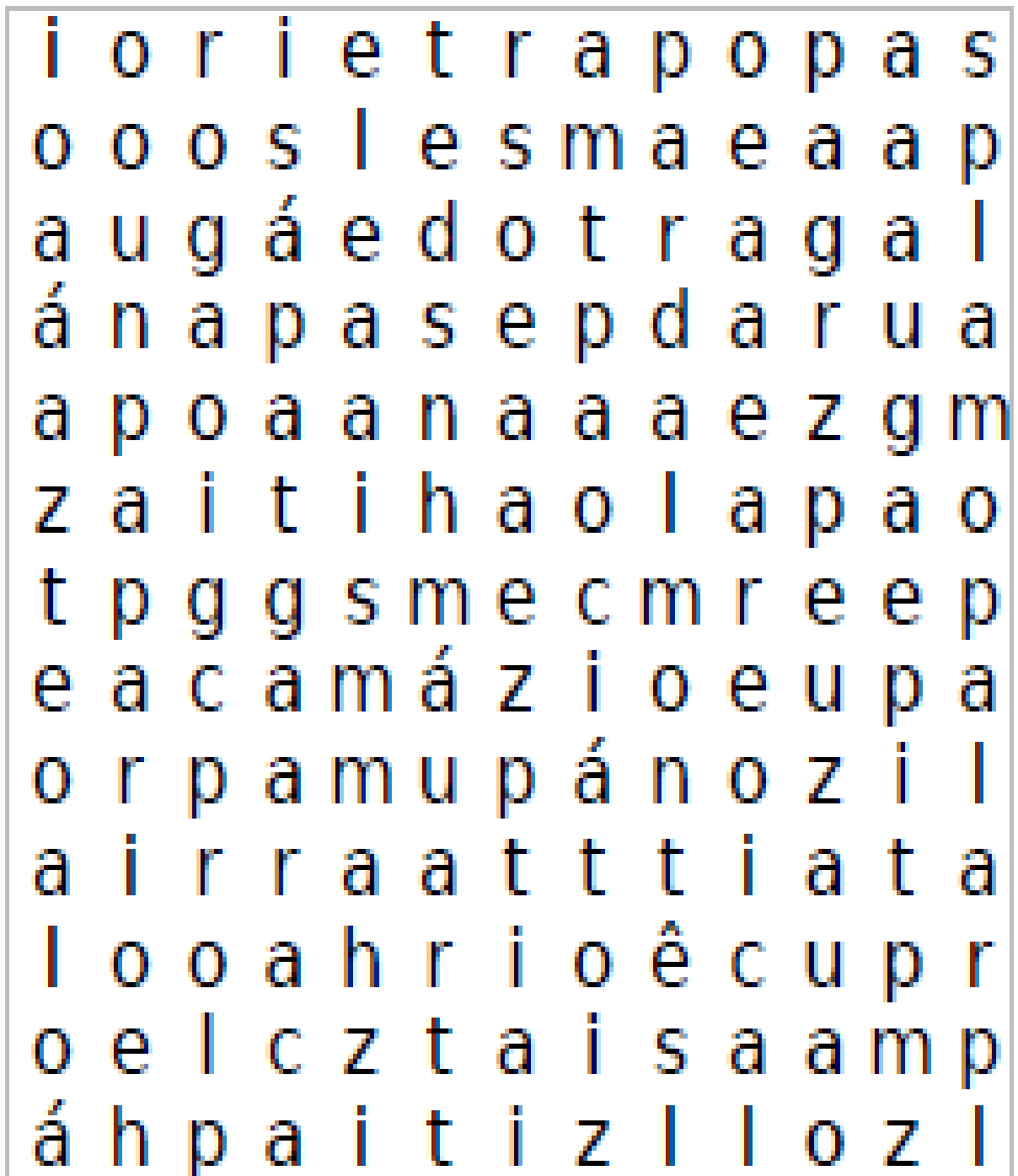
 Início

 Fim



1. Vamos encontrar os nomes da biodiversidade local, procurem, e assinalem na sopa de letras os nomes que se encontram no painel informativo.

As palavras podem estar em todos os sentidos.





Vamos ao primeiro jogo.

2. Este vai apelar a dois dos vossos cinco sentidos, chama-se o jogo dos cheiros e sabores. Vamos provar e cheirar uns alimentos conhecidos, e adivinhar o que é. Escolham uma pessoa que se sinta à vontade com os olhos vendados. Devem acertar em todos os alimentos, caso contrário os pontos deste jogo não serão ganhos. Por isso atenção. Bom jogo 😊

Alimento 1 _____

Alimento 2 _____

Alimento 3 _____

Cheiro 1 _____

Cheiro 2 _____

Cheiro 3 _____



3. Faça corresponder com uma seta o nome comum ao nome científico. Para isso devem observar com atenção o painel informativo.

Nome comum

Chapim-rabilongo ●

Salgueiro Preto ●

Gaio ●

Pisco-de-peito-ruivo ●

Chapim-carvoeiro ●

Amieiro ●

Nome científico

● Garrulus glandarius

● Alnus glutinosa

● Periparus ater

● Salix atrocinerea

● Aegithalos caudatus

● Erithacus rubecula



4. **Apanha da bolacha.** Neste jogo deve conseguir apanhar a bolacha do pote de farinha utilizando apenas a boca, não pode seguir em frente até apanhar a bolacha. Bom Apetite.

