



**IPG**

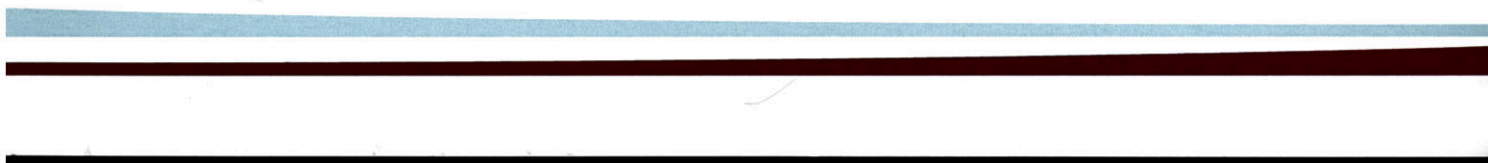
**Politécnico  
|da|Guarda**  
Polytechnic  
of Guarda

# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Licenciatura em Desporto

Andreia Sofia Martins Ferreira

julho | 2013





ANDREIA SOFIA MARTINS FERREIRA

Relatório para a obtenção do grau de licenciatura em Desporto

Julho/2013

Relatório de Estágio apresentado no âmbito da disciplina de Estágio do curso de Desporto, nos termos do Regulamento de Estágio aprovado em 18 de Setembro de 2012

**Orientador na ESECD:** Professora Doutora Carolina Vila-Chã

**Orientador na Instituição acolhedora:** Dr. Hugo Santos

Julho/2013

## **Ficha de identificação**

**Estagiário:** Andreia Sofia Martins Ferreira

**Empresa/ Instituição:** Ginásio Benasol

**Local de Estágio:** Urbanização Portas do Sol, Lote 7, R/C direito, Benavente

**Orientador da instituição acolhedora:** Dr. Hugo Santos (Licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física)

**Início do Estágio:** 15 Setembro 2012

**Fim do Estágio:** 14 Junho de 2013

**Orientadora da instituição:** Professora Doutora Carolina Vila-Chã

## **Agradecimentos**

Agora que chego finalmente a esta fase do meu curso, olho para trás e vejo que não teria sido possível chegar até aqui sem a ajuda incondicional dos meus pais. É sem dúvida a eles que tenho de agradecer, não só pelo esforço que ambos fizeram para me manterem neste instituto, mas também por todos os valores que me incutiram. Estou muito grata por tudo o que fizeram por mim.

Quero deixar um especial obrigado à minha querida mãe, pois apesar de estar muito longe em distância, sempre fez questão de se manter por perto. Nunca me deixou baixar os braços e foi por ela que ganhei forças para chegar até aqui, gostaria de lhe dar um futuro sorridente fruto do meu trabalho.

Por ser igualmente importante, agradeço ao meu namorado por toda a dedicação e compreensão que depositou em mim e por ter acreditado que seria capaz de chegar à meta.

Por fim, quero agradecer à minha família, em destaque os meus irmãos, tios, sogros e avó paterna. Aos meus fiéis amigos que me ajudaram nestes 3 anos.

## Resumo

A unidade curricular de estágio insere-se no terceiro ano da licenciatura, e como tal espera-se grandes competências por parte dos estagiários em cumprir as suas funções.

Sendo do meu conhecimento que o estágio é a disciplina em que se adquire mais conhecimentos, tive algum cuidado em escolher o local onde iria estagiar de forma a poder enriquecer os meus conhecimentos. A escolha do ginásio Benasol deve-se ao facto de ter ótimas opiniões sobre o trabalho dos técnicos/ instrutores que ali trabalham.

O estágio iniciou no dia 24 Setembro de 2012 e prolongou-se até 14 Junho de 2013, fazendo assim 38 semanas, cerca de 498 horas. As minhas principais funções enquanto estagiária foram sobretudo o acompanhamento de clientes na sala de exercício, o planeamento de aulas de *cycling* e de *jump* e ter ideias inovadoras para melhorar o bom funcionamento do ginásio. O presente relatório aborda todo o trabalho efetuado durante o estágio, evidenciando os pontos negativos e positivos de todo o projeto. Foi uma experiencia muito positiva da qual levo conhecimentos muito úteis para um futuro próximo.

## Palavras-chave

Treino de força; Treino cardiovascular; *Cycling*; *Jump*

## Índice Geral

Ficha de identificação .....	III
Agradecimentos .....	IV
Resumo .....	V
Palavras-chave .....	V
Índice Geral .....	VI
Índice de Figuras .....	VIII
Índice de Tabelas .....	IX
Lista de Abreviaturas .....	X
Introdução .....	1
1-Revisão Bibliográfica .....	4
1.1- Benefícios da atividade física para a saúde .....	4
1.2-Obesidade e exercício físico .....	6
1.2.1-Treino aeróbio .....	6
1.2.2-O <i>cycling</i> .....	8
2- Caracterização geral da organização .....	11
2.1- Recursos humanos .....	12
2.2- Praticantes do ginásio .....	13
2.3- Instalações e recursos materiais .....	13
2.4-Plano de atividades .....	14
2.5- Caracterização da região envolvente .....	14
2.5.1- Área geográfica e habitantes .....	14
3- Atividades de estágio .....	17
3.1- Plano de estágio .....	17

Instituto Politécnico da Guarda  
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

3.1.2- Objetivos gerais.....	17
3.1.3- Objetivos específicos.....	17
3.2.- Atividades desenvolvidas .....	18
3.2.1- Análise SWOT .....	18
3.2.2 Atividades regulares desenvolvidas no ginásio .....	19
3.2.3- Atividades pontuais de caráter publicitário .....	24
4- Reflexão crítica .....	31
5- Referência bibliográfica .....	33



## Índice de Figuras

Figura 1- Benefícios desejáveis advindos do treino aeróbio (adaptado de Santos, 2006)	5
Figura 2- Condicionantes do treino aeróbio adaptado de ACSM (2005)	7
Figura 3- Localização do ginásio	11
Figura 4- Recursos humanos do ginásio	12
Figura 5- Direção do ginásio e respetivas funções	12
Figura 6- Número de praticantes inscritos ao longo do ano 2012	13
Figura 7- Sala de estar do ginásio Benasol	13
Figura 8- Localização de Benavente e seu concelho Fonte: <a href="http://censos.ine.pt">http://censos.ine.pt</a>	14
Figura 9- Eu a direccionar uma aula de <i>cycling</i>	20
Figura 10- Cliente a executar trabalho de hipertrofia	21
Figura 11- Cliente a executar trabalho de resistência	22
Figura 12- Eu a direccionar uma aula de <i>Jump</i>	23
Figura 14- Aula de <i>GAP</i> no dia do <i>open day</i>	24
Figura 13- Aula de <i>cycling</i> no dia do <i>open day</i>	25
Figura 15- Mealheiro utilizado para o sorteio do dia da mulher	25
Figura 16- Foto de grupo tirada no jantar do dia da mulher	26
Figura 17- Cartaz referente à promoção de Março	27
Figura 18- Demonstração da coreografia de <i>step</i>	28
Figura 19- Demonstração da coreografia de <i>jump</i>	28
Figura 21- Foto de grupo tirada no dia da demonstração	29
Figura 20- Demonstração da coreografia de <i>cycling</i>	29

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Diferentes tipos de intensidade em função da percentagem da frequência de reserva (%FCreserva), da percentagem da frequência cardíaca máxima (% FCmáx), da medida de equivalente metabólicos (MET) e respetivos exemplos. (adaptado de Barata,2005) .....	7
---	---

## **Lista de Abreviaturas**

ESECD- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

FC- Frequência cardíaca

RM- Repetição máxima

## Introdução

Com a própria evolução da sociedade, o ser humano foi desenvolvendo comportamentos e preocupações que visam melhorar as suas condições de vida ou que lhe garantam uma sobrevivência digna e mais saudável. As academias, *health clubs* ou ginásios têm sido alvo preferencial de todos aqueles que manifestam esta vontade de investir no seu bem-estar ou que, por indicação médica, são impelidos a dedicar mais tempo ao exercício corporal.

Por ter as melhores referências do ginásio Benasol situado na freguesia de Benavente, a escolha do local de estágio foi de minha autoria que, após averiguadas as condições legais para a realização do estágio curricular, foi aceite.

Durante as 38 semanas de estágio, a instituição acolhedora fez com que os meus conhecimentos adquiridos durante o curso de Desporto fossem mais aprofundados, principalmente na área do *fitness*, dando mais ênfase às aulas de *cycling* e *jump*. Foi principalmente nestas duas modalidades que eu mais trabalhei, tendo, inclusive, a oportunidade de planear e lecionar-las de forma autónoma.

Com a minha preparação ao longo do ano, foram sendo propostos vários objetivos por parte do meu orientador de estágio, Dr. Hugo Santos, aumentando o grau de dificuldade. Estes objetivos fazem parte do plano de estágio que se encontra em anexo I.

Relativamente à estrutura do presente relatório optei por dividi-lo em 4 partes:

A **Parte I** - será a revisão bibliográfica, onde fundamento todas as minhas opções na área da prescrição do exercício e em particular na preparação das aulas de *cycling*, segundo vários autores.

A **Parte II**- refere-se à contextualização da entidade acolhedora. Para iniciar esta parte é feito uma caracterização da entidade de estágio (ginásio Benasol), incluindo os seus recursos materiais, recursos humanos e organização interna, a sua missão e população alvo. De seguida é feita uma contextualização da região envolvente.

A **Parte III** – refere-se às atividades planeadas e efetivamente desenvolvidas. Começo por identificar as atividades e respetivos objetivos gerais e específicos

planeados no início do ano letivo, seguindo-se a descrição das atividades desenvolvidas ao longo do estágio.

A **Parte IV** - apresenta a reflexão final, onde se discute as atividades e os objetivos inicialmente definidos (apresentados na Parte III) e se foram implementados e alcançados com êxito ou não.

# P<sub>arte I</sub> Revisão Bibliográfica

## 1-Revisão Bibliográfica

A pesquisa bibliográfica realizada centrou-se numa fundamentação científica e técnica para as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, nomeadamente: os benefícios da atividade física, a obesidade e o exercício físico, o treino aeróbio e a modalidade de *cycling*

### 1.1- Benefícios da atividade física para a saúde

A atividade física é toda a atividade muscular ou motora, assim sendo é tudo aquilo que implica movimento, força ou manutenção da postura (Barata,2005). De acordo com o mesmo autor, a atividade física pode ser dividida em dois grupos: (i) atividade física espontânea, informal e não estruturada; (ii) atividade física programada, formal e estruturada. Atividade espontânea “é aquela que se integra na sua vida diária e dela faz parte, quer porque se precisa, quer porque se gosta” (Barata, 2005, p:25-26). Desta atividade fazem parte os exercícios do nosso dia-a-dia como levar o cão a passear, levar os filhos à escola. Este tipo de atividade tem uma intensidade ligeira, no entanto, traz muitos benefícios para a saúde. Já a atividade programada para o mesmo autor, “obedece a um esquema prévio, tem objetivos, tem regras de intensidade e de progressão, tem tempos das sessões definido, etc...”. Este tipo de atividades engloba marchas com ritmo acelerado, atividades de ginásio e treino desportivo.

Bouchard et al. ( 1994 cit. por Batista 2010) , defendem que a divisão de atividade física pode também ser feita de outra forma : a aptidão física associada à performance desportiva motora e a aptidão física associada à saúde.

Associado à saúde é neste sentido que Silva (2000) afirma que estilos de vida ativos funcionam não só como meio de prevenção de um conjunto de fatores de risco associados ao sedentarismo, bem como para proporcionar o aumento da qualidade de vida dos indivíduos. Para Barata (2005), o sedentarismo é um fator de risco de muita importância para as doenças cardiovasculares bem como para obesidade, diabetes e em menor grau para muitas situações como osteoporose, certos cancros, etc. Segundo o mesmo autor, é a saúde cardiovascular que mais beneficia com a prática de atividade física regular.

Santos (2006) vem afirmar que o treino aeróbio é uma boa ferramenta para modificar esses fatores de risco, como se verifica na figura 1. A modificação dos hábitos

de vida, entre eles a nutrição e a prática de exercício físico regular, pode levar à diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares.

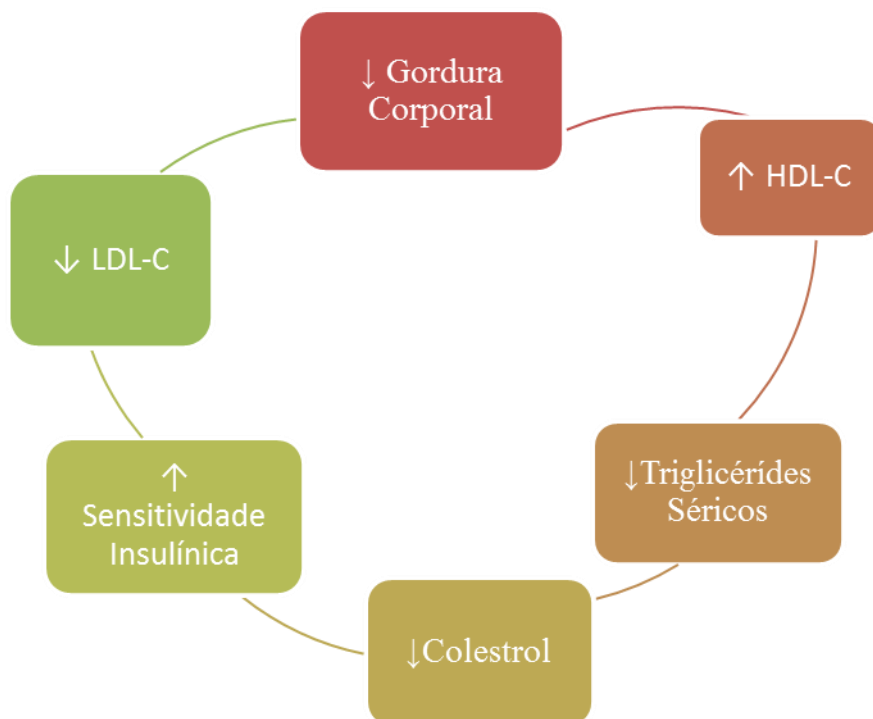


Figura 1- Benefícios desejáveis advindos do treino aeróbio (adaptado de Santos, 2006)

Apoiados na saúde e na preocupação com a estética, segundo Castro (1998), a prática do culto do corpo coloca-se hoje como preocupação geral, que atravessa todas os setores, classes sociais e faixas etárias. Com o surgimento de *health clubs* a possibilidade de “desenhar” o seu próprio corpo o mais próximo possível de um padrão de beleza que é estabelecido globalmente está cada vez mais próximo passando assim as práticas físicas a ser mais regulares e quotidianas.

Alpuim e Carvalho (2011) demonstraram interesse em saber qual a razão que levava os utentes a frequentarem os ginásios tendo como resultados a preocupação com a saúde aliado ao culto do corpo, sendo as modalidades mais requisitadas o treino cardiovascular, seguida da musculação e depois as aulas de grupo.



## 1.2-Obesidade e exercício físico

Na busca pelo emagrecimento, a primeira atitude tomada é uma modificação de hábitos alimentares, iniciando um programa de exercícios físicos orientados. O objetivo é gerar um balanço calórico negativo, promovendo um consumo de calorias superior à quantidade ingerida. Este balanço calórico negativo pode ser conseguido através de atividades físicas diversas (Tavares et al., 2011).'

### 1.2.1-Treino aeróbio

O treino cardiovascular segundo, Silva (2000), designado por *cardiofitness* ou cárdio, tem como objetivos fundamentais a melhoria da função cardiovascular e a redução dos níveis de massa gorda, a que se associa ao estereótipo corporal "elegante". Este tipo de treino é realizado em aparelhos designados por ergómetros (Barata,2005).

O *cardiofitness* – categoria de exercícios físico promovido dentro de salas de exercício - procura imitar as atividades aeróbias de exterior recomendando vários ergómetros *indoor*. A palavra ergómetro significa “medidor de trabalho”. Os mais conhecidos são:

- (i) a passadeira- a corrida num tapete rolante origina menos impactos articulares do que o alcatrão, nas pedras ou cimento que se encontram na rua. A passadeira permite consumos calóricos muito elevados, mesmo para quem não pode correr, possibilitando a marcha em corrida ascendente; (ii) os ciclo-ergómetros ou ergómetros de bicicleta são os ergómetros onde se gasta menos calorias; (iii) os remos ergómetros ou ergómetros de remo, onde também se gastam muitas calorias. (iv) os ergómetros de ski; (v) o step (significa degrau).

Para (Tavares et al, 2011) o controlo de frequência cardíaca (FC) é um bom indicador de intensidade. Para Silva (2000), existem outros indicadores que têm sido utilizados para caracterizar a intensidade do esforço como o consumo de oxigénio (VO<sub>2</sub>), a perceção subjetiva de esforço com recurso à escala de Borg (1982), a FC, a concentração de ácido láctico e o dispêndio energético.

Segundo ACSM (1995) devem ser tomados em consideração os conjuntos de variáveis de treino que se encontram especificados na figura 2:

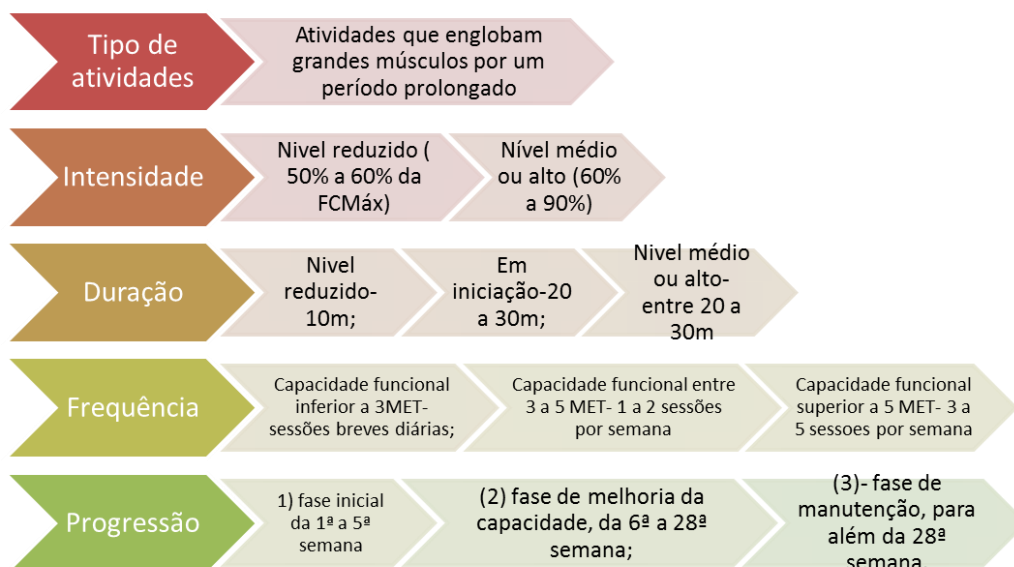


Figura 2- Condicionantes do treino aeróbio adaptado de ACSM (2005)

Segundo Barata (2005), existem diferentes tipos de intensidade em função da frequência cardíaca como se pode ver na tabela 1. Dependendo do objetivo de cada cliente deve ser adaptado então o nível de intensidade.