5. **Adivinha:** Sou um bocadinho estranha, subo às árvores coma ajuda das minhas unhas e cauda. Os machos são árduos trabalhadores. Alimento-me de insetos, bagas e sementes. Quem sou?

6. **Bowling.** Neste jogo o objetivo é derrubar o máximo de mecos possível, não pode seguir em frente enquanto não derrubar pelo menos 5 dos 10 mecos.
Boa sorte.



E vamos para a última questão.

7. Complete o texto com as palavras que faltam:

Pequena ave de _____ residente em Portugal e encontrada em quase todos os tipos de _____, desde zonas de _____, _____, até _____ e _____. Dimorfismo sexual visível. Identifica-se pela cor _____-_____ com manchas _____ no dorso e asa do macho e por muitas vezes, peneirar em pleno voo, ficando _____, a dar as asas com a cauda _____ em _____ a flutuar. Reproduz-se em _____ e _____ em usando _____ de _____ e _____ ou em _____ de _____. Alimenta-se de _____



_____, _____ de _____ e pequenos
_____.

8. E vamos para o último jogo. Este é um jogo que vai exigir capacidade de concentração e memória. As cartas que se encontram em cima da mesa têm pares, vocês têm de vira-las consecutivamente até descobrirem todos os pares. Boa sorte.



Convite

Vimos por este meio convidar-vos para participarem no peddy-paper +50 que irá realizar-se no percurso Rio Jardim, na BioRia, com as turmas de Salreu e Canelas. Esta atividade irá decorrer durante o período de aulas no dia 6 de Junho de 2013. Depois da atividade pensamos em fazer um piquenique, para isso solicitamos que combinemos entre nós o que cada um irá trazer.

A atividade terá o seu início em Canelas às 9:00 e o seu término em Salreu. O piquenique irá ser no centro de interpretação ambiental.

Como chegar: Pela EN109, em Canelas, siga "Percurso de Canelas - BioRia"

Para a atividade vão precisar de:

- Calçado:
- Roupa leve e confortável.
- Protetor solar e boné.
- Uma garrafa de água.
- Uma caneta.

A destacar e entregar às professoras:

Nome: _____

Assinale a opção que lhe interessar

Sim, quero participar na atividade.

Não, estou interessado.



Regulamento Peddy-paper

Objetivo

Este peddy-paper tem como objetivo proporcionar aos utentes uma atividade lúdica na natureza. Como objetivos subjacentes temos:

- Dar a conhecer o projeto BioRia de uma forma divertida;
- Proporcionar momentos de socialização entre as turmas do projeto +50;
- Desenvolver as capacidades de orientação dos nossos alunos;
- Melhorar as relações interpessoais das turmas;
- Desenvolver o espírito de entreajuda nas turmas.

Promotor

- O promotor desta atividade é a aluna do Instituto Politécnico da Guarda em parceria com a Escola Municipal de Desporto de Estarreja.

Destinatários

- Os alunos do projeto +50, mais especificamente as turmas de Salreu e Canelas.

Concorrentes

- Devem ser constituídas equipas mistas com 4 ou 5 elementos;
- Cada equipa terá um representante;
- Cada equipa terá que apresentar um nome.

Inscrições

- As inscrições serão efetuadas junto dos professores;
- A inscrição é feita através do documento informativo da atividade.

Carta da prova

- As cartas de prova, serão dadas aos concorrentes na hora de partida;
- A partida será dada a cada 5 min;
- A carta de prova é composta pela descrição do percurso e por um questionário;



- Do questionário constam perguntas da informação contida nos placares do percurso.
Bem como informação relativa aos jogos que têm de realizar.

Partida e controlos

- A partida será dada na rua paralela á estação de comboios em canelas;
- Cada grupo tem 1hora e 30 minutos para realizar o percurso;
- Na partida haverá controlo do horário de partida;
- Na chegada haverá controlo do horário de chegada, para que se possa calcular o tempo de prova.

Pontuações e penalizações

1. No âmbito do jogo serão consideradas as seguintes pontuações:
 - 1.1. Cada Resposta correta valerá 10 pontos.
 - 1.2. Cada jogo executado valerá 20 pontos.
2. No âmbito do jogo serão consideradas as seguintes penalizações:
 - 2.1. Ausência de resposta á pergunta 8 pontos.
 - 2.2. Resposta incorreta 5 pontos.
 - 2.3. Não realização do jogo 15 pontos.
 - 2.4. Desistência do jogo 10 pontos.
 - 2.5. Atraso na chegada após 2 horas (por min) 5 pontos.

Desclassificações

Será desclassificada a equipa que:

- Exceder os 30 min de atraso no controlo da hora de chegada;
- Cometer qualquer fraude tendente a falsificar o espírito do presente regulamento.

Classificação final

- A classificação final será obtida através do somatório dos pontos obtidos por cada equipa. Os vencedores são atribuídos em função do maior número de pontos;
- Em caso de empate recorrer-se-á a um jogo final.

Observações



- Cada participante deverá fazer-se acompanhar de esferográfica, roupa adequada á atividade, água e proteção contra o sol.

Resultados

- Os resultados serão divulgados durante o almoço piquenique.