**Tabela 1- Diferentes tipos de intensidade em função da percentagem da frequência de reserva (%FCreserva), da percentagem da frequência cardíaca máxima (% FCMáx), da medida de equivalente metabólicos (MET) e respetivos exemplos. (adaptado de Barata,2005)**

Intensidade	% da Reserva	% da FC Máx.	MET's	Exemplos
Muito Leve	<20%	<35%	<4	-Atividades domesticas
Leve	20%-39%	35%-54%		
Moderado	40%-59%	55%-69%	4 a 6	Marcha rápida
Intenso	60%-84%	70%-89%	6 a 8	Os           vários desportos
Muito Intenso	≥85%	≥90%	>8	
Máximo	100%	100%		

### 1.2.2-O *cycling*

As várias modalidades oferecidas para proporcionar gasto calórico em busca do emagrecimento destaca-se o *cycling*, uma vez que este método estrutura as aulas pela frequência cardíaca, variando entre estímulos aeróbios e anaeróbios, intervalados e contínuos. Esta variação de intensidades, visa a utilização de vias metabólicas, agregando maiores benefícios para quebra da homeostase dentro de uma periodização das aulas. (Tavares et al, 2011).

Segundo o mesmo autor, o *cycling* foi inventado por *Johnny G*, um ciclista que ambicionava atravessar a América em oito dias. Isso exigia um treino diário e eficaz. No entanto, nem sempre as situações climatéricas favoreciam a prática. Foi então que inventou uma bicicleta ergométrica e um método capaz de simular todas as dificuldades da sua aventura

É uma atividade de grupo realizada em ginásios, praticada numa bicicleta estacionária que simula situações como subidas e descidas. É acompanhada por música ritmada, que serve como suporte da realização da aula, bem como um fator de motivação. Os alunos são orientados por um instrutor, no entanto cada um gere a sua própria intensidade ajustando a resistência da bicicleta. A carga não é o único fator de intensidade, existe também a velocidade que o aluno pedala que pode condicionar a resistência (Macieira, 2009).

Deschamps, e Filho (2005) mostram que os motivos que levam homens e mulheres a praticar o *cycling* são o prazer na atividade física, procurar melhorar a estética e querer melhorar a qualidade de vida, sendo estes motivos comuns entre os géneros. Sendo a socialização um motivo para os homens e realização pessoal para as mulheres. Em relação aos benefícios psicológicos que os indivíduos apontam ao praticarem o *cycling* são maior autoestima em função de alterações do peso e apetite, sensação de bem-estar físico, disposição para as atividades diárias, alívio da tensão e descontração.

Segundo Macieira (2009), o objetivo principal desta modalidade é o aumento da resistência aeróbia e de todos os benefícios que daí advêm em termos de saúde e da força muscular inferior. Macieira refere ainda que as lesões da modalidade em causa, normalmente são resultantes do mau ajustamento da bicicleta ou da adoção de posturas

incorretas, originando possíveis lesões principalmente ao nível do joelho e da zona lombar.

Em Portugal, tem-se verificado um aumento significativo de adeptos desta modalidade. Fatores como a facilidade na organização dos horários, a maior visibilidade nos resultados obtidos a nível da condição física e da estética corporal, juntamente com a atenção individualizada que é proporcionada, podem ter contribuído favoravelmente para este processo (Rodrigues, 2001 cit. por Batista).

Para Tavares et. al. (2011) o *cycling* corresponde às diversas opções apresentadas para o controlo do peso corporal (emagrecimento), pois todas as aulas são planeadas a partir da FC mínima e máxima, com objetivos pré-determinados para cada modelo de aula. Antes de iniciar uma aula de *cycling* o aluno deve fazer alguns ajustes. A altura do banco ideal é a que permite uma flexão de joelho de 25 a 30 graus quando o pedal está no nível mais baixo. Para medir basta ficar em pé ao lado da bicicleta. A cabeça do fêmur deverá ficar na altura do banco. Quanto ao ajuste horizontal do banco, deve-se colocar o antebraço do banco para o volante.

As aulas de *cycling* têm quatro fases: 1) aquecimento para elevação da temperatura corporal; 2) intervalos sequenciados com recuperações ativas para condicionar os sistemas energéticos e aumentar a resistência e a força muscular; 3) recuperações ativas e alterações posturais entre as músicas assegurando a manutenção de um trabalho alcançável e efetivo. 4) retorno à calma, que consiste em alongar os principais músculos utilizados durante a aula, encima ou fora da bicicleta (Machado et. al. 2010).

# P<sup>arte II</sup> Caracterização da entidade acolhedora

## 2- Caracterização geral da organização

O ginásio Benasol situa-se na Urbanização Portas do Sol, Lote 7, R/C direito, freguesia e concelho de Benavente, distrito de Santarém. Na figura em baixo apresentada pela seta vermelha é visível a localização do ginásio. No ponto 3 mais a frente será feita uma caracterização da localização do ginásio.



Figura 3- Localização do ginásio  
Benasol – In Google Maps

O ginásio Benasol abriu portas em 2005, com metade da área que hoje é conhecida pelos clientes. No entanto nestes 8 anos, existiram adaptações e ampliação do espaço como se poderá ver mais a frente.

O ginásio ainda é recente, no entanto já marca presença forte na área do *fitness* em Benavente. É um centro de condição física e lazer, com objetivo de proporcionar aos seus clientes, um serviço completo ao nível da prática de exercício físico sem descurar a saúde. A “missão” do ginásio Benasol é ir ao encontro dos objetivos de cada cliente, através de um acompanhamento personalizado das suas sessões de treino.

Com o profissionalismo e competência dos instrutores que trabalham no ginásio, espera-se que estes possam ajudar os clientes, aconselhando-os nas mais diversas situações.

## 2.1- Recursos humanos

A equipa do Benasol é composta por recursos humanos que se encontra descrito na figura 4.

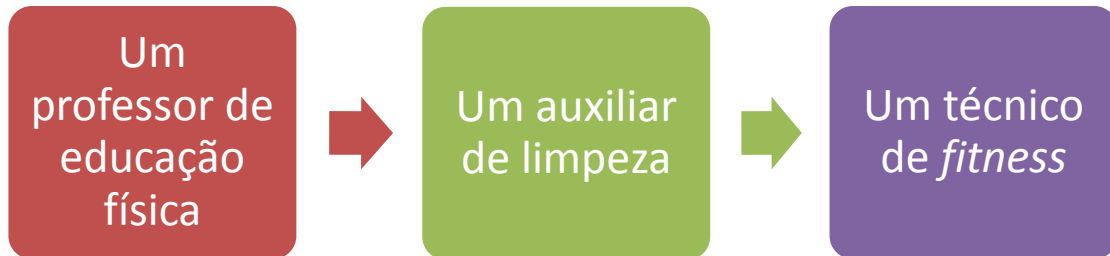


Figura 4- Recursos humanos do ginásio

Na figura 5 apresentada de forma esquemática verifica-se a direção do ginásio e as respetivas funções:

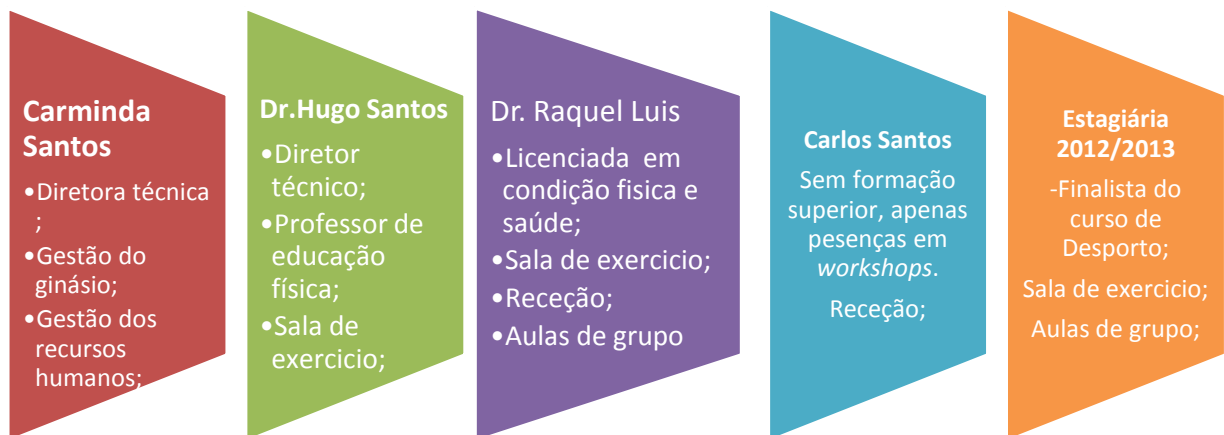


Figura 5- Direção do ginásio e respetivas funções

## 2.2- Praticantes do ginásio

A figura 6 representa o número de clientes inscritos por mês referente ao ano 2012. É de referir que os clientes não são sujeitos a nenhum contrato, ou seja, os inscritos num mês podem não ser os mesmos no mês seguinte.

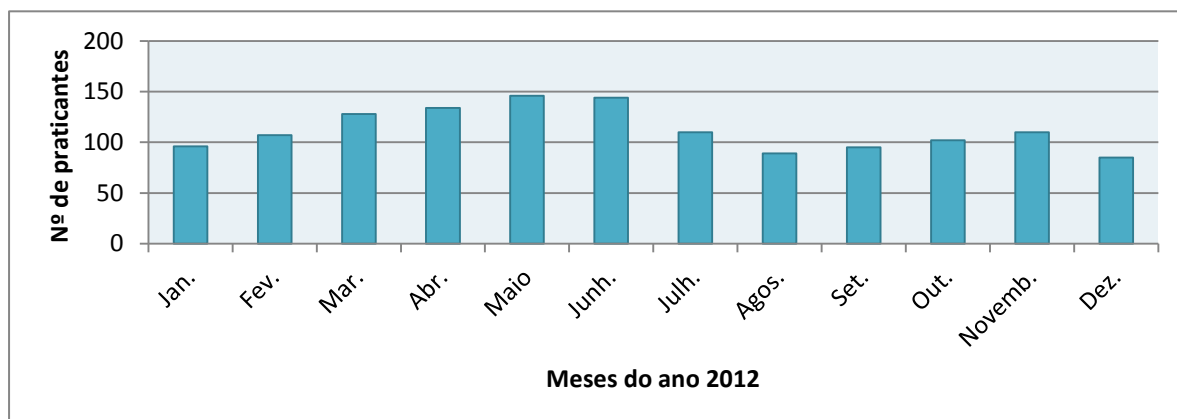


Figura 6- Número de praticantes inscritos ao longo do ano 2012

A média anual de clientes é de 115 (informação fornecida pelo diretor técnico). Para melhor entender os direitos e deveres dos clientes ao se inscreverem no ginásio, está disponível o quadro normativo em anexo II.

Através de uma análise da figura 6 verifica-se que os meses que tem mais clientes inscritos são o mês de Maio e Junho, pelo contrário, os meses que tem menos inscritos são os meses de Agosto e Dezembro.

## 2.3- Instalações e recursos materiais

O Ginásio apresenta uma área total de 238 m<sup>2</sup> e possui as seguintes divisões:

- Recepção
- 2 salas de aulas de grupo
- Sala de cardiofitness e musculação
- Bar na recepção
- Sala de estar (figura 7)
- Gabinete de avaliações
- Expositor de produtos
- 2 Balneários com cacifos individuais



Figura 7- Sala de estar do ginásio Benasol



A sala de exercício é composta por várias máquinas de musculação e de cardio permitindo uma prática variada. A descrição pormenorizada dos materiais encontra-se em anexo III.

## 2.4-Plano de atividades

No ginásio Benasol existem várias aulas de grupo disponíveis para os clientes. No organigrama seguinte é possível visualizar as aulas existentes:

- *Cycling*
- *Jump*
- *Yoga*
- *Pilates*
- *Step*
- *Pump*
- Localizada

## 2.5- Caracterização da região envolvente

### 2.5.1- Área geográfica e habitantes

Para melhor conhecermos o distrito de Santarém e o concelho de Benavente, o ponto que se segue refere-se à caracterização da região.



Situada na periferia imediata da Área Metropolitana de Lisboa e nos eixos de ligação aos pólos de Lisboa, Setúbal e Évora, o concelho de Benavente situa-se na margem esquerda do Tejo, entre este rio e o Alentejo, integrando em termos mais vastos, a sub-região da Lezíria do Tejo. É ainda percorrido pelas zonas ribeirinhas do Sorraia e Almansor. Fonte: Relatório Final da Carta Educativa do concelho de Benavente (2005)

Figura 8- Localização de Benavente e seu concelho Fonte: <http://censos.ine.pt>

Ao longo da segunda metade do século XX o concelho de Benavente viu os seus quantitativos populacionais aumentarem consideravelmente, **tendo mesmo duplicado os seus valores entre 1950 e 2001 (passou de 11.726 para 23.257 habitantes)**. Por conseguinte, o seu peso demográfico na sub- região da Lezíria do Tejo aumentou bastante, passando de 5,3% em 1950 para 9,7% em 2001

A freguesia de Benavente propriamente dita tem 129,33 km quadrados de área e 8 311 habitantes (2001). A densidade populacional desta freguesia é de 64,3 habitantes/km quadrado.

# **P**arte III

## Atividades de estágio

### **3- Atividades de estágio**

Esta parte é constituída por duas secções centrais: o ponto 3.1 onde é apresentado o plano de estágio previsto, que inclui atividades inicialmente traçadas e respetivos objetivos gerais e específicos a alcançar; o ponto 3.2 apresenta as atividades desenvolvidas durante o estágio, fazendo referencia ao cumprimento ou não do plano inicialmente definido.

#### **3.1- Plano de estágio**

No início do estágio foram elaborados objetivos de forma a assegurar o empenho e trabalho para uma finalidade. Para elaborar os objetivos gerais tive em conta aquilo que pretendia com o meu trabalho na instituição de uma forma mais ampla e vasta. Já para os específicos, são apresentados de forma mais pormenorizada aquilo que se pretende alcançar durante o estágio.

##### **3.1.2- Objetivos gerais**

- Promover a articulação entre os conhecimentos que obtivemos nas diversas unidades curriculares;
- Aplicar e explorar de forma ativa e autónoma competências ao nível do planeamento e intervenção pedagógica;
- Aplicar competências ao nível da avaliação da condição física e prescrição de exercício;
- Desenvolver habilidades, hábitos e atitudes pertinentes e necessárias para aquisição das competências profissionais;
- Realizar promoção da atividade física dentro ou fora da entidade acolhedora
- Criar bom ambiente bem como relações interpessoais;
- Promover e divulgar atividades desenvolvidas no estágio;
- Ser entusiasta e dar feedbacks motivadores;

##### **3.1.3- Objetivos específicos.**

- Avaliar de forma autónoma as diversas componentes da aptidão física dos clientes;

- Organizar eventos para promover a entidade acolhedora;
- Introduzir uma nova modalidade no ginásio como por exemplo *Muay Thai* (arte marcial);
- Realizar placares motivadores para aplicar nas paredes do ginásio;
- Ter autonomia para planear e orientar aulas de grupo;
- Melhorar os protocolos da condição física dos novos clientes já implementados no ginásio;

### 3.2.- Atividades desenvolvidas

#### 3.2.1- Análise SWOT

No início do estágio foi por mim feito uma análise SWOT para compreender não só as forças mas sobretudo as fraquezas do ginásio e assim enquanto estagiária poder melhorar estes pontos fracos e realçar ainda mais os pontos fortes.

Esta análise é um instrumento importante para o desenvolvimento do plano estratégico, pois a detecção de pontos fortes e fracos ao nível da componente interna e externa do ginásio, bem como o estudo da envolvente externa levam a que sejam indicadas eventuais ameaças ou potencialidades, que permitem melhorar o produto/serviço deste (Neto, E 2011). Assim, foram identificados os seguintes pontos fortes e fracos.

##### **Pontos fortes:**

- Profissionais licenciados e com experiência;
- Empatia por parte da equipa;
- Competência, disponibilidade em ajudar os clientes quando lhe é solicitado;
- Espaço agradável e com ambiente familiar;
- Sala própria de avaliação da condição física, com os materiais mais importantes;
- Multiplicidade de máquinas na sala de exercício;
- Aulas realizadas com um número reduzido de alunos, o que permite uma maior atenção por parte do professor para os erros, bem como necessidades de cada cliente.

**Pontos fracos:**

- Página de internet desatualizada;
- Poucos eventos que marquem a presença do ginásio na sociedade;
- Inexistência de uma ficha de avaliação da aptidão física do cliente;
- Poucas oferta de aulas de grupo para populações especiais;

Após a análise das forças e fraquezas do Benasol, elaborei algumas sugestões e apresentei-as ao meu orientador (Dr.Hugo Santos):

- Atualizar as avaliações e reavaliações da condição física do cliente, para que possamos observar as diferenças, se as houver (visto que as fichas dos clientes se encontravam desatualizadas quando iniciei o estágio);
- Desenvolver atividades em locais públicos que possam dar visibilidade ao ginásio;
- Realizar eventos em datas com relevância, por exemplo Natal.
- Apostar na formação dos profissionais do ginásio, para que possam estar a par das novidades na área do exercício e saúde - Realizar formações que deem visibilidade ao ginásio e lucro.
- Aproveitar o espaço disponível no ginásio, e com isso abrir novas aulas por exemplo *body combat*.
- Aliar outros serviços ao ginásio, por exemplo, aulas de preparação para o parto, aulas para crianças, com isso poderíamos vir a ter um novo segmento alvo no ginásio, e com isso o Benasol ficaria a ganhar novos clientes, maior taxa de fidelização e satisfação destes, por parte de novos serviços prestados.
- Atualizar o site do Benasol, em conteúdo e estética visto que se encontra desatualizado.

### **3.2.2 Atividades regulares desenvolvidas no ginásio**

Como já dito anteriormente, o estágio teve duração de 38 semanas, cerca de 10 a 12 horas semanais, o horário semanal e anual encontra-se em anexo IV.

Quando iniciei o estágio as minhas funções eram reduzidas, limitava-me a assistir às aulas de grupo e a acompanhar os clientes na sala de exercício com a ajuda da

professora Raquel Luís e do professor Hugo. Esta situação prolongou-se durante sete semanas.

Como futura profissional, achava que o facto de apenas assistir às aulas era pouco, querendo sempre fazer mais. No entanto, logo percebi que observar era muito importante, pois obrigava a execução de planos de observação. Ao elaborar estes planos (encontram-se em anexo V relatórios de observação das aulas de *GAP*, *cycling* e *jump*), solicitava ao conhecimento não só dos nomes técnicos dos exercícios mas também da própria essência da modalidade. Aprendi muitos exercícios novos de forma a não criar a aula demasiado monótona. Depois da observação havia sempre um período de discussão com o professor que planeou a aula, tendo-se demonstrado profícua para ambas as partes, mas particularmente para mim.



### 3.2.2.1- Aulas de *cycling*

Depois de ter passado as sete semanas de observação, foi proposto pelo meu orientador dar o aquecimento da aula de *cycling*. “Instalou-se o pânico” mas ao mesmo tempo foi uma boa notícia, pois finalmente podia estar a liderar uma aula nem que fosse apenas por cinco minutos. A sensação foi boa e a parte inicial foi produtiva.

Figura 9- Eu a direccionar uma aula de *cycling*

Depois do aquecimento foi novamente proposto pelo professor Hugo começar a orientar as aulas de *cycling* às sextas-feiras pelas 19:30m (encontra-se em anexo VI um exemplar de um plano de aula). Fiquei muito contente uma vez que me ia permitir ganhar mais experiência. Orientei aulas de *cycling* (figura 9) durante 30 semanas e para as planear tinha em conta as três fases da aula:

- Parte Inicial – é a primeira fase da aula tendo como duração de 5 a 10 minutos (cerca de 50% da intensidade da fase fundamental). Esta fase tem como objetivo aumentar a temperatura corporal, aumentar o fluxo sanguíneo para os músculos cardíaco e esquelético e também reduzir o risco de lesões musculares.
- A parte fundamental- é a segunda fase da aula, devem ser feitos exercícios aeróbios e tem uma duração de 30 a 35 minutos dependendo da intensidade e objetivos da aula.

- Retorno à calma- é a última fase da aula e devem ser realizados uma série de alongamentos dos principais grupos musculares trabalhados na parte fundamental, com o objetivo de aliviar possíveis tensões musculares sofridas durante a aula

### 3.2.2.2- Sala de exercício

Quanto à sala de exercício, as sete semanas de observação também me ajudaram a lidar com as mais variadas situações. Já tinha mais autonomia para prescrever exercício aos clientes e aconselha-los da melhor maneira.

Quanto às sessões de treino de força estas também foram divididas em três partes:

- Parte inicial- a primeira fase pretende aumentar a temperatura corporal e preparar o organismo para a atividade que se vai realizar na segunda fase.
- Parte fundamental- Esta fase tem de ir ao encontro com os objetivos do cliente. Portanto, as variáveis de treino (tipo e ordem dos exercícios, intensidade, intervalos de repouso, frequência semanal, número de repetições e séries).
- Retorno à calma- Devem ser realizados uma série de alongamentos dos principais grupos trabalhados na parte fundamental, com o objetivo de reduzir potenciais tensões musculares sofridas durante a aula.

Aprendi a fazer uma divisão dos clientes por níveis, isto é, iniciado, intermédio e avançado. Para qualquer tipo de praticantes, deve-se selecionar as variáveis de treino mais adequadas às necessidades e objetivos dos clientes. Por exemplo, quando se trata de hipertrofia, em caso de clientes já avançados, como objetivo primário do treino, o número de repetições a efetuar por série deverá ser de 6 a 12 repetições máximas (RM)



Figura 10- Cliente a executar trabalho de hipertrofia

(preferencialmente 8 a 10 RM). Segundo (Bompa,2000 cit. Hansen 2002) exercícios com cargas mais elevadas apresentam um maior aumento dos níveis de testosterona (importante hormona no processo de crescimento muscular)

Outra importante consideração será o tempo de repouso entre séries.



De acordo com o autor deve-se utilizar períodos de repouso de 1 a 2min quando o objetivo é hipertrofia, e isto porque períodos curtos de repouso revelaram um aumento da libertação da hormona do crescimento.

Ao contrário do treino direcionado para hipertrofia, no treino de resistência deve ser utilizado um maior número de repetições (15 a 20RM), diminuindo a intensidade de carga utilizada. Este tipo de treino visa melhorar a resistência à fadiga muscular.

As características e as técnicas de ajuda subjacentes aos diferentes tipos de exercícios também foi um aspeto que aprendi durante o estágio, e que tive oportunidade de implementar na sala de exercício.



Figura 11- Cliente a executar

Nas figuras 10 e 11, mostram eu ajudar um cliente a efetuar o exercício de prensa de ombros com halteres e de supino respetivamente. Relativamente à ordem dos exercícios, e numa perspetiva de treino de força direcionadas para a saúde é recomendado partir dos exercícios poliarticulares para os mono articulares, ou seja, dos grandes grupos musculares como peito, costas e pernas para os pequenos grupos musculares como bíceps, tríceps e ombros. (ACSM, 2000)

Aprendi também a executar treino em circuito, estes são desenvolvidos para aumentar a força, ajudando simultaneamente diminuir a massa corporal.

A formação no local de estágio, relativamente ao treino da força foi-me proporcionada principalmente pelo professor Hugo, quando treinava com ele nas horas de menos afluência, ensinava-me alguns pormenores como os erros mais comuns durante o exercício para assim poder corrigir os clientes. Um deles é a respiração, fator que os alunos falham muito e é de extrema importância (regra geral, expirar na fase concêntrica do movimento, e inspirar quando se volta à posição inicial - fase excêntrica).

Tendo já algumas bases, eu própria procurei melhorar pesquisando e estudando referências importantes na área do treino da força. Este facto contribuiu para melhorar as minhas competências e para acompanhar os clientes com êxito. Sempre que me surgisse uma dúvida, solicitava a opinião do professor Hugo ou outro professor presente

na sala de exercício e quando chegava a casa efetuava pesquisa sobre a temática para entender melhor a situação e poder aplicar em situações seguintes.

Apesar de ter maior preferência pelas aulas de grupo, tentei sempre focar as atenções e aprender o máximo possível em todas as modalidades que intervêm, incluindo as atividades da sala de exercício.

Alguns clientes tinham uma presença assídua, o que me permitia verificar as suas evoluções. Normalmente para a avaliação da composição corporal era utilizada a balança *Tanita*. Depois comparava com os resultados anteriores e dava um *feedback* ao cliente acerca da sua situação.

### 3.2.2.3- Aulas de *Jump*

Já no início do segundo semestre foi proposto pelo meu orientador dar o aquecimento de *Jump*, a ideia agradou-me e foi com muito gosto que o fiz. Os clientes mostraram-se satisfeitos com a minha prestação, mas senti que ainda havia muito a melhorar. Foi a partir daí que a minha presença na aula de *Jump* passou a ser frequente. Comecei a perceber a dinâmica da modalidade e mais para a frente comecei a intercalar com a professora Raquel. Ela dava o aquecimento e eu a parte fundamental da aula. Na semana seguinte, a situação era inversa (figura 12). De referir que por duas vezes substitui a professora uma vez que esta se encontrava ausente (encontra-se em anexo VII um exemplar de um plano de aula de *jump*)

O método de ensino que adotei nas aulas de *jump* foi-me transmitido pela professora Raquel. O primeiro método denomina-se por **adição pura** e consiste em mostrar um passo e repetir várias vezes o mesmo passo, vamos introduzindo passos novos e relembrando os passos efetuados anteriormente de maneira a que os alunos possam decorar a coreografia. Depois de ter mostrado todos os passos, faz-se o produto final, este consiste na produção de toda a coreografia apenas com uma repetição de cada passo.

Outro método de ensino destas aulas denomina-se de **pirâmide total**, consiste em ir mostrando os passos aos alunos e repeti-los 32 vezes que consiste em 32 tempos ou de



Figura 12- Eu a direccionar uma aula de *Jump*

outra maneira em 32 bpm's, depois vai-se reduzindo para 16 tempos e no produto final reduz-se para 4 ou 8 tempos. As aulas de *Jump* são muito divertidas e ao mesmo tempo muito produtivas. Fortalecem sobretudo os membros inferiores: quadríceps, os ísquio tibiais e também os glúteos e trícipite sural. Para além disso, também é bastante benéfico para a condição cardio vascular.

Um dos aspetos mais positivos o ginásio Benasol é, de facto, o acompanhamento de clientes, é rara a vez que algum cliente se encontra sozinho. Os instrutores estão sempre presentes a ajudar e a retirar possíveis dúvidas. Sempre que um cliente quisesse fazer uma sessão de abdominais depois ou antes de iniciar o treino, os instrutores estão disponíveis a ajudar. Por exemplo, se os professores do ginásio estivessem ocupados, ia fazer a sessão de abdominais com os clientes. Caso tivesse ocupada noutra tarefa, ia um dos professores fazer os abdominais.

Nas horas de menos afluência encontrava-me ou a treinar ou presente na receção a informar possíveis clientes interessados na inscrição do ginásio.

Em relação aos objetivos inicialmente planeados e descritos acima no ponto 4.1.2, de uma maneira geral foram cumpridos, com exceção da introdução da arte marcial *Muay Thai*. Devido ao orçamento pedido pelo mestre da arte marcial este objetivo não foi cumprido. Contudo, sinto-me realizada pois concretizei o objetivo que tanto ambicionava: ter autonomia para planear aulas de grupo.

Para além destas atividades, foram também feitas outras atividades pontuais, de carácter publicitário que se encontram descritas em baixo:

### 3.2.3- Atividades pontuais de caráter publicitário

#### 3.2.3.1- Open Day

No sábado dia 15 Setembro, realizou-se o primeiro dia de estágio no ginásio Benasol em Benavente. Ao meio dia começou-se por acertar pormenores para o *Open day* - consistiu num dia livre para quem quisesse ir ao ginásio praticar desporto e ao mesmo tempo fazer publicidade ao ginásio.



Figura 13- Aula de GAP no dia do open day

As 15:00 h foi notória a chegada de várias pessoas para o *Open Day*, desde adolescentes a idosos, mulheres e homens. O trabalho enquanto estagiária foi receber as pessoas e incentiva-las a praticar um pouco de todas as máquinas de musculação e cardiofitness, bem como participar nas aulas de grupo.



Figura 14- Aula de *cycling* no dia do *open day*

Às 16:00h realizou-se uma aula de *cycling* (figura 13) na sala 2 juntamente com a aula de *GAP* na sala 1 (figura 14).

Após a aula, já se presenciavam cada vez mais pessoas no ginásio interessadas em participar nesta iniciativa.

Apesar de algum nervosismo da minha parte devido ao primeiro dia de interação, penso que consegui alcançar os objetivos. Foi feito acompanhamento de clientes na sala de exercício. Foi feito igualmente a avaliação corporal aos clientes. Conclui que mais de metade da população apresentava um índice massa corporal mais elevado do que o recomendado.

Às 18:00h realizou-se a aula de *step* dada pela professora Raquel. Em todas as aulas contamos com a presença de um dj e de um fotografo, sendo visível a sua marca no canto inferior esquerdo “*Resende*”.

### 3.2.3.2- Dia da mulher

Um projeto criado e direcionado para o dia da mulher, dia 8 Março, foi um sorteio onde os prémios estabelecidos foram uma massagem parcial e uma limpeza de pele.

Para a operacionalização do sorteio foi por mim personalizado um mealheiro forrado com papéis apelativos ao dia da mulher, ilustrado na figura 15. As



Figura 15- Mealheiro utilizado para o sorteio do dia da mulher

clientes colocaram no mesmo os seus nomes de forma a ficar registada a sua participação.

O sorteio foi divulgado uma semana antes, ou seja, dia 1 de Março de modo a que todas as mulheres que frequentam o ginásio tivessem conhecimento do mesmo e colocarem o seu nome. A adesão ao sorteio foi bastante positiva e notou-se o entusiasmo das clientes.

Mas para que os prémios do sorteio fossem possíveis nem tudo foi facilitado, nomeadamente foi complicado conseguir o patrocínio por parte do SPA de Salvaterra de Magos. No entanto, consegui que fizessem um desconto na compra de um tratamento o SPA oferecia outro tratamento no mesmo valor, ficando assim ambos os prémios por 25€.

No próprio dia, o ginásio Benasol ofereceu uma flor a cada mulher que neste dia tão especial decidiram ir praticar atividade física.

Foi também organizado um jantar no dia da Mulher (figura 16) com início às 21:30h e a seguir foi planeado ir até à discoteca do Clube do Lago. A hora podia ter sido um pouco mais tarde, uma vez que acabei de dar aula de *cycling* às 21:15h, mas como existem sempre atrasos, não houve problema e a Professora Raquel já se encontrava no restaurante à hora marcada. O sorteio foi realizado no jantar e as houve duas premiadas que usufruíram dos seguintes prémios: Limpeza de Pele e Massagem Parcial.

A ambas as premiadas foi-lhes entregue um cheque de oferta a utilizar no prazo de 3 meses. A tarefa foi bem-sucedida e não houve nenhum inconveniente, correu como planeado e as premiadas ficaram satisfeitas pelo prémio.



Figura 16- Foto de grupo tirada no jantar do dia da mulher



### 3.2.3.3-Promoção de Março

Nos dias de hoje as dificuldades são inúmeras, quer em termos monetários, quer em termos motivacionais. São essenciais algumas estratégias para atrair clientes e o *marketing* é um forte aliado para isso mesmo. Em seguimento dos conteúdos programáticos da disciplina *marketing* desportivo, tendo em conta as políticas de *marketing*, foi por mim elaborada uma promoção, com o objetivo de atrair mais clientes ao ginásio, aliando a amizade na prática desportiva e uma redução de custo por quem o faça. Esta promoção consiste então em cada cliente levar consigo três amigos para o ginásio e assim ser-lhe-ia oferecida uma mensalidade livre trânsito grátis.

Para facilitar a divulgação da promoção, foram elaborados cartazes informativos, sendo estes colocados no ginásio e na página do *facebook* do próprio ginásio. Optei por algo simples, que fosse claro a toda a população usando as cores do ginásio de forma a criar alguma envolvimento (figura 17).

A própria promoção foi elaborada de forma a chegar a toda a população, desde jovens a idosos, qualquer um poderia ter acesso a ela.

Inicialmente o objetivo era aplicar a promoção no decorrer do mês de março, daí o nome da mesma remeter a isso, contudo derivada a adesão, a promoção estendeu-se pelos restantes meses seguintes.

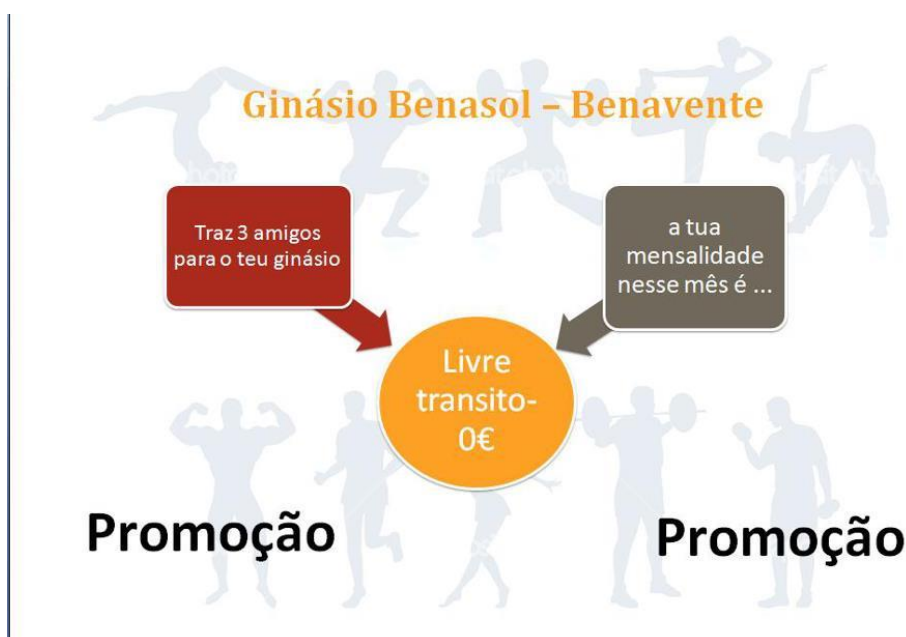


Figura 17- Cartaz referente à promoção de Março

### 3.2.3.4- Demonstração no café New Jazz

No dia 17 Maio pelas 13:30h decorreu uma demonstração das várias modalidades do ginásio ( *Step*, *jump* e *cycling*) enfrente à escola Secundária de Benavente.

Esta demonstração teve como objetivo sensibilizar sobretudo os alunos, funcionários e professores à prática de atividade física e ao mesmo tempo fazer publicidade ao ginásio Benasol.

O ginásio teve parceria com o café *Nem Jazz*, que nos disponibilizou o espaço e forneceu o almoço a todos os participantes da demonstração. É também de referir que a discoteca Clube de Lago nos concedeu a mesa de som e que sem ela o som não seria tão bem projetado.

Foram elaborados panfletos para distribuir durante a demonstração com a promoção de livre-trânsito 30€.

Quanto à demonstração, primeiramente foi iniciado o *step*, logo após a saída dos alunos (13:30h), atividade que se pode ver na figura 18. Na



coreografia de *step* participaram três clientes do ginásio, juntamente com a professora Raquel Luís.

Figura 18- Demonstração da coreografia de *step*

Logo de seguida, foi iniciada uma coreografia de *Jump* na qual participei (figura 19), depois desta, uma mini-aula de *cycling* (figura 20).

Terminada a demonstração, concluo que a adesão foi boa e os *feedbacks* foram ótimos, tanto por parte de clientes do ginásio como pessoas que assistiam na rua.

Foi uma experiência muito divertida e que em breve gostava de repetir.



Figura 19- Demonstração da coreografia de *jump*



Figura 21- Demonstração da coreografia de  
*cycling*

Figura 20- Foto de grupo tirada no dia da  
demonstração



# P

arte IV  
Reflexões críticas

#### 4- Reflexão crítica

*“O desporto é por excelência um campo de conhecimento e de objetivação da vida e do homem.” Alberto Carlos Amadio s.d.*

Estando a chegar à meta final da licenciatura de Desporto e prova disso é esta reflexão final, não sei bem como começar a descrever todas as minhas considerações porque, são de fato, muitas.

Em primeiro lugar é de salientar a competência do Instituto Politécnico da Guarda, Instituto este que me permitiu adquirir conhecimentos na área do Desporto. Deste instituto fazem parte professores de grande qualidade que me transmitiram os seus conhecimentos e de certa forma me transmitiram uma educação e valores académicos.

Estes conhecimentos foram práticos mas a grande maioria teóricos, o que me permitiu resolver alguns problemas através da teoria. No entanto, da teoria para a prática não é assim tão simples...

O curso de Desporto permitiu-me abrir portas a uma aprendizagem mais aprofundada na minha futura especialização – *o fitness*.

No entanto, na minha opinião penso que o estágio devia ser mais acompanhado pelo Instituto. As reuniões frequentes com a professora orientadora penso que não são suficientes, o estagiário devia ter visitas regulares ao local do estágio.

Fui recebida pela equipa do Benasol da melhor forma, tendo esta equipa investido em mim e na minha aprendizagem. Longe de mim pensar que dominava a área do *fitness*, logo percebi que esta área é muito complexa e que realmente os conhecimentos que levei para o estágio eram apenas algumas ideias.

Deparei-me com modalidades que nunca tinha experimentado como por exemplo o *Jump*. Ao início tive dificuldade em coordenar todos os movimentos encima do trampolim, pior que isso era estar dentro dos tempos musicais e falar com os clientes, dando-lhes orientações e *feedbacks* como: “Joelho direito” “agora troca para o

esquerdo”. Perdia-me por completo na contagem dos batimentos por minuto. Só a partir da décima quinta semana é que comecei a melhorar este aspeto.

Fruto da minha dedicação e trabalho e também com a ajuda da professora Raquel Luís, dei por mim a planificar aulas de *Jump* com grande descontração, mas o mais importante que isso era com divertimento. Divertia-me imenso durante estas aulas e sei que os alunos também.

Depois o *cycling*, que apesar de conhecer a modalidade nunca tinha tido a experiência de estar perante 12 alunos a liderar uma aula, a pedalar consecutivamente durante 45 minutos, no entanto penso que me adaptei bastante bem.

Em relação à sala de exercício e à prescrição do mesmo, já levava algumas ideias para o estágio, nas aulas de condição física lecionadas pela professora Bernardete aprendi alguns aspetos importantes, mas quando nos deparamos com alguma situação nova surgem sempre problemas que ao longo do tempo fui conseguindo resolver sem o auxílio do professor Hugo.

Em todos os minutos de estágio aprendi, claro que uns minutos mais produtivos que outros, nem que seja para ouvir algum cliente que por algum motivo se encontrava “depressivo”. Aprendi a ouvir e a aconselhar segundo aquilo que a professora Teresa Fonseca na disciplina de Psicologia do Desporto nos ensinou.

Aprendi com o estágio a planear aulas e a orienta-las num estado de ansiedade constante, ao longo do tempo fui controlando esta ansiedade e as aulas iam decorrendo com a máxima naturalidade.

Aprendi a controlar os problemas pessoais durante o estágio, aprendi a mostrar um sorriso mesmo quando não era essa a minha vontade. Aprendi a fazer parte de uma equipa e a trabalhar em conjunto. No ginásio Benasol ajudamo-nos uns aos outros. Aprendi a ter iniciativa, colaborar e ter ideias inovadoras.

Levo experiências muito positivas deste projeto, sendo surpreendida pelo orientador Dr.Hugo Santos, com um estágio profissional. Nos tempos que correm é sem dúvida uma oportunidade a abraçar.

## 5- Referência bibliográfica

ACSM – American College of Sports Medicine (2000). Manual de Consulta para el control y la Prescripcion de ejercicio. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Barata, T. (2005). Mexa-se pela sua saúde(5ªed). Lisboa, Portugal. Temas de hoje.

Batista,D.(2010). Caracterização da Intensidade da aula de Indoor Cycling utilizando o Parâmetro Fisiológico Frequência Cardíaca. Estudo comparativo entre sujeitos com massa gorda normal e com excesso de peso. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de mestre em Ciências do Desporto, área de especialização de Actividade Física e Saúde, conforme o decreto-lei n.º 216/92 de 13 de Outubro. Porto, Portugal

Deschamps, S. Filho, L. (2005), *Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor*. R. bras. Ci e Mov.; 13(2): 27-32.

Hansen, R. (2002). A Relevância dos intervalos de repouso entre series no treinamento de musculação objetivando a hipertrofia muscular. Florianópolis, Brasil.

Machado,J; Nascimento,A; Santos, J; Afonso, L, Abad,C;(2010). Percepção subjectiva de esforço como controle de carga em aulas de ciclismo indoor. Brazilian Journal of Sports and Exercise Research, 2010, 1(1):42---47

Macieira.B.(2009). *Comparação da intensidade de esforço do gasto calórico em duas modalidades de academia: Power Pool e RPM*. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto, Portugal.

Marisa R. Alpuim & Graça S. Carvalho. (2011). *Promoção da saúde em health clubs, quem os frequenta e porquê*, p. 1-18. Minho. Porto

Neto, E (2011). Planejamento estratégico para análise de implantação e formação de equipe de manutenção em uma empresa de segmento industrial. Trabalho de Conclusão de curso apresentado a faculdade pitágoras, como requisito à obtenção do grau de especialista em MBA –Gestão estratégica da manutenção, produção e negócios. São João del Rei. Brasil

Silva, R. (2000)- Caracterização do esforço e efeitos induzidos pela prática de actividades de academia na Aptidão Física e no Auto-Conceito Físico. Estudo realizado em adultos jovens do sexo feminino praticantes de Ginástica Aeróbica. Musculação e

*Cardiofitness; Dissertação apresentada às provas de Doutoramento no ramo de Ciências do Desporto nos termos do decreto-lei n.º 216/92 de 13 de Outubro; Porto. Portugal.*

Santos, J. (2006) *O Papel do Exercício Aeróbico sobre a Função Endotelial e sobre os Fatores de Risco Cardiovasculares*, p. 1-7 .Paraná. Brasil

Tavares, M. Vilaça, P. Araújo, C.(2001). Emagrecimento por meio da intensidade das actividades desenvolvidas em aulas de cycling indoor, p. 1-20,

Castro A. (1998) *Culto ao corpo, Modernidade e Mídia*. Educación Física y Deportes - [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). (acedido a 26/06/2013).

Instituto Nacional de Estatística consultado a 28/06/2013 disponível em:

[http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos2011\\_apresentacao](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos2011_apresentacao)

# Anexos

# A

## nexo I

# A

## nexo II



# A

## nexo III

### Descrição do material na sala 1 e na sala 2

Sala exercício 1 e 2	Material/Quantidade	
	Step	18
	Halteres	40
	Colchões	20
	Barras Livres	20
	Bolas	10
	AC	1
	Espalдар	2
	Mini trampolins	10
	Bicicletas na sala 2	12

### Descrição do material na sala de exercício

Bicicletas- 3

Remos-2

Elípticas-1

Passadeira-1

Adutor-1

Abdutor-

Quadrícepete-1

Bícepe femural-1

Prensa de pernas-1

Abdominal-1

Agachamento-1

Puxador vertical-1

Peck-deck-1

Supino-1

Multipower-3

Crossover-1

Bícepes-1

Banco Scott-1

Ercolina-1

Banco de lombares-1

# Anexo IV

Instituto Politécnico da Guarda  
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Este é o horário semanal do estágio:

Segunda-feira	Terça- feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Aulas no IPG</b>	Aulas no IPG	Aulas no IPG	Estágio: 14:30m às 19:30m	Estágio: 15:30m às 20:30m	-	Ginásio encerrado


**Esta é a calendarização anual do estágio:**


O estágio teve início no dia 24 de Setembro e termino no dia 14 de Junho.

Dia	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
1	Sáb.	Seg.	Quint.	Sáb.	Ter.	Sext.	Sext.	Seg.	Quart.	Sáb.
2	Dom.	Ter.	Sext.	Dom.	Quart.	Sáb.	Sáb.	Ter.	Quint.	Dom.
3	Seg.	Quart.	Sáb.	Seg.	Quint.	Dom.	Dom.	Quart.	Sext.	Seg.
4	Ter.	Quint.	Dom.	Ter.	Sext.	Seg.	Seg.	Quint.	Sáb.	Ter.
5	Quart.	Sext.	Seg.	Quart.	Sáb.	Ter.	Ter.	Sext.	Dom.	Quart.
6	Quint.	Sáb.	Ter.	Quint.	Dom.	Quart.	Quart.	Sáb.	Seg.	Quint.
7	Sext.	Dom.	Quart.	Sext.	Seg.	Quint.	Quint.	Dom.	Ter.	Sext.
8	Sáb.	Seg.	Quint.	Sáb.	Ter.	Sext.	Sext.	Seg.	Quart.	Sáb.
9	Dom.	Ter.	Sext.	Dom.	Quart.	Sáb.	Sáb.	Ter.	Quint.	Dom.
10	Seg.	Quart.	Sáb.	Seg.	Quint.	Dom.	Dom.	Quart.	Sext.	Seg.
11	Ter.	Quint.	Dom.	Ter.	Sext.	Seg.	Seg.	Quint.	Sáb.	Ter.
12	Quart.	Sext.	Seg.	Quart.	Sáb.	Ter.	Ter.	Sext.	Dom.	Quart.
13	Quint.	Sáb.	Ter.	Quint.	Dom.	Quart.	Quart.	Sáb.	Seg.	Quint.
14	Sext.	Dom.	Quart.	Sext.	Seg.	Quint.	Quint.	Dom.	Ter.	Sext.
15	Sáb.	Seg.	Quint.	Sáb.	Ter.	Sext.	Sext.	Seg.	Quart.	Sáb.
16	Dom.	Ter.	Sext.	Dom.	Quart.	Sáb.	Sáb.	Ter.	Quint.	Dom.
17	Seg.	Quart.	Sáb.	Seg.	Quint.	Dom.	Dom.	Quart.	Sext.	Seg.
18	Ter.	Quint.	Dom.	Ter.	Sext.	Seg.	Seg.	Quint.	Sáb.	Ter.
19	Quart.	Sext.	Seg.	Quart.	Sáb.	Ter.	Ter.	Sext.	Dom.	Quart.
20	Quint.	Sáb.	Ter.	Quint.	Dom.	Quart.	Quart.	Sáb.	Seg.	Quint.

Instituto Politécnico da Guarda  
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

21	Sext.	Dom.	Quart.	Sext.	Seg.	Quint.	Quint.	Dom.	Ter.	Sext.
22	Sáb.	Seg.	Quint.	Sáb.	Ter.	Sext.	Sext.	Seg.	Quart.	Sáb.
23	Dom.	Ter.	Sext.	Dom.	Quart.	Sáb.	Sáb.	Ter.	Quint.	Dom.
24	Seg.	Quart.	Sáb.	Seg.	Quint.	Dom.	Dom.	Quart.	Sext.	Seg.
25	Ter.	Quint.	Dom.	Ter.	Sext.	Seg.	Seg.	Quint.	Sáb.	Ter.
26	Quart.	Sext.	Seg.	Quart.	Sáb.	Ter.	Ter.	Sext.	Dom.	Quart.
27	Quint.	Sáb.	Ter.	Quint.	Dom.	Quart.	Quart.	Sáb.	Seg.	Quint.
28	Sext.	Dom.	Quart.	Sext.	Seg.	Quint.	Quint.	Dom.	Ter.	Sext.
29	Sáb.	Seg.	Quint.	Sáb.	Ter.		Sext.	Seg.	Quart.	Sáb.
30	Dom.	Ter.	Sext.	Dom.	Quart.		Sáb.	Ter.	Quint.	Dom.
31		Quart.		Seg.	Quint.		Dom.		Sext.	

 Dias de estágio

 Início e término do estágio

 Feriado

 Férias

# A

## nexo V

Instituto Politécnico da Guarda  
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Plano de observação de GAP dia 11 de Outubro de 2012

Professor: Hugo Santos			Nível: intermédio	
Nº de Alunos: 10 alunos		Faixa Etária: varias idades		
Recursos Materiais: colchão, halteres, caneleiras, barra				
<b>Objetivos Gerais:</b>  Promoção de socialização  Promoção de um estilo de vida saudável  Desenvolvimento coordenativo e resistência muscular		<b>Objetivos Específicos:</b>  Trabalho localizado com ênfase nos membros inferiores, glúteos e abdominal, visando a melhoria da resistência geral, equilíbrio, força, flexibilidade e ritmo.		
AQUECIMENTO		TEMPO TOTAL:		5m
1ª PARTE:		Chuta 8 vezes + Joelho 8 + Flexão da coxa 8 vezes  2 series para ambos os lados		
PARTE FUNDAMENTAL		TEMPO TOTAL:		35M
EXERCÍCIO	CADENCIA		Nº SÉRIES	MATERIAL E VARIAÇÕES INTENSIDADE
Agachamento	2:2	4	1	Com barra
	1:3	4		
	3:1	4		
	1:1	8		

Instituto Politécnico da Guarda  
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Afundo	1:1	8	1	Com barra, perna direita
Agachamento	2:2	4	1	Com barra
	1:3	4		
	3:1	4		
	1:1	8		
Afundo	1:1	8	1	Com barra, perna esquerda
Sentada no colchão rotação lateral do tronco com bola	2:2	4	1	
	1:1	8		
	2:2	4		
	1:1	8		
Abdominal combinado, posição “v”	2:2	4	1	
	1:1	8		
	2:2	4		
	1:1	8		
Glúteos- Extensão perna direita	2:2	4	1	Com caneleiras
	3:1	4		
	1:3	4		
	Insiste	8		
Glúteos - Extensão perna esquerda	2:2	4	1	Com caneleiras
	3:1	4		



Instituto Politécnico da Guarda  
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

	1:3	4		
	Insiste	8		
Cão	2:2 d.	4	1	Com caneleiras, antebraços no chão com colchão
	Insiste d.	8		
	2:2 es.	4		
	Insistes .	8		
	1:1	8		
	2:2	4		
	1:1	8		
	prancha	32 t		
Abdominal	2x2	4	1	Crunch Obliquo
	3x1	4		
	1x3	4		
	1x1	8		

Retorno à calma:

Objetivo: Prevenir possíveis lesões;

Recuperar a FC;

Execução: Alongamentos dos principais músculos solicitados durante a aula.

Plano de observação de *Jump* dia 19 de Outubro orientada pela professora Raquel:

### Aquecimento

Objetivo-Preparar o organismo para a atividade física:

32\_SKI frontal + 32 ski lado esquerdo + 32 ski lado direito + 32 ski frontal:

### Parte Fundamental

Objetivo- Trabalho localizado com ênfase nos membros inferiores, glúteos e abdominal, visando a melhoria da resistência geral, equilíbrio, força, flexibilidade e ritmo.

4 calcanhares duplo alternados + 8 calcanhares alternados single (Repete 2x)

**Introdução de passo novo:** 4 joelhos duplos alternado (2 direita +2 esquerda) + 8 joelhos alternados single (4 direita+4 esquerda)

Repete do início

**Introdução de um passo novo:** 4 abduções duplas alternadas (2 direita + 2 esquerda) + 8 abduções alternadas single (4 direita+4 esquerda)

Repete do início

**Introdução de um passo novo:** 4 calcanhares cruzados duplo alternados (2 direita + 2 esquerda) + 8 calcanhares cruzados alternados singles (4 direita+4 esquerda)

Repete do início

**Introdução de um passo novo:** 4 poneis duplos alternados (2 direita + 2 esquerda) + 8 poneis alternados singles

Repete do início

**Introdução de um passo novo:** pendulo 8 tempos + 2 twist em 8 tempos

Repete do início

**Introdução de um passo novo:** poli chinelos em 8 tempos vai virando para a esquerda + poli chinelos em 8 tempos vai virando para a esquerda;

Produto final: (Repete 2x)

Retorno a calma- Alongamentos fora do trampolim + ABS

# A

## nexo VI

# A

## nexo VII

Plano de aula de *Jump* dia 3 de Maio:

### **Aquecimento**

Objetivo-Preparar o organismo para a atividade física:

16 joelhos alternados + 16 ski lado frontal + 16 poli chinelo

### **Parte Fundamental**

Objetivo- Trabalho localizado com ênfase nos membros inferiores, glúteos e abdominal, visando a melhoria da resistência geral, equilíbrio, força, flexibilidade e ritmo.

8 ski frontal + 8 toca com calcanhar em baixo + 8 calcanhares alternados single (Repete 2x)

Introdução de passo novo: 4 joelhos duplos alternado (2 direita +2 esquerda) + 8 joelhos alternados single (4 direita+4 esquerda)

Repete do início

Introdução de um passo novo: vira para a esquerda em 8 tempos ski + 16 joelho direito e calcanhar esquerdo+ 8 pendulo alternado + vira para a direita em 8 tempos ski + 16 joelho esquerdo e calcanhar direito + 8 pendulo alternado

Repete do início

Introdução de um passo novo: 4 calcanhares cruzados duplo alternados (2 direita + 2esquerda) + 8 calcanhares cruzados alternados singles (4 direita+4 esquerda)

Repete do início

Introdução de um passo novo: 4 poneis duplos alternados (2 direita + 2esquerda) + 8 poneis alternados singles

Repete do início

Introdução de um passo novo: poli chinelos em 8 tempos vai virando para a esquerda + poli chinelos em 8 tempos vai virando para a esquerda;

Produto final: (Repete 2x)

Retorno a calma- Alongamentos fora do trampolim + ABS